

Neurobladet

Nr 4 2024 Årgång 40



NEURO
LINKÖPING



Ordförande har ordet!

Idag när jag skulle gå ut och gå var det tre grader varmt och jag kunde känna att det är höst. Ordet "höst" betyder "skörd" och är besläktat med "hösta" och "inhösta", det vill säga samla eller hämta in. I år har jag plockat plommon, äpplen, päron mm

På söndag är det återigen dags att ställa om klockorna till vintertid och på måndag åker jag och Kia till Valjeviken för en femdagars prova på kurs där deltagarna får en varierad vecka där vi blandar teori med olika träningar.

Hösten har varit intensiv för oss i Neuro och då speciellt oktober månad; Den 4:e hade vi vår Neurodag som i år hade tema Parkinsons sjukdom. Den 16:e var det Polyneuropatidagen och den 19:e hade vi vår höstmarknad.

Nu är det också dags att vaccinera sig mot bl.a. influensa och covid.

För att inte fastna i det negativa, det som är svårt, så är ett bra tips att avsluta dagen med att skriva en tacksamhetsdagbok. Det är en enkel och kraftfull metod för att må bättre och uppskatta det man har. Man listar olika saker som man är tacksam för.

Gör man det innan man ska sova så skapas nya tankebanor och man somnar med en positiv känsla.

En tacksamhetsdagbok kan göra dig uppmärksam på de små stunderna av lycka.

Allt fler studier visar på de stora fördelarna med att skriva tacksamhetsdagbok.

Tacksamhet

1. Minskar stress
2. Ökar positiva känslor
3. Stärker relationer
4. Minskar känslan av ensamhet
5. Har en positiv påverkan på hälsan
6. Förbättrar sömnen
7. Ökar ditt välmående

Mental Health Awareness Month 2022

WAKE ME UP



Slutligen vill jag tacka Er alla för ett fint 2024 och önska er en god jul och ett gott nytt 2025.

Kram Ann-Christin

KALENDER NEURO Linköping

- **Julfest lördag 7 december i Vagnhallen kl. 14.00-16.30**
se information längre fram i tidningen
- **Våren 2025:**
- **Medlemsmöte lördag 8 februari kl. 14.00-16.00**
”Vi roar oss själva” se längre fram i tidningen
- **Endagsresa till Lasse Åbergs museum torsdag 27 februari**
se inbjudan längre fram i tidningen
- **Årsmöte med lunch söndag 16 mars kl. 11.00-13.30**
se inbjudan i nästa Neuroblad
- **Medlemsmöte torsdag 10 april kl. 14.00-16.00**
se inbjudan i nästa Neuroblad
- **Endagsresa till Stendörrens Naturreservat och Trosa torsdag 8 maj**
se inbjudan i nästa Neuroblad
- **Medlemsmöte lördag 24 maj kl. 14.00-16.00**
- **Rekreationsresa till Ullared och Kungsbacka
måndag 9 juni-onsdag 11 juni.**
- **Endagsresa till Simontorps brandkårsmuseum
och Rejmyre Glasbruk torsdag 28 augusti .**

För aktuell information, läs också på www.neuro.se/linkoping och på Facebookkontot ”Neuro Linköping”.

Trygghetslarm – så fungerar det

Med ett trygghetslarm kan du enkelt komma i kontakt med hemtjänsten om du till exempel har ramlat. Du får en larmknapp som du alltid kan bära med dig, exempelvis i form av ett armband. Larmet går till en central som kontaktar hemtjänsten. De skickar sedan personal till din bostad.

I vissa kommuner kostar trygghetslarm inget extra om du har hemtjänst (t ex Linköping), medan andra kommuner tar ut en avgift varje månad.

Du kan ha trygghetslarm även om du inte har hemtjänst. Du ansöker om trygghetslarm hos biståndshandläggaren i din kommun.

/Information från 1177



60 års jubileum!

I år firar både Neuro Linköping, Neuro Norrköping och Neuro Östergötland 60 år!

Så klart skulle det firas. Lördagen den 7 september samlades 108 personer på Frimurarehotellet i Linköping för att fira. Festen började med mingel på innergården i det vackra vädret och ett glas mousserande vin intogs.



I vimlet syntes förutom medlemmar även speciellt inbjudna gäster såsom Jonathan Hermansson som är ordförande i vård- och äldreomsorgsnämnden och Annika Krutzén, ordförande i social- och omsorgsnämnden. Roland från Kolmården buss, som kört oss så tryggt på många av våra resor deltog också.





När vi alla hade installerat oss vid borden tog Mattias Sköld från parasport ordet då han blivit tillfrågad om att vara toastmaster



Vi avnjöt en god tre-rätters middag och mellan rätterna underhöll Ingela och Robin med orkester med sång och musik och lite skämt, som lockade till många skratt.

Neuros ordförande Lise Liedbäck skulle ha varit med men hade fått förhinder. Hon hade skickat sitt tal som Marie Bager läste upp för oss.



Neuro Linköping hade sammanställt en skrift med en resumé över våra 60 år och vår ordförande Ann-Christin Petersen föredrog en del av innehållet.



Sammanfattningsvis tror jag att alla håller med om att vi hade en mycket trevlig kväll! Stort tack till jubileumskommittén Catarina Moberg, Ann-Christin Petersen och Catharina Heimdahl, som lagt ner mycket arbete för att ordna denna festkväll!
/Hillevi



Resan till Östergötlands Österlen.

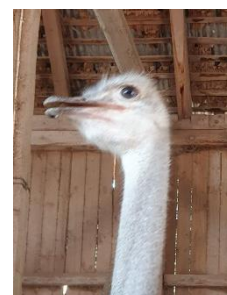
En högsommardag sent i augusti åkte 27 deltagare mot Östergötlands Österlen det vill säga Vikbolandet. Vi började med ett besök på Zara Leandermuseet. Då vi inmundigat kaffe och smörgåsar höll guiden Åsa en mycket intressant föreläsning om primadonnans liv. Vi gick sedan runt i museet och fick se många föremål och foton som hade anknytning till stjärnan.



Vi åkte sedan vidare till Vikbolands Strutsfarm. Där vi fick lära oss det mesta om strutsar och uppfödningen av guiden Niclas. Som vanligt var det de minsta (kycklingarna) som försökte störa guiden mest.

Vi åt strutsbiff och potatisgratäng. Biffen smakade inte fågel utan mer som en nötbiff. Till kaffet fick vi en kaka som var bakad på strutsägg.

Vi tackar arrangörerna för ännu en mycket trevlig resa.



Höstmarknad lördagen den 19 oktober.

Det blev som vanligt en välbesökt tillställning på Fontänen när Neuros höstmarknad öppnade. Ett välfyllt loppisbord med många fina fynd och ahaupplevelser. Lotterier med blommor, godis och halloween teman. Försäljning av Bingolottos julkalendrar var mycket uppskattat. Brödbordet var välfyllt från början med bullar och kakor men minskade snabbt.

När alla hade kollat genom utbudet på marknaden tog kaffeserveringen fart med styrelsens hembakade kaffebröd.



Tack till alla som skänkt saker och bakat bröd till försäljningen. Allt överskott kommer alla medlemmar till del genom olika aktiviteter.

Medlemsmöte med grillen i fokus

Lördagen den 14 september samlades ett tjugofemtal medlemmar för att umgås och smaka på Ann-Christins talanger vid grillen. Det serverades både hamburgare, korv och haloumi med bacon. Och naturligtvis grönsaker och diverse tillbehör som sig bör. Efter dragning i lotteriet serverades kaffe och kaka. En trevlig och gemytlig eftermiddag för oss som var där!



Söndagen den 29 september arrangerades Stångåloppet med parasportdag.

Här kunde man testa olika idrotter och aktiviteter. På Stångåloppet kunde man rulla, gå eller springa 2,5 km eller 10 km.

Neuro Linköping fanns på plats för att informera om vår förening och vår verksamhet.

Neurodagen 4 oktober

Årets Neurodag hade temat Parkinsons sjukdom, symtom och behandling.

Ämnet lockade så många som 60 personer att komma och lyssna på föreläsningen. Föreläsare var överläkare Ursula Schmiauque från neurologiska kliniken vid universitetssjukhuset i Linköping.

Hon berättade att denna neurodegenerativa sjukdom är mycket vanlig och att den vanligen debuterar i 55 till 65 års åldern. Bakgrunden är okänd hos de flesta och det är cirka två på 1000 personen som har sjukdomen (eller ca 20 000 personer som lever med sjukdomen i Sverige). Den kännetecknas av långsamt insjuknande och progress och symtomen ökar efterhand.

Sjukdomen innebär att man får en brist på signalsubstansen dopamin. Dopamin har stor betydelse för hjärnans styrning av kroppsrörelserna. Detta ger besvär såsom skakningar, långsamhet och stelhet. Den medicinska behandlingen består av läkemedel som på olika sätt ersätter kroppens egen brist på dopamin. Medicinen måste tas på bestämda tider och medicindoserna förändras också över tid. Fysisk aktivitet är också viktig.

Föreläsningen var mycket informativ och Ursula fick efter den svara på frågor från många av åhörarna. /Hillevi

Polyneuropatidagen 16 oktober.

Neuro uppmärksammade dagen på fyra orter i Sverige däribland Linköping.

Föreläsningen lockade mer än 75 personer.

Föreläsare var Sofie Sunebo, specialistläkare vid neurologiska kliniken i Linköping och Norrköping.

Hon kallade polyneuropati för den bortglömda folksjukdomen. Ca 200 000 personer är drabbade, ca 1 % av befolkningen, men uppemot 7 % bland de äldre. Det är en sjukdom som drabbar flera nerver och är ofta symmetrisk. Den kan ha många olika orsaker och drabba olika delar av nerven. Den kan ha en snabb eller långsam debut.



Det finns flera varianter av sjukdomen. Symtom från känselnervor kan innebära nedsatt känsel, dålig balans, brännande eller isande känsla och smärta. Från motoriska nerver kan det ge symtom som nattliga vadkramper, svaghet i händer och fötter och man snubblar lätt i ojämn terräng. Symtom från autonoma nerver visar sig som nedsatt svettning, blodtrycksfall, nattlig diarré, svårigheter att kissa och förstoppning.

Det är viktigt att sköta sina fötter och se över dem eftersom man har nedsatt känsel. Måttlig motion är bra såsom att simma och cykla. Alkohol kan förvärra besvären, liksom övervikt.

På vår hemsida finns åhörarkopior från föreläsningen att ta del av./ Hillevi

TACK för ännu en välordnad tillställning!

Intressant och jättebra föreläsning/föreläsare kring polyneuropati. God bulle och extra tack för pin, penna, godis och bra broschyrer.

Kram Birgitta



GRÖT- OCH JULFEST

LÖRDAG 7 DECEMBER, 2024

14:00 - 16:30

🌟 TOMTEORKESTER

🌟 GRÖT OCH SKINKSMÖRGÅS

🌟 JULKLAPP

🌟 JULLOTTERI

Pris: 100 kr för medlemmar och 150 kr
för icke medlemmar.

Betalas till plusgiro 66 85 64 – 8

Anmälan senast den 25 november till

Kia 0705-15 10 70 eller

Ann-Christin 0706-87 08 36

Anmälan är bindande.

Begränsat antal deltagare.



Medlemsmöte lördag 8 februari 14.00-16.00

Temat för mötet är **”vi roar oss själva”**.

Det blir troligen lite frågesport och hjärngympa. Självklart blir det kaffeservering och lotteri med fina vinster!

Ni kommer också få information om vårens aktiviteter.



Patientnämnden

Patientnämnder finns i alla regioner och är reglerat i lagen (2017:372) om stöd vid klagomål mot hälso- och sjukvården.

Patientnämnden är en opartisk instans och fristående från hälso- och sjukvården. Hit kan patienter, anhöriga och personal vända sig för hjälp att föra fram klagomål och få klagomål besvarade av vården.

Uppdraget omfattar all offentligt finansierad hälso- och sjukvård inklusive Folk tandvården.

Patientnämndens uppgift är att verka för goda kontakter mellan patienter och ansvariga inom vården.

Kontaktuppgifter till patientnämnden

Telefon: 010-105 92 93

E-post: patientnamnden@regionostergotland.se



Ett fång rosor!

Till alla inblandade på neuroförbundets fest som firade 60 år. För god mat och dryck.

Alla tal och underhållning.

Tack för många skratt!



Endagsresa till Lasse Åbergs Museum i Bålsta, torsdag 27 februari

ÅBERGS MUSEUM

Avresa från Fontänen klockan 09.00.

Vi stannar vid Nyköpingsbro där det blir bussfika och ev. toalettbesök.

Därefter kör vi till Bålsta och Lasse Åbergs museum, där vi kan se en fantastisk samling serieinspirerad konst och serieoriginal, en av världens främsta antika Disneysamlingar och en rekvisita, foton och kostymer från filmerna om den gänglige nörden Stig-Helmer. Här kommer vi också att äta vår lunch.

Beräknad hemkomst ca klockan 19.00.

Kostnad 400 kronor för medlemmar i Neuro Linköping, 500 kronor för övriga.

I kostnaden ingår buss, fika, inträde till museet samt lunch.

I första hand vill vi att du betalar avgiften till vårt plusgiro 66 85 64 – 8

Kom ihåg att skriva Åbergs museum samt ditt namn.

I andra hand betalar du på bussen.

Anmälan senast 7 februari till Catharina Heimdahl 070-515 10 70 eller
Ann-Christin Petersén 070-687 08 36

Meddela ev. behov av specialkost

Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet

// Resekommittén

NEURO



LINKÖPING

Kontaktuppgifter till styrelsen

Ordförande: Ann-Christin Petersén

Telefon: 070-687 08 36 E-post: petersen.annchristin@gmail.com

Vice ordförande: Hillevi Andersson

Telefon: 070-974 00 67 E-post: hillevi.a.andersson@gmail.com

Kassör: Catharina Heimdahl

Telefon: 070-515 10 70 E-post: bcheidahl@gmail.com

Sekreterare: Bjarne Pihlström

Telefon: 070-534 50 47 E-post: bjarnepihlstrom46@gmail.com

Ledamot: Eva Pettersson Wessman

Telefon: 072-310 91 69 E-post: eva.wessman@gmail.com

Ledamot: Margaretha Persson

Telefon: 070-530 56 88 E-post: margaretha.persson@gmail.com

Ledamot: Anneli Tindå

Telefon: 073-961 15 93 E-post: himmel.hav@hotmail.com

Kontakt: Via E-post till linkoping@neuro.se eller direkt via telefon eller E-post till någon i styrelsen

Hemsida: neuro.se/linkoping

Facebook: facebook.com/neurolinkoping

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro: 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén

2024-11-18