

NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR **3**

APRIL - MAJ 2025



AKTIVITETER

- World MS Day

TIPS FRÅN KANSLIET

- Neuropromenaden
- Lunchteater
- Pool och grill på Strannegården

INNEHÅLL

• Ord från ordföranden	2
• Stängt på kansliet 20 maj	2
• Aktiviteter:	3-4
- MS-Träff	
- ALS-träffar	
- Borgen	
- Rullegruppen	
- Lunchteater	
• Intresseanmälan:	4
- "Ung med MS"	
• Information MS-gyman	4
• Föreläsning World MS-Day	5
• Neuropromenaden	6
• Aktiviteter:	7
- Bussresor	
• Aktiviteter med Felicia, Ilse och Cleo	8-9
• Aktiviteter:	
- Dansläger	10
- Cornelis afton	10
• Strannegården:	11
- Pool och Grill	
- Platser kvar - sommaren	
- Intressekoll - Familjeläger	
• Annonser	12
• Kompassen:	13-15
- Neuropatisk smärta	
• Annonser: Hyra i Halmstad	15

Omslagsbild: Påsklior, narcisser och pärlhyasint på trappan
Ann-Christin Östlund

REDAKTIONEN

Ansvarig utgivare:

Kent Andersson

Redaktion:

Kansliet

Administratör:

Ann-Christin Östlund

Material till Kontakten skickas till:

E-post: kontakten.gbg@neuro.se
eller

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

Gruvgatan 8, vån 4

421 30 Västra Frölunda

Annonser:

Helsida 2 200 kr

halvsida 1 400 kr

1/3-sida 1 100 kr

1/4-sida 900 kr

1/8-sida 700 kr

Priserna är för färg och svart-vitt

Vi får stöd av:



**Göteborgs
Stad**

ORD FRÅN ORDFÖRANDEN



Hej allesammans!

Roligt att vi har så mycket på gång i Neuro Göteborg. Som vanligt finns ett brett utbud av aktiviteter att anmäla sig till i denna tidning.

Snart öppnar vi vår verksamhet på D&J Strannegården.

När denna tidning kommer ut har vi tillsammans vårfixat anläggningen under en arbetshelg med många glada medlemmar på plats. Trädgårdsmöbler har ställts fram, det har påtats i rabatter och hämtats fram undanställda prylar ur förråden.

Som vanligt görs också en upprustning av anläggningen under våren. Årets största projekt är att alla asfalterade ytor ska få ny beläggning. En åtgärd som varit mycket efterlängtat av våra gäster enligt vad vi sett i utvärderingar. För den som har svårt med balansen känns det mycket säkrare och tryggare att gå på ytor som är släta och fina vilket inte varit fallet med vår cirka 50 år gamla asfaltbeläggning.

Vi är också glada att kunna erbjuda personalen nya fina personalutrymmen i form av personalskåp, toaletter och duschar. Även köket ska upgraderas med ny sköljstation och en rostfri mobil "köksö" som förbättrar kökspersonalens arbetsmiljö.

Jättekul att vår duktiga kock från förra året Stefan Hassnert

tackat ja till att sköta köket även i sommar. Vi kan lova god mat och en förbättrad ljudmiljö i matsalen där vi rustar upp med ljuddämpande material vilket länge varit ett önskemål från våra gäster.

Vår nya föreståndare i sommar heter Petra Liljeblad och vi hälsar henne välkommen. En del medlemmar har redan träffat henne under helgen med vårfix. Till sin hjälp kommer Petra att ha många av förra årets personal som tackat ja till att jobba även i sommar på Strannegården. De känns jättebra att redan så här tidigt ha klart med nästan all sommarpersonal.

Vi har länge haft en önskan att erbjuda bättre möjligheter till träning, gruppövningar, yoga med mera inomhus. Nu pågår planer på att bygga till paviljongen med ett vackert motionsrum som får havsutsikt där vi kan samlas för olika aktiviteter. Om allt faller på plats såsom vi hoppas, får vi bygglovet klart till hösten och om vi kan finansiera bygget med bidrag från fonder då har vi en ännu bättre anläggning till säsongen 2026.

Varmt välkommen till våra aktiviteter!

Kent Andersson
Ordförande

FRÅN KANSLIET

Kansliet kommer att vara stängt 20 maj

All kanslipersonal kommer att vara på planering.
Vi är tillbaka igen 21 maj vid telefonerna.

MS TrÄff



Här träffas medlemmar med samma diagnos för att prata om både det ena och det andra.

Ett trevligt tillfälle att byta erfarenheter eller bara en massa härligt tjöt!

Dag & tid: Tisdagar kl. 17.30 - 19.30.

Kommande träffar:

15/4 och 10/6.

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda.

Avgift: 30 kr för fika.

Betalas på plats med Swish.

Anmäl eventuell matallergi.

Anmälan: Till kansliet på telefon

031-711 38 04, e-post:

info.gbg@neuro.se eller via

Facebook-gruppen MS-TrÄff.

Helst senast torsdagen veckan före träffen.

Välkommen!

Martin, Maria & Mattias

ALS-träffar



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

ALS-forum är ett unikt forum där vi under många år träffats för att tala med någon i samma situation, få värdefulla tips eller information med sig hem.

Dag & tid: Torsdag 8 maj
kl. 13.30 - 15.30

Träffarna är hybridmöte så vill du träffas digitalt meddelar du det vid anmälan. Länk till Teamsmötet får du senast 1 dag innan.

Plats: LaSse Brukarstödscenter, Kroksläatts torg 5, Mölndal.

Anmälan: Senast 2 dagar innan respektive träff tel. 031-84 18 50, eller via e-post: brev@lassekoop.se

Hemsida: lassekoop.se

Borgen lokalgruppen i Kungälv



Denna sektion är till för medlemmar boende i och omkring Kungälv.

Medlemmarna träffas flera gånger per år och man tar då upp aktuella ämnen och har social gemenskap.

Dag & tid: Onsdagar kl. 13.30-15.30

Vårens träffar:

16/4, 14/5

Juni och juli - Sommaruppehåll.

Plats: KF Länken/Utsikten, Utmarksvägen 5, Kungälv.

Alla är hjärtligt välkomna!

Lena Larsson tel. 0702-71 50 55

Lars-Gunnar Andersson

tel. 0767-98 12 67

Träffarna sker i samverkan med



Är du rullstolsburen och vill börja motionera i grupp?

Rullegruppens filosofi bygger på fysisk träning för ökad självständighet och en aktiv fritid med en god gemenskap.

Träningen riktar sig till dig som använder rullstol, oavsett diagnos, ålder och erfarenhet. All träning sker efter egen förmåga, ork och kraft.

Vi erbjuder regelbundna träningsträffar både ute och inne - året om!

Varje torsdag tränar vi på Kviberg i Pjäshallen kl. 18.00 - 20.30.

Vid frågor kontakta oss via **e-post:** rullegruppengbg@gmail.com



Foto: Mikael Hjertqvist

Följ oss gärna via **Instagram:** rullegruppengoteborg



Lunchteater på Göteborgs Stadsteater

Torsdag 15 maj kl. 12.00 – 13.10

Samling i entrén kl. 11.10

Vi ser: "Jag ska slå dig på käften!"

Nyskriven musikal om en av våra största diktare genom tiderna.

Vi följer Nils Ferlins sista timmar i livet. I sorgen över att inte längre hitta orden men också i glädjen över att fortfarande kunna minnas allt det vackra i poesins och kärlekens kraft. En musikteater specialskriven för Lunchteatern där poetens liv, lidande och kärlek skildras.

Av och med Timo Nieminen.
Musiker Lotten Zimmergren och Gunnar Frick.
Regi Marie Delleskog.

Lunchen består av olivbakad fläskytterfilé med tzatsiki och klyftpotatis. Vegetarisk kost finns som alternativ.

Pris: Medlem 200 kr.
Icke medlem 300 kr.

Avgiften sätts in på föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.
Märk betalningen "Lunchteater".

Anmälan är bindande, biljettpriset går inte att få tillbaka vid avbokning, om det inte finns personer på reservlista.

Anmälan till Madeleine på kansliet tel. 031-711 38 04 eller e-post: madeleine.gbg@neuro.se
Ange eventuella allergier och kostavvikelser vid anmälan.

OBS! Begränsat antal platser.
Vi har en rullstolsplats.



Foto: Timo Nieminen



INTRESSE?

"Ung" med MS



Föreningen har yngre medlemmar som gärna vill träffa andra i liknande situation. Är du intresserad av gruppträffar för att diskutera frågor kring till exempel arbete, familj, träning och kost?

Hör av dig till oss på kansliet och anmäl ditt intresse på telefon 031-711 38 04 eller skriv en rad på e-post: info.gbg@neuro.se



INFORMATION

För dig som tränar på MS-gympan



Finess24seven Olskroken har flyttat, när den här tidningen kommer till din brevlåda.

Från 1 april kommer MS-gympan att ha sin träning i Fitness24seven vid Ullevi, Skånegatan 1-3.

Hjärtligt välkommen!



Årets World MS-Day har fokus på träning och nya behandlingar

Föreläsare: Lenka Nováková Nyrén, överläkare i neurologi och Sofia Sandgren, överläkare i neurologi och specialist internmedicin, medicine doktor, båda vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Kvällens program:

17.15 - 18.00	Registrering och fika
18.00-18.10	Neuroförbundet hälsar välkommen
18.10-18.40	"Pågående och kommande studier på nya MS-behandlingar" (Lenka Nováková Nyrén)
18.40-18.50	Paus
18.50-19.20	Föreläsning "MS och Träning" (Sofia Sandgren)
19.20-19.50	Frågestund



Dag & Tid: Tisdag 27 maj, kl. 18.00-19.50.
Registrering och fika från kl. 17.15.

Plats: Scandic Opalen, Engelbrektsgatan 73, Göteborg.

Anmälan: Senast 24 april via länk på vår hemsida neuro.se/goteborg eller ring kansliet på telefon 031-711 38 04.

Avgift: 50 kr för medlemmar, icke medlemmar 150 kr.
Betalas till vårt plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.
Märk betalningen "WMSD".

Föreläsningen sker i samarbete med ABF Göteborg



Välkommen till **NEURO**promenaden Göteborg!

**Det är återigen dags att fylla Slottsskogen!
Tillsammans promenerar vi för att stötta forskningen.**

Vårt partytält är riggat med både fika och lotter för den som är sugen. För dig som vill göra vandringen lite mer utmanande har vi ordnat en poängpromenad.

**Lördag 10 maj, kl. 13.00
Slottsskogen vid Stora dammen**

**Ta med dina nära och kära, vänner och bekanta, grannen,
cykelbudet eller en annan oväntad vänskap.
Alla kan vara med!**

Anmäl att du vill vara med via vår hemsida neuro.se/goteborg.

OM du inte har möjlighet att delta denna dag kan du ändå stötta genom att swisha. Öppna din swish-app och skanna QR-koden här bredvid. Inget bidrag är för litet och om många ger tillsammans kan resultatet bli fantastiskt.



Visste du att. . .

Över en halv miljon människor i Sverige lever idag med någon form av neurologisk diagnos och varje år drabbas ytterligare 10 000-tals personer. Sjukdomar som ALS, Epilepsi, MS, Parkinson och Stroke behöver mer resurser till bland annat forskning. Stora framsteg kring behandling och bromsmedicin har gjorts inom flera neurologiska områden men mer forskning behövs. Det är detta som alla bidrag kommer att gå till.

Dagsutflykt till Hönö, Göteborgs norra skärgård

Den 9 maj går resan till Göteborgs norra skärgård. Resan är fullsatt men anmäl dig gärna till Madeleine om du vill stå på reservplats, telefon 031-711 38 04.

Vi åker från föreningskansliet, Gruvgatan 8 i Högsbo och första stoppet blir på Hönös mysiga hembygdsgård där vi får fika och blir guidade runt i deras välbevarade hus med intressanta minnen från förr. Bland annat har man bevarat en gammal di-versehandel från Öckerö. Förutom det gamla ensitsiga utedasset har de ett nygjort handikappanpassat utedass! Hembygdsområdet är inte helt tillgängligt överallt.



Vi kommer besöka kyrkan och vi får en rundtur ut till Fotö i söder och upp till Hälsö i norr. Det blir också ett besök i det välfyllda fiskemuseet som ligger i Hönö Klåva där vi också äter lunch på restaurang Tullhuset. Vid 16-tiden åker vi åter till fastlandet och vi räknar med att vara tillbaka på Gruvgatan vid kl. 17.30.

Dag & tid: Fredagen den 9 maj lastar vi bussen från kl. 8.40.

Plats: Bussen avgår kl. 9.00 från kansliet, Gruvgatan 8, Västra Frölunda.

Pris: Medlem 390 kr, ej medlem 790 kr. Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 senast 15 april.

Märk betalningen "Hönö".

Bussresa till Värmland 24-26 juni

Det är så många som visat intresse för vår bussresa, vilket är väldigt roligt.

Tyvärr kommer alla inte att kunna få plats. Denna gång har nya medlemmar fått förtur.

Resterande platser har lottats ut. Resan är fullsatt men personer utan hjälpmedel kan sätta upp sig på reservplats. Anmäl intresse snarast till: Madeleine på kansliet telefon 031-711 38 04 eller via e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Vi reser upp mot Sunne och gör ett stopp i Tössestugan där vi serveras lunch. Hotell Selma Lagerlöf blir nästa anhalt och där bor vi två nätter så det blir gott om tid för att bada, basta och kanske ta en promenad, både tisdag och onsdag. Är du intresserad av att köpa till någon behandling på tisdagen eller onsdagen kan du kontakta hotellet i förväg. Telefon 0565-166 00. Välj knappval Spa och Fitness.



På onsdagen kommer det att finnas möjlighet för dem som på egen hand vill besöka Rottneros Park som ligger nära hotellet (läs gärna om den på nätet). Om intresse finns så kommer det också finnas möjlighet att besöka Selma Lagerlöfs Mårbacka som dock inte är tillgängligt för alla och därför ligger detta utanför programmet. Bussen kommer ta dem som vill till de respektive ställena.

Vi äter en tidig middag på onsdagen för att hinna till Berättarladan där vi ska se Selma Lagerlöfs Kejsarn av Portugallien. När vi kommer tillbaka till hotellet får vi en liten vickning så vi inte behöver gå till sängs hungriga.

Hemresedagen gör vi ett önskat återbesök på Lars Lerins Sandgrund där vi får en guidad visning. Vi äter lunch i museet som ligger alldeles bredvid. På hemvägen från Karlstad gör vi ett kortare stopp för fika. Cirka kl. 18.30 beräknar vi vara tillbaka på Gruvgatan 8.

Dag & tid: Tisdagen den 24 juni. Vi lastar bussen kl. 8.40. Bussen avgår kl. 9.00.

Plats: Gruvgatan 8, Västra Frölunda.

Pris: Medlem 4 200 kr, ej medlem 5 800 kr. Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 senast den 31 maj.

Märk betalningen "Värmland".

Detaljerat program kommer via e-post till dig som åker med.

Neuroförbundet Göteborg har tagit hjälp av två "gamla" kändisar för att arrangera några trevliga aktiviteter under våren.

Välkomna!



Felicia och Ilse med sidekicken Cleo. En trio som sprider glädje och gemenskap. Ilse och Felicia är två "tjejer" som har arbetat tillsammans sedan 2016. Deras samarbete har resulterat i en rad olika aktiviteter. Allt från musikquiz till live-streamade gympapass, med fokus på att skapa inkluderande upplevelser för människor med olika funktionsnedsättningar.

Nu har de fått det spännande uppdraget att hålla dessa aktiviteter för Neuroförbundet Göteborgs medlemmar.

Den minsta medlemmen i teamet är Cleo, född i oktober 2024 och dotter till Felicia. Med sin charm och oändliga energi är Cleo den perfekta sidekicken under dessa träffar.

**Behöver du komma i kontakt med trion i samband med aktiviteterna nås de på:
Ilse telefon: 0707-494947 och Felicia e-post: f.sparrstrom@gmail.com.**

Pizza och Musikquiz: Melodifestivalen genom tiderna



Välkommen på en kväll med pizza och musikquiz!

Vi bjuder in till en gemytlig träff på kansliet där vi äter pizza, pratar och lär känna varandra bättre. Kvällens tema är Melodifestivalen genom tiderna och vi bjuder på ett roligt quiz som tar oss genom festivalens mest minnesvärda ögonblick.

Dag & tid: Onsdag 21 maj, kl. 16.30–18.30.

Plats: Kansliet på Gruvgatan 8 vån 4, Västra Frölunda

Avgift: 100 kr för medlem och ej medlem 220 kr. Avgiften sätts in på föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.

Märk betalningen "Quiz".

Anmälan: Genom att skanna QR-koden här eller via länk på vår hemsida neuro.se/goteborg. Senast torsdag 15 maj kl. 14.00.



Tillgänglighetstripp 2:a Lång

Välkommen!

Vi träffas på Järntorget vid fontänen och tar oss sedan längs 2:a Långgatan för att utforska tillgängligheten på gatans olika etablisemang. Eftermiddagen avslutas på Kellys med AW meny, Hamburgare och pommes, inklusive alkoholfri dryck.

Dag & tid: Onsdag 4 juni, kl. 16.00–18.00

Plats: Vi möts på Järntorget vid fontänen och avslutar på Kellys.

Avgift: 150 kr för medlem och ej medlem 265 kr. Avgiften sätts in på föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.

Märk betalningen "2:a Lång".

Anmälan: Genom att skanna QR-koden eller via länk på vår hemsida neuro.se/goteborg. Senast onsdag 28 maj kl. 14.00.



Sommarens AW på/i Trädgårdsföreningen

Välkommen på en härlig eftermiddag!

Vi bjuder på en smakfull ost- och charkbricka, kompletterad med alkoholfritt bubbel och jordgubbar. Perfekt sätt att välkomna sommaren i goda vänners lag.

Dag & tid: Onsdag 11 juni, kl. 16.00–18.00

Plats: Huvudentrén vid Drottningtorget, Göteborg

Avgift: 200 kr för medlem och ej medlem 350 kr. Avgiften sätts in på föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.

Märk betalningen "AW".

Anmälan: Genom att skanna QR-koden här eller via länk på vår hemsida neuro.se/goteborg. Senast torsdag 5 juni kl. 14.00.





”Dansa hela helgen”

Pjäshallen Kviberg

16 - 18 Maj 2025

Helgen kommer att innehålla träning för dansare från bredd till elit och utbildning inom rullstolsdans för domare, tränare och ledare oavsett dansstil.

Anmäl dig genom att scanna QR-koden nedan och fyll i formuläret.



Tider:

Fredag kl. 14.00 – 18.00

Lördag kl. 09.30 – 15.00

Söndag kl. 09.30 – 15.00

Avgift:

Deltagande hela helgen inkl. lunch – 1 300 kr

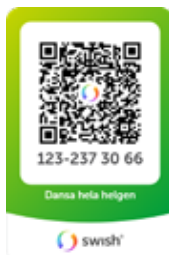
Endast fredag – 300 kr

Endast lördag – 500 kr inkl. lunch

Endast söndag – 500 kr inkl. lunch

Betalning: I samband med anmälan ska en bokningsavgift på 300 kr betalas in via vår Swish. Skanna med din Swish-app.

När anmälan och betalning är registrerad hos föreningen är din plats reserverad.



Resterande del av avgiften faktureras från föreningen till den e-postadress som angetts i anmälan.

Avboknings regler:

Bokningsavgiften återbetalas aldrig.

Avbokning 7 - 14 dagar före, återbetalas 50 % av avgiften.

Avbokning mindre än 7 dagar före, ges ingen återbetalning.

Frågor besvaras av:

Neuroförbundet Göteborg, Teresé Antonsson,

Tfn 031-711 38 04, Måndag – Torsdag kl. 10.00 – 15.00

E-post: terese.gbg@neuro.se

Målgrupp: Social och motionsdans/ träning.

Arrangör: Neuroförbundet Göteborg i samarbete med Danssportförbundet, Stödområde Paradans och SISU Västra Götaland.

Dans stilar: Bugg, Freestyle och Gammeldanser.



AKTIVITETER TILLSAMMANS MED ANDRA FÖRENINGAR

Ibland arrangerar andra föreningar aktiviteter som även vi är inbjudna till. Kul!

Den här gången är det Afasiföreningen som arrangerat en visafon. Vi är hjärtligt välkomna!

Cornelis afton

Nu kommer State Lycke tillbaka för att denna gång leta i Cornelius Vreeswijks visskatt. Han kommer bland annat att sjunga ”Somliga går med trasiga skor.”

När: Torsdag 24 april, kl. 18.00 - 19.30.

Plats: Restaurang Bistro Skeppet, Vegagatan 55, Göteborg.

Kostnad: 50 kr, då ingår kaffe och bulle.

Betalas in till Afasiföreningens Pg 28 87 60-2 eller med swish 123 284 46 52.

Anmälan: Senast 20 april till Afasiföreningens kansli på telefon 031-12 17 06 eller e-post: kansli@afasigbg.se

Välkommen till vårens kickoff!

Pool och Grill



Vi rivstartar säsongen med premiär för pool och grill på Strannegården.

Dag och tid: Lördag 24 maj, kl. 11.00 – 17.00

Program: Kl. 11.00 serverar vi för-middagsfika. Därefter blir det tid

för bad eller bara poolhäng (ta med egen handduk). Cirka 14.30 startar vi grillen och serverar något gott. Vid regn håller vi oss under tak. Kl. 17.00 är det dags för hemresa.

Avgift: För medlem 100 kr. Ej medlem eller gäst betalar 200 kr. Betalning med Swish på plats.

Anmälan: Via länk på vår hemsida neuro.se/goteborg eller ring till kansliet på telefon 031-711 38 04. Senast den 13 maj.

OBS! Begränsat antal.

Varmt välkomna!

STRANNEGÅRDEN

Du har väl ansökt om vistelse på Strannegården i sommar?

Vi har fortfarande platser kvar!

Valmöjligheter är:
Hel vecka, korttidsbokning eller daggäst.

För mer information ring kansliet, på telefon 031-711 38 04 och prata med Madeleine angående priser och bokning.



Intressekoll - Familjeläger



Unga med fysisk neurologisk sjukdom tillsammans med närstående familjemedlem eller kompis.

Se upp! Äntligen är det dags att bjuda er till vår fina anläggning, Strannegården, i Onsala för ett oförglömligt helgläger i augusti.

Neuroförbundet tillsammans med Funkibator arrangerar och det blir en härlig blandning av roliga aktiviteter, bland annat i poolen och fina möten med nya vänner. Du kommer att lära dig en del nya saker också. Det lovar vi!

Vill du veta mer kontakter du Katarina på Strannegården via e-post: strannegarden.gbg@neuro.se eller på telefon 031-774 01 83.

Utbildning för Resurser och Medhjälpare 2025

Arrangör: Rullegruppen Göteborg, RTP och Ryggmargsskadacentrum.

Stöd från: SISU Idrottsutbildarna

Vill du veta mer om arrangörernas verksamhet och syfte?

Besök Rullegruppens hemsida rullegruppen.se

Många av våra medlemmar har förlorat sin assistans. Därför söker vi fler "gångare" som kan hjälpa till vid våra träningar och aktiviteter.

Utbildningen kommer att ske vid 3 tillfällen under våren 2025.

Erfarna fysioterapeuter och personer med egna funktionsnedsättningar kommer att vara utbildare.

Vi söker personer som vill bli ledare i föreningar för personer med funktionsnedsättningar som önskar en aktiv fritid.

Om du har några frågor eller vill anmäla ditt intresse för utbildningen, kontakta Torsten Palm.

Rullegruppen på telefon: 0736-20 58 21 eller e-post: rullegruppengbg@gmail.com

Hemsida: rullegruppen.se



Utbildningsmaterial:

Kajak & skridskohandbok
(ISBN: 978-91-637-3087-0).

Utbildningens mål:

1. Lära sig förflyttningsteknik för olika diagnoser.
2. Förstå olika hjälpbehov kopplade till olika diagnoser.
3. Få kunskap om närvaroregistrering i Idrott-onLine.
4. Förvärva ledarskapskompetens anpassad för fritidsaktiviteter för rörelsenedsatta.
5. Få insikt i Folksams Idrottsförsäkring.
6. Lära sig att leda aktiviteter för funktionsnedsatta på ett säkert, inspirerande och glädjefyllt sätt.

Samarbetspartners:

- RG Aktiv Rehabilitering
- Ryggmargsskadacentrum
- SISU
- RTP
- Neuroförbundet
- DHR
- Livsanda

ANNONS

Elscooter till salu!



Orion Metro köptes nypris 20 000 kr, september 2021.

Väl fungerande, ny stol och laddare 2024.
Medföljer ett komplett hjul, däck och regnskydd!

14 000 kr eller bud

Om du är intresserad eller behöver mer information: Ring 0733-52 64 47 eller skicka e-post till marianne66@live.se

Marianne i Kungälv

Neuropatisk smärta - En del av mig

I slutet av förra året anordnade vi en föreläsning kring neuropatisk smärta, vilket är ett tillstånd som många av våra medlemmar lever med dagligen. Föreläsare var Nenad Stankovic, smärtläkare.

Föreläsningen tog upp vad som definieras som smärta, olika smärtyper, utredning och olika behandlingar för smärtlindring.



Nenad berättade att han varit smärtläkare i 20 år och startade Smärtcentrum vid Frölunda specialistsjukhus 2010 och var sedan ansvarig där fram till 2016. Samma år startade han Smärthjälpen, vilken var en smärtklinik, men som nu sedan slutet av 2024 är nedlagd. Nenad är i botten utbildad till hand- och plastikkirurg och arbetade inom detta område under många år innan han specialiserade sig på smärtlindring. Under sina år som kirurg opererade han många patienter och både botade och orsakade smärta förklarade han. Detta då mycket går att laga genom kirurgi, men smärta är svår att operera bort. Han berättade att han själv lever med Parkinsons sjukdom och smärta, vilket gör att han har en egenupplevd förståelse för hur det är att leva med långvarig smärta.

Vad är smärta?

Nenad läste upp en definition av smärta som gäller för hela världen. Smärta definieras som: *"En obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse kopplad till eller liknande det man upplever vid vävnadsskada eller hotande vävnadsskada".*

Smärta är något som är svårt att beskriva och mäta och det syns inte heller på utsidan. Detta gör det än viktigare att som läkare respektera och ta patientens upplevelse på allvar förklarade Nenad. Att kunna känna akut smärta är ett oerhört viktigt och till och med livsavgörande varningssys-

tem för att vi inte skall utsätta oss för livsfara. Långvarig smärta däremot har ingen sådan viktig funktion, utan är istället skadlig och en sjukdom i sig som hela 20 % av vår befolkning lever med.

Nenad förklarade att han inte använder begreppet "kronisk smärta", då Swedish Pain Society kommit överens om att istället säga "långvarig smärta". Anledningen till detta ordval är att begreppet kroniskt syftar till något som inte går att bota eller förändra medan smärta oftast kan förbättras.

Olika typer av smärta

Smärta delas in i Nociceptiv, Neuropatisk, Nociplastisk, Blandformer, Idiopatisk och Psykogen. Nociceptiv smärta är vävnadsskadesmärta som du kan få av till exempel artros eller muskelskada. Nociplastisk smärta är som vid fibromyalgi, där du har ont i hela kroppen. Många har en blandsmärta där du till exempelvis har en ryggsmärta som både är nociceptiv, då det finns artros mellan olika kotor och även neuropatisk då det är nerver i kläm. Idiopatisk smärta är när läkare inte kan finna orsaken till varför du har ont och denna diagnos har Nenad som tur är inte behövt ställa så många gånger under sina år som smärtläkare. Denna typ av smärta skall inte blandas ihop med den vid idiopatisk polyneuropati, vilket är en neuropatisk smärta men med en okänd orsak. Han förklarade att vid diagnosen idio-

patisk smärta där ingen förklaring till smärtan finns att finna, är det endast symtombehandling som är aktuellt. Psykogen smärta är svår att diagnostisera och väldigt få har denna typ av smärta. För att ställa denna diagnos krävs det en mycket duktig psykiatriker som verkligen har god kunskap om smärta.

Neuropatisk smärta

Skillnaden mellan nociceptiv smärta och neuropatisk smärta är främst att den förstnämnda är smärta från vävnaden medan neuropatisk smärta kommer av nervskada eller en sjukdom i nervsystemet.

För att ställa en diagnos på neuropatisk smärta måste läkaren först finna avvikelser i känsel eller motorik. Nervsmärta kan ge många olika symtom såsom stark smärta, känsla av att det bränner, pirrar, smärtsam köldkänsla och elstötter som antingen känns hela tiden eller kommer och går under dygnet.

Nenad nämnde även andra typer av smärta såsom "coat hanger pain", vilket är smärta från nacke, axlar, skuldror och armar som tillsammans bildar formen av en klädhängare. Denna diagnos beror på en funktionsstörning i den icke viljestyrda delen av nervsystemet som sköter hjärta, andning och tarmar. Detta kan även ge lågt blodtryck och dålig cirkulation i musklerna.

Nenad talade även om refererad smärta, vilket är smärta som upplevs i ett annat område på kroppen än där själva orsaken/skadan sitter. Detta beror på en feltolkning mellan nervtrådarna (som skickar smärtsignaler) och hjärnan förklarade han.

Smärtans påverkan

Att leva med långvarig smärta kan ge en mycket negativ effekt på såväl vår funktionsförmåga, vårt sociala liv och vårt psykiska välbefinnande. Smärta kan utvecklas från en vävnadsskada, till smärta, vidare till lidande och till slut utvecklas det ett smärtbeteende, där du går mellan olika specialister för att försöka få någon typ av smärtlindring. När du kommit så här långt är det lätt att även ångest/ depression, oro och ett katastroftänk kommer som ett brev på posten. Det är därför viktigt att du får komma i kontakt med vården och gärna ett riktigt smärtteam så tidigt som möjligt.

Undersökning

När Nenad undersöker en patient använder han sig av en smärtanalys som består av patientens berättelse, beskrivning av var smärtan är lokaliserad, intensiteten av smärtan på en skala från 1-10 och om smärtan är brännande, stickande, ger köldkänsla och så vidare. Han förklarade att för att sedan bekräfta det patienten beskrivit så använder han en pensel och en tandpetare för att mäta känsel och upplevelse av vasst, trubbigt och beröring. Utifrån en kombination av dessa undersökningssätt kan han då komma fram till vilken typ av smärta det handlar om.

Behandling

På en smärtklinik finns såväl smärtläkare, smärtsjuksköterskor, fysioterapeut, arbetsterapeut och psykolog. Detta ger patienten en mångsidig hjälp från många professioner samtidigt, så du får så god effekt av behandlingen som möjligt. Nenad talade om multi-

disciplinära behandlingsstrategier, vilket består av att få en optimal medicinsk behandling, aktiv fysioterapi och träning, psykologisk terapi, utbildning av patienten och perifer stimulering och interventionsterapi.

Han förklarade att det är viktigt att börja med att finna en passande läkemedelsbehandling som ges för att dämpa smärta, för att du sedan skall orka och klara av att göra andra rehabiliterande åtgärder.

Den psykologiska terapin med kognitiv beteendeterapi (KBT) har under många år använts vid denna typ av behandlingsprogram, men nu har även ny terapi kommit som heter Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Där jobbar du med att höja livskvaliteten genom att acceptera smärtan snarare än att fokusera på att få bort den och därefter finna en positiv inställning för att komma vidare.

Perifer stimulering och interventionsterapi innebär till exempel nervstimulering av huden (TENS) eller att de opererar in elektroder under huden som påverkar nerverna och stänger av smärtan. De kan också använda radiofrekvensvågor för att ändra nervens förmåga att hantera smärta förklarade Nenad.

Smärtlindring

Nenad liknade nociceptiv smärta vid akut smärta och för den smärttypen skall du ta Alvedon och antiinflammatoriska läkemedel som Ipren och Voltaren och hjälper inte det så kan du pröva opioider såsom Oxycotin eller Oxynorm. När smärtan går över till att bli långvarig såsom vid neuropatisk smärta, då hjälper denna typ av läkemedel allt mindre. Då ges istället så kallade sekundära värktabletter såsom antidepressiva eller epileptiska läkemedel i låga doser. Har du flera sådana preparat samtidigt så kan du få en bra smärtlindring utan att få biverkningar förklarade Nenad.

Utöver smärtlindring i form av läkemedel finns det många olika typer av träning som kan hjälpa dig såsom fysioterapi, yoga, avslappning och frigörande dans för att nämna några. Han kom också med en personlig favorit, Wii-spel från Nintendo, där du kan spela golf, tennis, bowling med mera, med en trådlös kontroll i handen. Detta är en skonsam och rolig träning utan motstånd. Viktigt att finna en träningsform som du trivs med och kan utföra.

Smärtlindringsmeny

Nenad avslutade med att visa sin "Smärtlindringsmeny" över olika läkemedel och terapier som kan hjälpa vid långvarig smärta och i vilken ordning de bör testas.

Till "förrätt" vilket är de behandlingar som han brukar börja med kom först Versatis, vilket är ett medicinskt plåster. Dessa är bedövningsplåster som sitter på det smärtpåverkade området 12-timmar/ dygn. Du kan själv klippa till dem för att få dem i rätt storlek och du kan ha upp till tre stycken plåster på dig samtidigt på olika områden. De har inga biverkningar. Utöver Versatisplåster så finns som förstahandsval också Tens eller att spruta in en lokalbedövning som ger en muskelblockad i en specifik muskel.

Till "huvudrätt", om inte "förrättsvalen" fungerar eller kanske som ett komplement, så finns olika läkemedel. Nenad förklarade dock att de som innehåller Paracetamol kan vara bra mot smärta, men att läkare skall vara försiktiga med att skriva ut läkemedel såsom Voltaren, Diklofenak och Ipren till patienter som passerat 60 års ålder. Dessa läkemedel kan nämligen ge påverkan på såväl njurar, hjärta och kärl. Har patienten dessutom andra sjukdomar såsom diabetes, är det än viktigare att undvika dessa på grund av den stora risken för skada. Han förklarade att många skriver ut läkemedel som Oxycotin eller Oxynorm, men att dessa snabbt ger tolerans, vilket

gör att de måste trappas upp för att ge samma effekt.

Nenad rekommenderade istället Palexia (en kombination av opioid och signalsubstansen noradrenalin), vilken är ett läkemedel som är snällare mot kroppen och som inte behöver trappas upp på grund av ökad tolerans. Ökning av noradrenalin i hjärnan minskar depression och ångest, men gör också att hjärnan blir bättre på att kontrollera upplevelsen av smärta.

Utöver de ovan nämnda smärtmedicinerna talade Nenad om Saroten och Cymbalta som är antidepressiva läkemedel, som kan tas i låga doser mot neuropatisk smärta. Cymbalta är nu för tiden det mest förskrivna av dessa två. Sedan tog han upp Gabapentin och Pregabalin som används mot Epilepsi. Ett sådant läkemedel tillsammans med Cymbalta är en bra kombination, då de har olika verkningsmekanismer i kroppen och kan ge en bra smärtlindring även vid låga doser. De ger då heller inte någon beroendeproblematik, trötthet, viktökning med mera vilket annars kan vara biverkningar om de tas i högre dos.

Under huvudrätten tog han också upp desensibilisering, spegelträning och sist botox. Desensibilisering är en metod för att ändra upplevelsen av smärta i ett visst område och på så sätt minska överkänsligheten. En annan metod är spegelträning, där du till exempel tittar på din friska hand i spegeln och tränar båda händerna samtidigt. Hjärnan luras då till att tro att du har två friska händer. Detta är ett sätt att programmera om smärtupplevelsen i hjärnan. Botox var Nenads favorit då den kan hjälpa för såväl smärta, spasticitet, migrän och neuropatisk smärta.

Hjälper sedan ingen av de mediciner och terapier som tagits upp under "förrätt" och "huvudrätt" så finns det på smärtlindringsmenyn

även "desserter" att ta till såsom SCS och KBT/ACT. SCS står för Spinal Cord Stimulator, det vill säga ryggmärgsstimulator, vilket görs endast på extremt hög specialistnivå. KBT/ACT, är de beteendeterapier som nämndes ovan som en av de multidisciplinära behandlingsstrategierna.

Om behandlingsmetoder och läkemedelsbehandlingar kan kombineras på ett bra sätt, så kan en god smärtlindring nås utan större biverkningar och likaså resultera i en bättre livskvalitet.

Vi tackar Nenad Stankovic för en mycket intressant och informativ föreläsning kring smärta och smärtlindring.

Kompassen, Råd & Stöd
Caroline Persson



NEURO HALLANDS LÄN



Anpassade rum att hyra nära havet i Halmstad

Intresserad av att hyra rum på Villa Pollux i Halmstad?

Attraktivt läge nära havet invid Prins Bertils stig och Brottets simstadion.

Dessutom med gång- och cykelavstånd till Halmstad centrum.

Tre anpassade dubbelrum och dusch finns att tillgå, utifrån vandrarhemsstandard.

Vid intresse, kontakta Neuro Hallands kansli, 035-10 50 24, eller e-post till halland@neuro.se

Mer info på hemsidan neuro.se/halland

Kansliet

Adress Gruvgatan 8, vän 4
421 30 Västra Frölunda
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 Mån-tors, kl. 10–12, 13–15

Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt
Caroline Persson
Teresé Antonsson
Ann-Christin Östlund

Kompassen

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

Kontakten & Hemsidan

Ann-Christin Östlund
E-post kontakten.gbg@neuro.se

Annonser & material

Kontakta kansliet

Tryckeri At Event Sweden AB

D&J Strannegården

Adress Jojos väg 33
439 31 Onsala
Telefon 031-774 01 83
E-post strannegarden.gbg@neuro.se

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv

Lena Larsson 0702-71 50 55
Lars-Gunnar Andersson 0767-98 12 67

Neuroförbundet Västra Götalands län

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

**Styrelsen 2024**

Ordförande	Kent Andersson	0708-88 03 10
Vice ordförande	Sara Ekström	0703-08 83 26
Kassör	Agneta Rapp	0733-25 90 96
Ordinarie ledamöter	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
	Mattias Lärk	0735-26 56 06
	Margaretha Sahlin	0709-81 54 63
	Desirée Chalmers	0735-57 58 08

Suppleanter

Tor Farbrot	
Claes Olsson	0706-40 45 07
Carina Claesson	0730-59 93 04

Adjungerad sekreterare

Madeleine Kyllerfeldt

Valberedningen

Madeleine Kyllerfeldt, sammankallande
Sara Ekström
Margareta Svensson

Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

CP	Daniel Lindstrand	d.lindstrand@mhmail.se
Migrän	Gunnel Mikaelsson	0702-31 77 14
MS	Kristoffer Norlander	0761-84 72 88
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva Östholm	eva.ostholm@telia.com
Parkinson	Roar Vik	0734-33 16 66
Polyneuropati (CIDP)	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
SMA	Lars Blomqvist	0768-52 15 43

MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

Kontaktperson	Desirée Chalmers	0735-57 58 08
----------------------	------------------	---------------

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 2025 är 384 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos och för stödmedlemmar 216 kr.

För att bli medlem gå in på hemsidan neuro.se eller ring Neuros riksförbund på tel.: 08-677 70 10

Stötta gärna**Muskelfonden**

Insamlingsstiftelsen Forskningsfonden för Neuromuskulära Sjukdomar, tel 0736-72 08 24
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