

# NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

## Förslag till verksamhetsplan 2021

### Verksamhetsområde

Neuroförbundet Göteborgs huvudsakliga syfte är att stötta, vägleda och företräda personer med neurologiska diagnoser och sjukdomar boende i och omkring Göteborg. Utifrån detta uppdrag planerar vi följande verksamheter under 2021.

### Pågående pandemi

För hela verksamhetsplanen gäller att verksamhet kommer att bedrivas i den mån FHM och olika regelverk tillåter. Vi kommer lägga stor energi på att utveckla våra digitala verksamheter för att kunna erbjuda verksamhet trots pandemin.

### Anpassad rehabiliterande träning

Dessa träningstillfällen genomförs varje vecka under vår- och höstterminen.

### Högsbo Badet

Erbjuda egen träning i varmvattenbassäng på Högsbo sjukhus. Utöver detta även starta upp vattengymnastik

### MS-Gympa

Friskis & Svettis anpassad för personer med MS. Träningen inriktar sig främst på att bibehålla och förstärka de motoriska problem som diagnosen kan medföra.

### NMD-Bad

Vattengymnastik för medlemmar med neuromuskulära diagnoser. Detta genomförs i bassäng med hög temperatur (34 grader) eftersom detta ger en bättre effekt på personer med muskelsvaghet då det ofta medför försämrad blodcirkulation.

### Rullstolsdans

Genom pardans tränar medlemmarna olika dansdiscipliner. Danser ger deltagarna förbättrad kroppskännetom, ökad uthållighet och förbättrad motorik samt stärker balans och taktkänsla. Denna träningsform stärker även självförtroendet för dem som drabbats av en neurologisk diagnos eller skada mitt i livet. Då träningen i stor utsträckning kan användas i många andra sociala sammanhang.

## Diagnosinriktad verksamhet

### Allmänna föreläsningar

Vi planerar flera föreläsningar, dels angående de olika diagnoserna, dels med inriktning på olika symtom som drabbar många trots att de inte har samma diagnos. Dessa föreläsningar riktar sig både till våra medlemmar och till dem som möter personer med neurologiska funktionsnedsättningar i sitt arbete. (Sjukvårdspersonal, assistenter, handläggare, med flera)

### Temaföreläsningar

Föreläsningar som riktar sig till specifika ämnen som efterfrågats av våra medlemmar. Det kan röra sig om senaste rön inom diagnoser, nya mediciner eller olika träningsformer.

### Avstamp

Kurs som riktar sig till personer som nyligen fått diagnosen Multipel Skleros (MS). Kursen görs i samarbete med representanter från Neuroförbundet Göteborg och MS-centrum på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Sahlgrenska team består av MS-sjuksköterska, neurolog, sjukgymnast, arbetsterapeut och psykolog. Här får deltagarna möjlighet att möta andra i samma situation vilket är mycket betydelsefullt för personer där hela

tillvaron omkullkastats av diagnosen. Även anhöriga ges möjlighet att delta på vissa träffar vilket gör att hela familjen får en bättre kunskap om hur det kan vara att leva med MS.

### **Kompassen**

Vi erbjuder våra medlemmar och deras anhöriga hjälp i form av Råd & Stöd. Denna verksamhet växer för varje år, mest pga. att Neurosjukvården resurser inte räcker till. Medlemmarna behöver hjälp med vilka kontaktvägar som krävs för att ordna upp olika problem, information om rättigheter och att hitta rätt i sina liv med tanke på omställningen som en neurologisk diagnos medför. Det kan röra allt möjligt i vardagen så som arbete, pension, hjälpmedel, bidrag, försäkringsfrågor, rättigheter och samtalsstöd.

### **Opinion & Intressepolitiskt arbete**

Det är viktigt att stötta våra medlemmars intressen i samhällsdebatten. Vi medverkar därför i Funktionsrätt Göteborg och i Brukarrådet inom neurologin på SU. Där har vi möjlighet att vara med och påverka samhället och dess funktioner så att framtiden skall se ljusare ut för våra medlemmar.

De områden som vi främst fokuserar på är:

- Rehabilitering – Svårigheten att få beviljat
- Neurosjukvården – och dess tillgänglighet
- Hjälpmedel
- Tillgänglighet
- Socialtjänstlagen och LSS-insatser
- Mobilitet – Bilstöd, Parkeringstillstånd, Färdtjänst

Vårt arbete med att lyfta frågor inom dessa områden är av yttersta vikt för våra medlemmar då de idag kan slussas mellan olika vårdgivare trots att det är ytters viktigt med korrekt uppföljning eftersom många av diagnoserna är progressiva. Även på politisk nivå lyfter vi dessa frågor eftersom det krävs politiska beslut för att förändringar skall kunna ske inom sjukvården.

### **Kunskapsförmedling**

Även här är vår Råd & Stöd verksamhet Kompassen mycket viktigt. Det är via denna som våra medlemmar får information om hjälpmedel, rättigheter och annat som är viktigt i vardagen. Vi arbetar även hårt för att sprida kunskap om våra diagnoser till personer som träffar våra medlemmar i sitt yrke, t.ex sjukvårdspersonal, assistenter och handläggare hos kommun och försäkringskassa .

Vi kommer att fortsätta hålla föreläsningar och temadagar för dessa grupper samt även för våra medlemmar och dess anhöriga.

Våra största arrangemang inom detta område är World MS Day och Neurodagarna. Dessa brukar engagera ca 350 medlemmar men även sjukvården har en stor och viktig del i arrangemangen.

### **Aktiviteter**

En annan viktig del inom vår verksamhet är våra sociala aktiviteter som riktar sig till medlemmarna.

### **Exempel på sociala aktiviteter är:**

- Anpassade resor som är tillgängliga för personer med funktionsnedsättningar. Många har svårt att resa på egen hand antingen pga. rörelsehinder eller av rädsla för att resmålen inte skall vara tillräckligt tillgängliga.
- Studiecirklar och liknande träffar. Här samlar vi våra medlemmar i föreningens lokaler och under gemytliga former presenteras och genomförs olika teman. Exempel på teman kan vara mat, hälsa och skönhet.

- Studiebesök med guide på olika kulturella eller samhällsintressanta platser, tex museum och teater. För våra medlemmar kan det vara svårt att följa med på andra arrangerade turer då många har svårt att röra sig och ibland behöver speciella hjälpmedel för att kunna ta till sig information.
- Konstföreningen KonstArten fortsätter sitt arbete för våra konstintresserade medlemmar. Dessa gör också studiebesök samt träffas ett par gånger per år.
- Vi erbjuder rekreation på Strannegården under sommaren för våra medlemmar. Här kan medlemmarna slappna av i skärgårdsmiljö som är helt tillgänglig. Gästerna erbjuds även enklare träning och aktiviteter under sin vistelse med handledning av personal.
- Vi erbjuder anhöriga att träffas och utbyta erfarenheter med varandra under lättsamma former.
- För att kunna erbjuda så mycket som möjligt för våra medlemmar kommer vi även fortsättningsvis att vårda vårt samarbete med andra föreningar som också har sina medlemmar inom de neurologiska diagnoserna.
- Sist men inte minst planerar vi att genomföra Neuropromenaden för sjunde året i rad. Denna aktivitet arrangeras för att samla in medel till förmån för Neurofonden och dess inriktning mot forskning.

### **Sammanfattning**

Medlemsvård och kunskapsspridning är våra viktigaste uppgifter i närtiden och långsiktigt är vårt opinions- och intressepolitiska arbete alltid i fokus. Vi fördelar våra krafter till att påverka till positiv utveckling från medlem ända upp till politikernivå.