

NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

Förslag till verksamhetsplan för år 2024

Sammanfattning

Medlemsvård och kunskapsspridning är våra viktigaste uppgifter i närtid och långsiktigt är vårt opinions- och intressepolitiska arbete i fokus. Vår råd- och stödverksamhet är en stor tillgång för våra medlemmar, som där kan få stöd och vägledning i svåra situationer. Genom våra idrotts- och sociala aktiviteter bidrar vi till förbättrad hälsa, glädjespridning och välmående. Vi strävar efter att det skall finnas något som passar alla målgrupper, så att medlemskapet känns betydelsefullt.

Vårt verksamhetsområde & ändamål

Neuroförbundet Göteborgs huvudsakliga uppgift är att stödja, vägleda och intressepolitiskt företräda personer med neurologiska diagnoser och symtom boende i och omkring Göteborg. I föreningen ingår Borgen, som är en lokal sektion i Kungälv. Vår idrottsverksamhet går under namnet Neuroförbundet Göteborg Parasportförening. Vår lokalförening är även en del av regionföreningen Neuroförbundet Västra Götaland. Vi är en ideell och politiskt obunden organisation. Vi är anslutna till och delaktiga i Neuroförbundet, en riksomfattande intresseorganisation som verkar för att personer med neurologiska diagnoser ska få sina behov och rättigheter tillgodosedda och ges förbättrande levnadsvillkor.

Vår verksamhet

Vi strävar efter att erbjuda en bred och varierad verksamhet som ger gemenskap och gynnar så många medlemmar som möjligt. Via **Kompassen** kan våra medlemmar få råd, stöd och information.

För att förmedla våra aktiviteter, viktig information och det intressepolitiska arbete som utförs, kommer vår tidning **Kontakten** att skickas ut med åtta nummer under 2024. Samma information kommer även att finnas på vår **Hemsida** och **Facebook** för de medlemmar som hellre vill ta till sig information digitalt. **Kansliet** med sina fyra anställda, kommer att vara bemannat måndag till torsdag under större delen av året så att våra medlemmar kan få hjälp.

Opinion & Intressepolitiskt arbete

Det är viktigt att stödja våra medlemmars intressen i samhällsdebatten. Föreningen ska fortsätta uppvakta politiker och driva de frågor som är relevanta för våra medlemmar. Vi planerar att fortsätta att engagera oss tillsammans med Funktionsrätt Göteborg och deras medlemsföreningar. Vi kommer även att medverka i Brukarrådet inom neurologin på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Där erhåller vi information, framför våra medlemmars synpunkter och har möjlighet att vara med och påverka och förbättra sjukvården så att framtiden skall se ljusare ut för våra medlemmar.

De områden som vi främst fokuserar på i år är:

- Neurosjukvården – och dess tillgänglighet
- Rehabilitering – Minskade resurser och bristande underlag
- Tillgänglighet i samhället
- Hjälpmedel - behovsanpassade
- Socialtjänstlagen och LSS-insatser

Kunskapsförmedling

En mycket viktig och uppskattad del i vår verksamhet är fortbildning av olika funktioner i samhället. Det kan röra sig om vårdpersonal, personliga assistenter och myndighetspersoner men också anhöriga och närstående till personer med neurologiska diagnoser.

- **Informationsmaterial:** Vi behöver översätta vårt informationsmaterial till fler språk än svenska. Vi har idag flera medlemmar med utländsk härkomst och dessa kan inte ta del av vår förening utan stöd av tolk. Nytt informationsmaterial kommer i år ifrån riksförbundet och för 2024 vill vi försöka lägga fokus på att ha vårt digitala material på fler språk än svenska.
- **Föreläsningar:** Vi planerar att arrangera flera föreläsningar för att sprida kunskap, dels angående de olika diagnoserna och dels med inriktning på olika symtom som drabbar många oberoende av diagnos. Dessa föreläsningar riktar sig både till våra medlemmar och till dem som möter personer med neurologiska funktionsnedsättningar i sitt arbete (sjukvårdspersonal, assistenter, handläggare inom kommun och försäkringskassa, med flera). Under år 2024 kommer vi ha inriktning muskeldiagnoser, Polyneuropati och MS. Vi kommer även att ha föreläsningar kring specifika ämnen som efterfrågats av våra medlemmar. Våra största föreläsningsarrangemang är World MS-Day och Neurodagarna. Dessa brukar engagera cirka 350 medlemmar men även sjukvården har en stor och viktig del i arrangemangen.
- **Avstamp:** En kurs som riktar sig till personer som nyligen fått diagnosen Multipel Skleros (MS). Kursen görs i samarbete med MS-centrum på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Sahlgrenskas team består av MS-sköterska, neurolog, fysioterapeut, arbetsterapeut och psykolog. Här får deltagarna möjlighet att möta andra i liknande situation, vilket är mycket betydelsefullt för personer där hela tillvaron omkullkastats av diagnosen. Även anhöriga, kollegor med fler ges möjlighet att delta på vissa träffar vilket gör att omgivningen får en bättre kunskap om hur det kan vara att leva med MS. Kursen genomförs två gånger per år.
- **MG-Kurs:** I likhet med Avstamp kommer vi framöver att försöka starta en kurs för personer som nyligen drabbats av Myastenia Gravis (MG). Deltagarna skall få möjlighet att lära sig mer om sin sjukdom och vad de kan förvänta sig i framtiden. De kommer få träffa andra i liknande situation och vi ska även stödja de anhöriga.
- **Diagnosträffar:** Här får deltagarna möjlighet att träffas och tala om sådant som de har gemensamt på grund av sin diagnos. Det är otroligt viktigt för människor som drabbats av sjukdom att veta att de inte är ensamma i sin situation utan att det finns fler och att de tillsammans kan hjälpa varandra att hitta rätt i vardagen.
- **Kompassen:** Vår Råd- & Stödverksamhet är mycket viktig. Det är via denna som våra medlemmar får information om rättigheter, samhällsstöd, hjälpmedel, rehabilitering och annat som är viktigt i vardagen. Det finns även möjlighet att få stödjande samtal med vår kurator. Många medlemmar har förmedlat att möjligheten till råd och stöd från region och kommun har minskat de senaste åren och väntetiderna är långa. Därför är det viktigt att vi kan bibehålla denna verksamhet även i framtiden.
- **Anhörigräffar:** Vi vill erbjuda anhöriga chansen att träffas, få stöd och utbyta erfarenheter. Vi planerar gruppträffar under 2024.

Sociala aktiviteter

Vi arrangerar olika typer av sociala aktiviteter. Dessa är viktiga för att bryta ensamhet och skapa möjlighet till ökad livskvalitet så att våra medlemmar kan känna sig mer inkluderade i samhället. Detta i sin tur bidrar till en generellt bättre hälsa.

Exempel på sociala aktiviteter är:

- **Anpassade resor:** Tillgängliga för personer med funktionsnedsättningar. Många har svårt att resa på egen hand antingen på grund av rörelsehinder eller av rädsla för att resmålen inte skall vara tillräckligt tillgängliga. Våra resesamordnare besöker om möjligt resmålen i förväg för att säkerställa att alla våra medlemmar ska ha möjlighet att åka med.
- **D&J Strannegården:** Medlemmarnas eget sommarställe vid Onsalafjorden erbjuder rekreation och återhämtning under sommaren. Här kan medlemmarna slappna av i den tillgängliga skärgårdsmiljön. Gästerna erbjuds även anpassad träning och aktiviteter under sin vistelse i en helt anpassad miljö och där det finns personal tillgänglig dygnet runt. Visningsdagar, familjeläger och trivselaktiviteter är också inplanerade under året som till exempel Volontärhelger, Midsommarfest och Avslutningsfest.
- **Insamling:** Neuropromenaden arrangeras varje år i Slottsskogen. Arrangemanget aktiverar flera hundra personer och genererar stöd till Neurofondens 90-konto. Insamlingen går till stöd för forskning inom neurologiska diagnoser.
- **Konstföreningen:** KonstArten finns till för våra konstintresserade medlemmar. Sektionen ordnar studiebesök och planerar caféträffar flera gånger per år.
- **Möten & sammankomster:** Lättsamma tillfällen bara för att umgås helt utan krav eller krångel som till exempel Vårmingel. Det kan röra sig om allt från lättare fika på kansliet till större festligheter som Julfest.
- **Samverkan:** Tillsammans är vi starkare. Genom samarbeten med andra intresseföreningar kan vi erbjuda fler aktiviteter åt våra medlemmar. Vi kommer att fortsätta vårda vårt samarbete med andra föreningar som också har sina medlemmar inom de neurologiska diagnoserna.
- **Studiebesök:** Vi arrangerar studiebesök där tillgängligheten är kontrollerad så att det ska fungera för medlemmarna. Det kan vara på olika kulturella- eller samhällsintressanta platser till exempel museum och teater.
- **Studiecirklar:** Många av våra medlemmar upplever att de behöver mer stimulans i vardagen. De skulle vilja lära sig något nytt men känner inte att de kan klara en omfattande kurs eller utbildning. Därför har vi tänkt samla våra medlemmar i föreningens nya lokaler och genomföra korta och anpassade studiecirklar. Exempel på ämnen kan vara mat, hälsa, skönhet och liknande.
- **Ungdomsaktiviteter:** Vi kommer att fortsätta vårt samarbete med andra idrottsföreningar i Göteborg för att tillsammans arrangera Göteborg Open, Sveriges största bredd och rekryteringstävling för barn och ungdomar med funktionsnedsättning.

Rehabiliterande träning

Idrott och träning bidrar till förbättrad hälsa. Hos personer med funktionsnedsättning är ofta folkhälsan sämre än hos övriga befolkningen. Eftersom möjligheten till rehabilitering dessutom minskar drastiskt kommer vi att utöka våra idrottsliga aktiviteter. Träningstillfällen inom flera idrotter kommer att genomföras regelbundet under vår- och höstterminen.

- **Fys-Gympa:** Anpassad gruppträning ledd av personlig tränare. Träningen inriktar sig främst på att bibehålla och förstärka de motoriska problem som diagnoserna kan medföra. Riktat sig till alla medlemmar oavsett neurologisk diagnos.
- **Högsbobadet:** Träning med eget program i varmvattenbassäng. Orsaken till denna verksamhet är att inom hela regionen är det idag svårt att få träning i varmvattenbassäng som privatperson. Föreningen har därför hyrt in sig på Högsbo sjukhus för att kunna erbjuda träningstillfällen för våra medlemmar.
MS-Gympa: Anpassad gruppträning ledd av personlig tränare för personer med MS. Träningen inriktar sig främst på att bibehålla och förstärka de motoriska problem som diagnosen kan medföra.
- **NMD-Bad:** Vår ambition är att starta upp vattengymnastiken igen, för medlemmar med Neuromuskulära diagnoser som utövas i bassäng med hög vattentemperatur (34 grader). Värmen ger en bättre effekt av träningen på personer med muskelsvaghet eftersom dessa ofta har en försämrad blodcirkulation.
- **Promenader:** Ledarledd promenad i tillgängliga och trevliga miljöer.
- **Rullstolsdans:** En träningsform som stärker såväl kroppen som självförtroendet vilket är viktigt för dem som drabbats av en neurologisk diagnos eller skada mitt i livet. Kunskapen ifrån träningen kan i stor utsträckning användas i många andra sociala sammanhang och i det dagliga livet.