NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR 1
FEBRUARI 2021

Digitala möten

Fredagshörnan

Välkommen till Strannegården!

KOMPASSEN

”Den ofattbara hjärntröttheten”

FRÅN KANSLIET

INNEHÅLL

- Viktig information 2
- Stiftelser och fonder 3
- Aktiviteter 4
- Fredagshörnan! 5
- Info om Digitala Möten 6-7
- Strannegården 8
- ”Den ofattbara hjärn-tröttheten” 9-11

Omslagsbild:
Snövy.
Foto: Magnus Hammarström

FRÅN REDAKTIONEN

För att Kontakten skall komma ut till medlemmarna i tid, måste allt material som skall publiceras vara redaktören tillhanda:
Senast den 5:e i varje månad.

Ansvarig utgivare: Kent Andersson
Redaktion: Kansliet

Material till Kontakten skickas till:
Neuroförbundet Göteborg
Kontakten
S. Larmgatan 1
411 16 Göteborg

E-post: kontakten.gbg@neuro.se

Annonser:

Helsida	2 000 kr
halvsida	1 200 kr
1/4-sida	900 kr
1/8-sida	700 kr

Priserna är samma för färg och svart-vitt.

Kallelse till ÅRSMÖTE 2021 för Neuroförbundet Göteborg

Onsdag den 17 mars 2021
Kl. 18.00 - c:a 20.30. Mötet sker digitalt.

Anmäl dig via vår hemsida, www.neuro.se/goteborg senast 10 mars. Du får därefter en länk med inbjudan till mötet.

Det är viktigt att du deltar på årsmötet!
Alla medlemmar har en röst.
På årsmötet kan du använda den och framföra dina åsikter, vara med och påverka föreningens verksamhet och budget samt välja vilka som ska ingå i styrelsen och leda föreningen under året.

OBS! För att ha rösträtt på årsmötet måste du ha betalat medlemsavgift för 2021.

Är du osäker på om du betalat, kontakta kansliet.

Inför årsmötet onsdag den 17 mars 2021

Alla sektionsansvariga ombedes att lämna in sin verksamhetsberättelse snarast.

Helst via e-post till:
madeleine.gbg@neuro.se

Tala med Madeleine Kyllerfeldt tel. 031-711 38 04 om du har frågor.

Medlemsenkäter om rehabilitering

Under 2021 kommer föreningen lägga stort fokus på rehabiliterings-frågor.

Vi kommer under februari skicka ut en enkät via e-post och blir mycket tacksamma om ni tar er tid att svara på den. Även Riksförbundet kommer att skicka ut en enkät om rehab. Därför kommer somliga att få två enkäter. Det är viktigt att i så fall svara på båda.

Är ni osäkra på om ni lämnat er e-postadress till vårt medlemsregister så maila gärna till info.gbg@neuro.se eller ring kansliet på 031-711 38 04

Vår ordförande Tor Farbrot

Vi nåddes av nyheten några dagar före jul, att Tor drabbats av sjukdom och inte kommer att vara aktiv i föreningen under överskådlig framtid.

Vi önskar honom god och snar bättring.

Norrbacka-Eugeniastiftelsen

28 feb

Stiftelsen har till ändamål att underlätta situationen för personer med rörelsehinder.

Ansökningsblankett och mer info hittar du på www.norrbacka-eugenia.se eller kontakta vårt kansli på tel. 031-711 38 04 för hjälp.

Sista ansökningsdag för enskilda personer är 28 februari.

Petter Silfverskiölds Minnesfond

10 mars

Bidrag ur denna fond kan sökas till barn och ungdomar under 25 år med sjukdom eller funktionsnedsättning, till vård, rekreation och förbättring av sociala förhållanden eller till trivselskapande åtgärder.

Ansökningsblankett och mer info hittar du på www.pettersilfverskioldsminnesfond.se eller kontakta Lotta Vesterlund på tel. 0790-12 98 90

Ansökan ska vara framme senast den 10 mars.

Hilda Henrikssons Fond

15 mars

Fonden ger bidrag i första hand till personer som har multipel skleros eller cerebral pares, men även annan neurologisk diagnos godtas, (ej neuropsykiatrisk diagnos som ADHD eller autism).

Sökande skall vara bosatt i Göteborg med omnejd och vara ekonomiskt behövande. Endast mindre belopp delas ut.

Ansökningsblankett får du från Neuroförbundet Göteborg tel: 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se eller från hemsidan: www.neuro.se/goteborg

Frågor om fonden besvaras av Eva på tel. 0705-57 07 19

Ansökan tillhanda senast 15 mars eller 15 oktober.

Stiftelsen Professorskan Betzie Johanssons MS-donation

15 april

Stiftelsens huvudsakliga syfte är att främja vård av barn under 18 år som drabbats av CP eller MS.

Ansökningsblankett får du från Neuroförbundet Göteborg tel: 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se eller från hemsidan: www.neuro.se/goteborg

Sista ansökningsdag är 15 april.

Föreningens alla idrotts- och tränings-aktiviteter är inställda

Bad, gympa och dans mm är alla inställda tills vidare. Vi avvaktar Folkhälsomyndighetens råd.

Borgen, lokalgruppen i Kungälv år 2021

Alla aktiviteter är inställda.

Vi återkommer med information när aktiviteterna kan återupptas.

L-G Andersson 0705-94 45 72 och
Inger Larsson 0303-21 11 28

Föreläsning om rättigheter

Med Patrik Magnusson
Livesändning den 10 mars
Mer info kommer på hemsida och i nästa tidning.

ALS-träffar

Vänder sig till dig som har diagnosen ALS, är anhörig eller personlig assistent.

ALS-forum är ett unikt forum som under många år samlats för att tala med någon i samma situation, ställa frågor, få värdfulla tips eller hjälp med ansökningar m.m.

Under våren 2021 ses vi digitalt vid fyra tillfällen

Torsdag	11 februari	kl.13.30 - 15.30
Torsdag	11 mars	kl.13.30 - 15.30
Torsdag	8 april	kl.13.30 - 15.30
Torsdag	6 maj	kl.13.30 - 15.30

Du anmäler dig senast två dagar innan respektive träff.
Tel. 031-84 18 50 eller via e-post till brev@lassekoop.se

Mötet sker via Teams och du får en länk till din mail senast en dag innan mötet.

LÄS I ARTIKEL PÅ SID 6-7 HUR DU ANVÄNDER TEAMS. Inga svårigheter!

Virtuellt MS-Café

Tid: Tisdag den 9 februari kl. 18.00
Anmälan: Senast den 8 februari till Sara via e-post ekstroemsara@gmail.com

Mötet sker via Teams och du får en länk till din mail senast dagen innan mötet.

Dagens tema
Tips från fysioterapeuten ”Rehab hemma i Coronatider”

Nu är vi trötta på Corona och blickar därför framåt mot ljusare tider.

För att mjukstarta inför en mer öppen och social tillvaro har vi skapat

FREDAGS HÖRNAN!

START
5 FEBRUARI

Varje fredag under februari kan ni kika in till vår trivsamma hörna på Neuroförbundet Göteborgs egna Youtube-kanal.

Här får ni upplyftande pepp inför helgen

Ni hittar vår hörna på vår hemsida och på Facebook

Hjärtligt välkomna!

ABF

NEURO
FÖRBUNDET Göteborg

livsanda
ASSISTANS

Digitala möten

– bra, dåligt eller något vi bara måste vänja oss vid?

Under Corona pandemin har behovet av att kunna datorer och internet blivit allt mer nödvändigt. För den som finner detta område svårt har månaderna blivit ensamma och präglade av isolering.

Nu ska vi försöka visa på att den digitala världen inte ligger så långt bort och att tröskeln inte är allt för hög för att man ska våga ta klivet.

Orsaken är att vi även detta år måste hålla vårt årsmöte digitalt och för att alla skall få en chans att delta kommer här lite grundläggande information.

Faktaruta

Appar – är det samma som ett program. Ofta har de olika ikoner som ser likadana ut oavsett om man tittar i mobil, surfplatta eller dator. En ikon är en liten, ofta fyrkantig bild, som symboliserar appens logotyp.

Länk – är en skriven text som är understruken och ofta är texten skriven i blått.
Om man klickar eller trycker på den så kommer man till en sida på internet.
Den som vill guida dig till sin sida, sitt möte eller sin video gör sitt bästa för att göra det lätt för dig att hitta rätt.

Exempel: www.neuro.se/goteborg eller www.youtube.se

Hur kommer man igång?

Nedan kommer några punkter som är viktiga för att komma igång. Om du känner dig osäker på någon av dem är det bra om du kan ta hjälp av någon som kan träffa dig fysiskt och som kan visa hur det fungerar. Orsaken till att det är svårt att beskriva detta över telefon eller i text är att man ofta behöver både kunna peka och förklara. När du väl tagit detta steg så kommer hela den digitala världen vara öppen för dig. Vi hoppas att denna introduktion ska göra så att du också kan hänga med och ta del av allt roligt och nyttigt som händer i cybervärlden.

- Du behöver ha tillgång till internet på din telefon, surfplatta eller dator.
- Du behöver en e-postadress och veta hur du öppnar och läser dina mail.
- Vi vill tillägga att du endast ska klicka på länkar du fått från personer som du känner igen.
- Klicka aldrig på okända länkar och lämna aldrig ut dina personliga uppgifter på nätet.

Appar som kan vara bra att ha

Här kommer en lista på de appar som kan vara bra att börja med.

Facebook – här delar människor sina vardagliga upplevelser och åsikter med omvärlden. Man kan ställa in vilka som kan se din profil och man behöver inte delta i allt som händer. Appen ger möjlighet till socialt umgänge på distans.

Instagram – denna APP är till för den fotograferande typen. Här har du också en egen profil och du kan publicera bilder tagna i din vardag. Även här kan du välja vem som ska kunna se ditt innehåll.

Youtube – en APP för videoklipp. Här finns en oändlig mängd av videoklipp, gammalt som nytt. Allt från hela filmer till små snuttar som någon filmat hemma. Det är bara att skriva i sökrutan överst på sidan för att hitta det som intresserar dig för stunden. Det är även här som vår Fredags Hörna kommer att finnas.

Teams – en APP för möten. Det är här vi kommer att hålla vårt årsmöte. Det är en säker APP och den har enkla funktioner. Vi kommer beskriva dessa utförligare på nästa sida.

Så här deltar du i årsmötet

- Börja med att anmäla dig till mötet via vår hemsida www.neuro.se/goteborg.
- När du anmält dig kommer du få ett bekräftande mail som bevisar att din anmälan har kommit fram till oss på kansliet.
- Kolla din mail så du hittar bekräftelsen. Om det inte kommer någon bekräftelse behöver du ringa till kansliet så vi kan hitta vad som gått snett.
- Någon vecka före årsmötet kommer vi att genomföra några tillfällen där alla deltagare får möjlighet till att prova mötet i Teams. Du får då ytterligare ett mail som innehåller en länk till ett övningsmöte.
- I mailet finns en länk som tar dig direkt till mötet i Teams. Om du har laddat hem appen så klickar du på ”öppna teams”. Om du inte har appen nedladdad väljer du istället knappen ”Fortsätt i den här webbläsaren”
- Nu öppnar sig en ny sida och i denna klickar du på knappen ”Anslut”

När det sedan är dags för själva årsmötet kommer du få ett nytt mail med länk i. Detta skickas ut efter lunch dagen före årsmötet, alltså den 16 mars. Om du inte hittar något mail ringer du bara till kansliet så hjälper vi dig.

När du väl är inne i Teams

Det ser lite olika ut beroende på om du sitter på en dator eller en mobil/surfplatta. På datorn blir symbolerna synliga när du rör på musen men om du använder en mobil/surfplatta så måste du peta till på skärmen för att de ska komma fram. På vissa modeller så behöver man istället klicka på de tre prickarna för att symbolerna ska komma fram.

- Leta efter symbolen för mikrofon.

- När den är överstruken är din mikrofon avstängd och då kan inte de ljud som finns i din omgivning höras på mötet. För att starta din mikrofon klickar du bara på symbolen så att överstrykningen försvinner. Administratören för mötet kan också stänga av mikrofonen för deltagarna ifall det behövs.

- Med symbolen på filmkameran kan du välja om du vill synas i bild för andra deltagare. Om du använder en mobiltelefon kan det vara bättre att ha kameran avstängd. Det drar mycket batteri från telefonen och ljudet kan bli hackigt. Det beror på hur starkt ditt internet är där du sitter.

- Det finns även en symbol med en hand. Om du klickar på den ser administratören och deltagarna på mötet att du begärt ordet. När det är du som får ordet måste du själv starta mikrofonen genom att klicka på symbolen.

- Om du klickar på symbolen med pratbubblan kommer det fram en spalt där du kan skriva meddelanden till mötet. Funkar ungefär som sms. Där kan du också läsa vad andra skrivit.

Välkommen 2021!

Under 2020 har vi fått lära oss att göra det vi brukar göra på Strannegården, fast på ett nytt sätt. Vissa saker har vi inte kunnat göra alls och annat har blivit väldigt begränsat. Vi har glädjande nog kunnat välkomna gäster till Strannegården vid några tillfällen. Smittsäkert och i små grupper.

Den glada nyheten är att vi kommer att hålla öppet säsongen 2021. Vi håller koll på myndigheternas rekommendationer och verksamheten kommer såklart att påverkas av det. Många kommer att vara vaccinerade när säsongen startar. I marsnumret av Kontakten kommer program och information om hur du kan anmäla intresse för deltagande. Det finns alltså inga svar att ge ännu och ingen föranmälan kan ske.

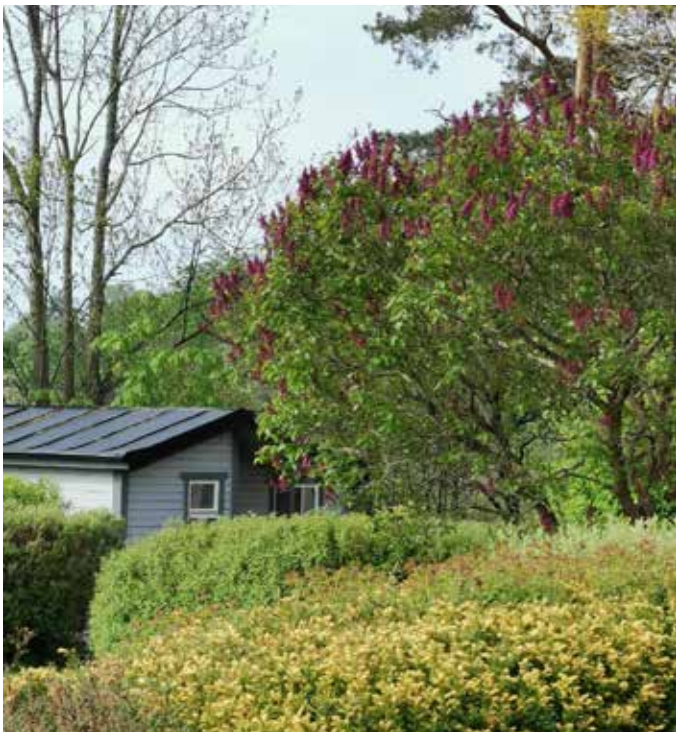
Rekrytering av personal för sommaren har påbörjats. Känner du någon som skulle vara lämplig, är vi tacksamma om du förmedlar kontakt med Katarina.

Till glädje för flera kan vi meddela att det från 1 april är möjligt att disponera Lillstugan under de tider vi inte har verksamhet.

På Strannegården pågår fortfarande renoveringsarbeten. Matsalen får sig en ny matta och flera projekt, både små och stora, väntar. Du som längtar ut – ta kontakt med Katarina och hör efter om det finns några projekt som du kan delta i! Det finns massor. Någon kanske vill fixa fika till dem som jobbar. Ta gärna med dig en kompis. Som nämnts tidigare har vi kunskap och möjligheter att vistas smittsäkert på Strannegården.

Strannegården är en pärla och den är VÅR pärla. Kom och var med ute i det fria, njut av havsluften och gemenskapen som vi medlemmar skapar tillsammans!

Tel. Strannegården 031-774 01 83, Katarina



Lillstugan på Strannegården

Från 1 april 2021 är det åter möjligt att disponera Lillstugan på Strannegården under tid då det inte pågår några andra aktiviteter där.

Du kan boka per dygn eller per vecka, fredag - fredag. Det finns två sängar, anpassad dusch/toa och ett litet kök. Utsikt över havet ingår!

Kontakta Strannegården på telefon 031-774 01 83 eller mail: strannegarden.gbg@neuro.se. Du får då utförlig information om lediga tider och annat du önskar veta.

Priser

Sängkläder och slutstädning ingår.

Avgift, minimum 2 dygn	400 kr /dygn
Avgift, fredag - fredag	1 400 kr /vecka
Husdjur, hela vistelsen	400 kr

Välkomna!

”Den ofattbara hjärntröttheten”

Den 10 november hade vi en digital föreläsning kring hjärntrötthet med Birgitta Johansson, docent, universitetssjukhusöverpsykolog och specialist i neuropsykologi. Birgitta förklarade att man till att börja med måste skilja mellan att vara trött och hjärntrött. Hjärntrötthet är så mycket mer än en vanlig trötthet, det är inget som en god natts sömn kan bota.

Symtom

Vilka symtom man får av sin hjärntrötthet är väldigt individuellt och kan variera otroligt mycket från dag till dag. Vanligt är att man har koncentrationssvårigheter, att den mentala energin snabbt tar slut och att det sedan tar lång tid att återhämta sig. Andra vanliga symtom är sömnproblem, lätt till gråt och huvudvärk (pga överansträngning). Likaså ökad irritabilitet, tanketröghet, minnesproblem, ökad stress-, ljud- och/ eller ljuskänslighet och svårigheter att ta initiativ.

Energinivå

Birgitta talade om energinivåer och hur mycket det kan skilja mellan individer. Hon beskrev hjärntröttheten med en liknelse som en person hade använt för att förklara sitt tillstånd. Personen förklarade att de hade köpt en husvagn. Med bilen visste de att de kunde köra en viss sträcka på en tank, men efter köpet av husvagnen så räckte inte längre en tank hela vägen. Det var något tyngre att dra, vilket gjorde att det gick åt mer bränsle att ta sig fram samma sträcka. Samma sak gäller vid hjärntrötthet. Det är mer att bära, allt tar mer energi och den räcker inte till för allt som skall göras under en dag, utan man behöver vila för att få mer energi.

Birgitta beskrev energinivåerna som ett mobilbatteri där en frisk person har en telefon med nytt batteri och som börjar dagen med fulladdad energi. Under dagen försvinner kanske lite av batteriet/ energin, men man klarar sig bra ändå. Framåt kvällen är batteriet på en nivå där det snart är dags att ladda igen. En person utan hjärntrötthet får den energiladdning som hjärnan behöver efter en god natts sömn. En person med hjärntrötthet kan däremot ha energi som en gammal telefon men med dåligt batteri. Trots en hel natts sömn vaknar man tömd på energi då hjärnan inte har fått den laddning som den behöver. Hjärntröttheten kan göra att man behöver ladda/vila redan efter halva dagen och trots vilan kan energin ändå vara slut innan dagen är till ända. Energin kan ta slut snabbt och det kan då kännas som hjärnan stänger av och slutar skicka signaler. En del kan bli så desorienterade att de behöver hjälp att ta sig hem trots att personen rört sig i välkänt område.

Hjärntröttheten syns inte utanpå och det kan vara svårt för andra men även för en själv att förstå. Ju mer man känner sig själv, hur man själv fungerar och vad som är bra för mig utifrån min situation och vardag, desto lättare blir det att få ett fungerande liv.

Strategier

Birgitta tryckte på vikten av att spara på sin energi, men samtidigt att man inte plockar bort allt som man upplever som roligt. Det kan vara bra att organisera sitt liv, dela upp uppgifter över flera dagar och försöka att fullgöra något varje dag.

Hon beskrev hur hjärntrötthet fungerar över tid och att den kan utlösas av en rad olika anledningar. Birgitta förklarade att man fortfarande inte kan säga vad det är som gör att vissa får dessa problem och varför vissa blir bättre över tid medan andra inte återhämtar sig. Hon tog upp hjärnskakning som exempel, vilket oftast inte är så märkvärdigt utan de flesta återhämtar sig helt efter några veckor. För andra kan en hjärnskakning förändra livet och ge en långvarig hjärntrötthet med allt vad det individuellt innebär. Sedan finns det de som återhämtar sig till viss del som vid t.ex. en stroke eller annan påverkan på hjärnan. De kanske kan börja arbeta igen, energin går upp och ner, de är i större i behov av anpassning och tid för återhämtning. Risken är dock att man då kämpar på för mycket och ligger på sin maxgräns för vad man klarar av, man kan då köra slut på sig själv och sin energi. Det tar då lång tid att återhämta sig. Det är viktigt att man sparar på sin energi, så att den räcker länge och inte bara för en vecka. Likaså att man tar det försiktigt när man skall gå tillbaka till studier och arbete så man inte bränner ut sig, förklarade Birgitta. Hon gick sedan vidare och presenterade hemsidan www.brainfatigue.se som är en hemsida om hjärntrötthet, där du

kan läsa kring symtom, utredning, behandling med mera. Där kan du även göra ett självskattningstest för att få en uppfattning kring hur vida du lider av hjärntrötthet och om du borde söka hjälp för din problematik.

Birgitta presenterade också en App till mobilen som heter ”MentalFatigue”, där du kan göra en egen skattning av din mentala trötthet. Appen gör en uträkning och lista över tid, så du kan följa din hjärntrötthet från dag till dag.

Hjärntrötthet och depression

Det är viktigt att man inte blandar ihop hjärntrötthet och depression förklarade Birgitta. Det är många som tror att en person som är väldigt trött, är deprimerad, vilket inte behöver vara fallet. Det är därför oerhört viktigt att man som läkare har god kunskap om patienten och ser om det finns en depression, eller kanske en ångest med i bilden utöver hjärntrötthet. Om läkaren inte ser till helheten, utan föreslår att patienten skall umgås mer med vänner för att dämpa depression, kan det istället ge en ökad påverkan på hjärntröttheten.

Mätning av hjärntrötthet

Birgitta berättade att hon länge varit intresserad av att kunna mäta och se vad som händer i hjärnan vid hjärntrötthet. Teorin är att det sker något på cellnivå, men tyvärr finns det inget instrument att mäta detta med. Hon berättade att hon fick möjligheten att arbeta med en person som tittar på ytskiktet i hjärnan där man kan se hur hjärnan arbetar med hjälp av infrarött ljus. Med hjälp av ovannämnd teknik har de utfört tester där testpersonerna hade som en hätta på huvudet med en mängd kablar kopplade till, samtidigt som de fick göra neuropsykologiska tester. Det gjordes tester med en hjärntrötthetsgrupp och en kontrollgrupp med friska personer. Från början låg de ganska jämt på energi, men efter testet på 2,5 timme försvann den mesta energin för gruppen med hjärntrötthet och många var trötta i flera dagar efteråt. Det gjordes två tester som handlade om snabbhet, där de skulle skriva koder på så kort tid som möjligt. Hjärntrötthetsgruppen tog längre tid på sig under båda testerna. Kontrollgruppen blev bättre under andra testtillfället, då de drog nytta av det de gjort första gången. Däremot när det kom till hjärntrötthetsgruppen var det ingen skillnad i resultat mellan försöken, då de inte kunde dra någon nytta av sitt första försök.

> *”Jag är inte lat, jag är bara i energisparläge.”*

Birgitta beskrev sedan att när de kopplade ihop de olika kognitiva testerna med hjärnaktiviteten kunde de se skillnader för grupperna. Kontrollgruppen hade hög aktivitet i hjärnans ytskikt medan gruppen med hjärntrötthet hade en lägre aktivitet. Hon trodde att de skulle kunna se mer skillnad över tid mellan första och andra försöket. Trots att energinivån upplevdes som lägre hos testpersonerna med hjärntrötthet under andra försöket, syntes ingen skillnad på hjärnaktiviteten mellan försöken. Slutsatsen av detta kan vara att hjärnan redan från början arbetade sämre och att det då inte fanns så mycket energi att ta av, utan de körde slut på den lilla energi de hade förklarade Birgitta.

Strategier och behandling

Ju mer du vet om din egen kapacitet och energinivå, desto lättare kan du finna vad som tar och ger dig energi. Det är viktigt att få en balans mellan aktivitet och vila förklarade Birgitta. Något av det mest krävande är att umgås med andra människor, men det är också något som de flesta av oss finner vara oerhört viktigt för att må bra. För att orka aktivera dig kan det vara bra att vila innan och inte sätta upp andra aktiviteter under dagen. Sedan på plats kan det vara bra att kunna vara tydlig med att man snabbt blir trött och kanske kommer behöva kunna gå undan en stund för att ta det lugnt. Hon föreslog också alternativet att säga från början att man gärna hade velat stanna längre, men att man bara stannar en timme då man vet att man inte orkar längre. Detta är ett sätt att vara ärlig mot såväl sig själv som den man träffar, så slipper man framstå som att man vill gå hem för att man har tråkigt eller är ointresserad. Ju tydligare du är mot dig själv desto bättre.

Birgitta talade om vikten av att minska på såväl de yttre som de inre intrycken. Ett sätt att göra detta på kan vara att använda hörselkåpor eller solglasögon och finna vad som ger en god hjärnvila för just dig. Att sova är bra, men tyvärr fungerar det inte för alla utan tankar far omkring, Hjärnan har då fått arbeta men kroppen fått vila. Vad som ger hjärnvila är oerhört individuellt, exempel kan vara att meditera, gå i skogen, sitta tyst, pyssla med blommor och måla. Viktigt är att känna sig själv så man vet vad som ger lugn och vad som stressar upp, så du inte kör över dig själv, utan ger dig chansen till vila och återhämtning.

Motion anses ju annars vara något som är bra för hjärnan, men när du har en hjärna som inte mår helt bra, så kan du inte längre träna på samma sätt som du kanske gjorde innan. Du måste då finna en ”lagom-nivå” så du kan vara aktiv utan att köra slut på dig själv, vilket bara bygger upp en ökad hjärntrötthet.

När man lider av hjärntrötthet så är man inte lat när man vilar, utan man behöver gå i energisparläge för att orka med sin vardag.
Arbetar du kan det vara bra att ha en mellandag då du är ledig och får chansen till paus och vila. Likaså under arbetsdagen är det viktigt

Birgitta visade en bild av en sovande katt med texten, "Jag är inte lat, jag är bara i energisparläge".

med kortare pauser och att ta dem ofta.

För en del kan det underlätta att man styr upp sin vardag så man har ett tydligt schema för varje dag med inlagda pauser och vila. Det kan verka fyrkantigt, men det hjälper menade Birgitta. Det viktigaste är att man finner ett system som fungerar utifrån sig själv och sin hjärntrötthet.

Medicinering

Birgitta gick sedan in på medicinering som stimulerar hjärnan. Hon presenterade forskningsprojekt gjorda på såväl det centralstimulerande preparatet Metylfenidat som på dopaminstabiliseraren OSU6162. Detta preparat skärper uppmärksamheten och motverkar hjärntrötthet genom att stabilisera signalsubstanserna dopamin och serotonin och motverkar överaktivitet. Medan Metylfenidat är ett centralstimulerande preparat som används vid bland annat ADHD och Narkolepsi.

Testresultatet visade att för de testpersoner som svarade bra på Metylfenidat, så gavs lindring i hjärntröttheten. De kunde inte gå upp i arbetstid men klarade däremot av att fortsätta arbeta på den nivå de hade, men framförallt klarade de av att delta mer socialt, vilket i sig bidrog till en ökad livskvalitet. Testresultatet för dopaminstabiliseraren OSU6162 visade liknande det förra preparatet att en del fick en minskad hjärntrötthet. Detta preparat är mildare än det förstnämnda. Ingen av preparaten kan bota, men en del fick viss lindring i sin hjärntrötthet.

Mindfulness

Birgitta gick sedan vidare till mindfulness som alternativ eller komplement till medicinsk behandling. Vi som såg föreläsningen fick delta i en mindfulnessövning under några minuter, vilken undertecknad kände gav ett skönt inre lugn, minskade stress och ökad energi.

Birgitta gick sedan igenom gynnsamma effekter som mindfulness kan ge, såsom vila till hjärnan, ökad koncentration och minskad oro och stress, för att nämna några.

Hon förklarade att mindfulness kanske inte fungerar för alla, men att många finner det vara en bra metod. Om någon är intresserad av att läsa mer om mindfulness så fick vi tipset från Birgitta att gå in på www.mindfulnessapoteket.se, där man också kan prova på en kort meditation samt anmäla sig till kurser och utbildningar som bland annat Birgitta håller i.

Birgitta har tillsammans med Lars Rönnbäck gett ut boken "Den ofattbara hjärntröttheten", vilken går att köpa på nätet eller i bokhandeln. Birgitta förklarade att trots att hjärntrötthet är så pass vanligt, så saknas det mycket kunskap. Förhoppningen är att denna bok skall kunna bidra till en ökad kunskap och ge inspiration till mer forskning i ämnet.

Birgitta avslutade med att sammanfatta föreläsningen med att man skall respektera och ta sin hjärntrötthet på allvar. Tyvärr finns det ingen mirakelbehandling som kan ta bort hjärntröttheten, men lindring finns. Du måste bara finna det som fungerar för just dig.

Caroline Persson
Kompassen, Råd & Stöd

POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg
S. Larmgatan 1
411 16 Göteborg

Kansliet

Postadress	Södra Larmgatan 1 411 16 Göteborg
Besöksadress	Arkitektgatan 2
Telefon	031-711 38 04
E-post	info.gbg@neuro.se
Hemsida	neuro.se/goteborg
Plusgiro	1 21 30-1
Bankgiro	5416-5840
Swish	123 237 30 66
Öppettider	Mån-tors, kl. 10–15
Telefontid	Kl. 10–12, 13–15

Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt
Caroline Persson
Teresé Antonsson
Rita Rak

Kompassen

Caroline Persson
E-post kompassen.gbg@neuro.se

Kontakten

E-post kontakten.gbg@neuro.se

Annonser & material
Kontakta kansliet

Tryckeri Grafisk Support Dahlberg AB

Strannegården

Adress	Jojos väg 33 439 31 Onsala
Telefon	031-774 01 83

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv

Inger Larsson	0303-21 11 28
Lars-Gunnar Andersson	0705-94 45 72

Neuroförbundet Västra Götaland

Adress	Kapellevägen 1 A 451 44 Uddevalla
Telefon	0793-37 10 08
E-post	va-gotaland@neuro.se

NEURO FÖRBUNDET Göteborg

Styrelsen 2020

Ordförande	Tor Farbrot	ordforande.goteborg@neuro.se
Vice ordförande	Runa Zetterman	031-87 20 74
Kassör	Kent Andersson	0708-88 03 10
Ledamot	Michael Ahlberg	0709-66 51 52
	Martin Rådberg	076-134 51 70
	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
	Patrik Brandby	
Suppleanter	Erik Dahlström	
	Margaretha Sahlin	
Adjungerad sekreterare	Madeleine Kyllerfeldt	
Valberedningen	Sara Ekström	
	Madeleine Kyllerfeldt	
	Margareta Svensson	

Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

CP	Daniel Lindstrand	
MG	Margaretha Andersson	
MS	Mattias Gustavsson	
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva Östholm	
Polyneuropati	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
Parkinson	Roar Vik	0734-33 16 66
SMA	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
Spasmodisk dysfoni	Gunilla Koch	0739-55 45 80

MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

Kontaktperson Desirée Chalmers

Förbundskansliet

Besöksadress	Neuroförbundet, Ågatan 12 C, 172 62 Sundbyberg
Postadress	Box 4086, 171 04 Solna
Telefon	08-677 70 10
E-post	info@neuro.se
Hemsida	www.neuro.se

För övriga kontaktuppgifter, kontakta kansliet

För dig som inte redan är medlem i Neuroförbundet

Bli medlem i Neuroförbundet Göteborg och ta del av allt vi har att erbjuda!

Årsavgiften 2021 är 360 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos. För anhörig/närstående till fullbetalande medlem är avgiften 180 kr. Kontakta kansliet tel 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se

Plusgiro för avgiften är 1170-0. Om du blir medlem i september-december gäller avgiften för nästkommande år.

Stötta gärna

Muskelfonden

Insamlingsstiftelsen Forskningsfonden för Neuromuskulära Sjukdomar, tel 073-67 20 824
Plusgiro: 90 08 39-2 Swish: 9008392

Stiftelsen Göteborgs MS-förenings Forsknings & Byggnadsfonder

Vill du skänka en gåva till vår lokala MS- forskning
Plusgiro: 1 21 30-1