

LÖVEN

Medlemsbladet från Neuroförbundet Uppsala-Knivsta

Trevlig sommar!



Foto: Alec Erlingmark

Demonstration för fler neurologer och för bättre rehabilitering 25/5

Att leva med långvarig smärta s 4

Demonstration för fler neurologer och bättre rehabilitering s 6

Utflykt till Sala silvergruva s 10

Uppsala Rock Nights 6-7 juli s 14

I detta nummer medverkar:

Bosse Wedin, Maria Mignell, Catharina Wedin,
Christer Jacobson och A-C Nyqvist

Neuroförbundet Uppsala-Knivstas medlemstidning heter Löven.

Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit!

Nästa manusstopp är den 20 augusti 2018

Det går bra att prenumerera på Löven, 4 nummer/år: 100 kr, bg 884-8715

**OBS! OBS! De som har uppgett e-postadress får Löven
i fortsättningen enbart på e-post,
om man inte meddelat A-C på kansliet, (018-56 09 26, neuro@c.hso.se)
att man vill ha den som papperstidning**

SÅ HÄR HITTAR DU I TIDNINGEN:

Fasta avdelningar

Insidan.....sid 2
 Kalendarium.....sid 15
 Kontaktpersoner.....sid 15
 Ledare.....sid 3
 Redaktionsrutan.....baksidan

I det här numret

Seminarium om smärt.....sid 4
 Demonstration.....sid 6
 Öppet brev till Neurologen.....sid 7
 Svälja fel.....sid 8
 Målar och hantverkscirkel.....sid 9
 Tillgängligt på Vik.....sid 12

Ha en riktigt skön sommar!



Picknick i Stadsparken på nationaldagen den 6 juni

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nu är det snart midsommar och äntligen kommer ett nytt och efterlängtat nummer av Löven.

Vi har haft en del aktiviteter under våren och försommaren som redovisas i detta nummer. Vi har bland annat genomfört en välbesökt smärtföreläsning, vi har även haft en kväll om tarm och blåsa. I mitten på maj genomförde vi en mycket trevlig bussresa till Sala silvergruva och Skultuna bruk.

I samband med den internationella MS-dagen genomförde vi en marsch med efterföljande föreläsning. Det är också en

del nyheter från NEURO. Bland annat är hemsidan omgjord, den har blivit modernare och mer lättläst. Gå gärna in och titta på den det finns mycket intressant läsning där. Den lokala hemsidan är dessutom kopplad till länets övriga föreningar så man kan se vad som pågår där. Webbadressen är neuro.se till hemsidan sedan kan man klicka vidare.

Den 14 juni anordnade HSO län en öppen dag på kansliet där alla politiska partier var närvarande, vi kunde då ställa frågor och framföra synpunkter direkt till de folkvalda.

Den 30 maj var NEURO tillsammans med synskadades riksförbund med och ordnade annorlunda promenad för en europeisk konferens på UKK. Deltagarna fick prova på att åka rullstol och gå med ögonbindel i stadstrafiken. Det var lärorikt och intressant för deltagarna.

**Trevlig sommar!
Bosse Wedin**



Neuroförbundet Uppsala läns medlemskassa Rekreation och rehabilitering

Medlemmar och deras anhöriga i Neuroförbundet Uppsala Läns lokalföreningar kan söka medel ur medlemskassan en gång per år. Resor: 50% av priset på en resa upp till 20 000 kr (max bidrag för en resa per hushåll är 10 000 kr.)

Ansökningsperioden är året runt och beslut tas en gång i månaden. Inga beviljade medel betalas ut förrän kvittan/faktura skickats in. Årsinkomst för ensamstående för att kunna få bidrag, får inte överstiga **200 000 kr** och inkomst i samma hushåll får inte överstiga **400 000 kr.** (OBS! Nytt)

Några exempel som man kan söka bidrag för:

Resor till utlandet och inom Sverige, hyra av träningsredskap upp till ett år, egenavgift träning i varmbad upp till ett år, massage, gymkort, spavistelse, fotvård, egenavgift på hjälpmedel, egenavgift på kurser som t.ex. yoga eller målning, egenavgift på träning på rekreationscenter, ridning mm

För att få blankett, kontakta kansliet Neuroförbundet Uppsala-Knivsta, neuro@c.hso.se 018-56 09 26. Blanketten mailas sedan till Neuroförbundet Uppsala läns kassör, Per-Åke Moberg, perake@bredband2.com

Att leva med långvarig smärta, konferens den 28/4

Det här var en uppföljning från förra årets konferens då Neuro Uppsala-Knivsta hade tillsammans med länsföreningen ett seminarium som handlade om att leva med långvarig smärta.

Det var Renée Torndahl, socionom och kognitiv beteendeterapeut samt Kent Revedal som har många års erfarenhet av att coacha andra människor med både fysisk och mental smärta. Båda två har egna erfarenheter av att leva med ryggmärgsskada och långvarig smärta. Eftermiddagen innehöll smärtteori, KBT, andning och egenmassage.

Kent Revedal har skrivit boken "Smällen" som handlar om hur han råkade ut för en svår motorcykelolycka och vägen tillbaka till livet efter det. Den finns även som talbok på biblioteket. Han berättade också att han nyligen har lämnat in ett manus om smärta till ett bokförlag. Det är första gången i Sverige som någon skriver en bok om detta ämne som själv har erfarenhet av smärta.

Kent föreläste om vad smärta är för något. Det är från början ett försvarssystem som ska skydda oss från skador, t.ex. när man drar tillbaka handen från spisen efter det att man bränt sig. Problemet uppstår när smärtan fortsätter utan att man kan göra något åt det.

Smärtan räknas som långvarig om man har haft ont mer än 3-6 månader. Det är också svårt att mäta smärtan eftersom det handlar om en individuell upplevelse.

Det finns olika mätskalor, t.ex. VAS, visuell analog skala, som används för att patienten själv ska kunna skatta upplevelsen av smärta. Ändå är det svårt att förstå för utomstående eftersom man saknar gemensamma referensramar. Renée jämförde med "att det är som att försöka beskriva hur en solnedgång ser ut för någon som är synskadad".

Tyvärr är sjukvården dålig på att ta hand om smärta och dess följder. Att leva med långvarig smärta kan leda till ökad stresskänslighet, nedsättning av immunförsvaret,

social isolering, ökad risk för hjärt- och lungsjukdomar, sämre minne och koncentration, trötthet, viktuppgång.

Kent menade att man inte ska vara rädd för att ta mediciner om de hjälper, detta kan höja livskvaliteten. Opioider används för att behandla mycket svår nervsmärta, t.e.x. morfinplåster. Även antidepressiva mediciner eller epilepsimediciner kan ibland hjälpa. Cannabionider är de aktiva ämnen som finns i cannabis och det har kommit läkemedel som har isolerat den aktiva substansen.

Man ska inte heller glömma bort att det är viktigt att försöka vara så rörlig som möjligt och att hålla sig igång med motion vilket kan minska smärtan.



Ordförande Bo Wedin samt föreläsarna Kent Revedal och Renée Torndahl

KBT, kognitiv beteendeterapi handlar om lära sig hantera smärtupplevelsen. Kan man få bort eller minska negativa tankar och stress, är det i de flesta fall positivt. Att lära sig att acceptera sin situation, gör att man kan känna en större lättad. Detta betyder inte resignation utan att man ser verkligheten som den är. Att sysselsätta sig med att göra något roligt, gör också att man lättare glömmer sin smärta. Att se film, läsa en bok, att umgås med vänner är viktigt.

Vi som var deltagare på konferensen, fick prova på att göra andningsövningar. Det är viktigt att andas genom näsan och inte munnen. Man ska också "andas med magen" (diaphragmaandning), dvs. ta djupa andetag för att förbättra syreupptagningen. Genom att avsätta en stund varje dag till detta går det att få bort spänningar och även sänka blodtrycket med rätt andningsteknik.

En sak som vi testade, var att andas i s.k. fyrkant. Man andas

Att beskriva hur smärta känns kan vara som "att försöka beskriva hur en solnedgång ser ut för någon som är synskadad".

in genom näsan och räknar till fyra, sedan håller man andan medan man räknar till fyra, efter det andas man ut genom näsa medan man räknar till fyra och till slut håller man andan medan man räknar till fyra. Efter det börjar man om och håller på i femton minuter.

Efter det provade vi att massera oss själva. Med lätta och mjuka rörelser, masserade man händerna, armarna och benen. Detta för att få igång cirkulationen och minska spänningar. Helst bör man ha någon typ av massageolja, även olivolja går bra.

I slutet av konferensen pratade Kent om att det är viktigt för alla människor att ha en

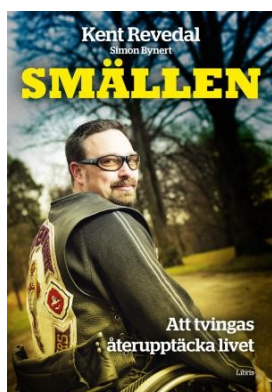


känsla av mening och sammanhang i sitt liv. Detta är givetvis olika saker för varje individ. För en del kan det vara att känna en gemenskap med en högre makt eller att vara ute i naturen. Var och en får själv avgöra vad som känns meningsfullt. Det kan ibland vara en hjälp eller tröst att läsa olika filosofer.



A-C Nyqvist

"Den enda verkliga upptäcktsresan består inte i att besöka nya landskap utan i att se saker med nya ögon."
Marcel Proust



Jag hinner tänka: "Kör jag rakt in i den här plåtväggen så kommer jag inte att överleva." Sedan blir allting svart. En millisekund på en bro i utkanten av Stockholm förändrar allt. När Kent Revedal vaknar har hans hjärna tappat kontakten med benen. Han kan inte gå.

I Smällen berättar han tillsammans med journalisten Simon Bynert om ineliggande katetrar, om, avskuren ryggmärg, om insikten att ingenting någonsin kan bli sig likt igen och om en skör vardag där liv, smärta och sorg för alltid kommer gå hand i hand.

Han berättar också om att bygga motorcyklar med tre hjul och om att köra rullstol snabbast av alla på hela avdelningen, om motivation, oändlig omsorg och ljusglimtar på oväntade ställen. Men mest av allt vill han berätta om hur det är att tvingas återuppfinna sig själv som 40-åring - och hitta en identitet som inte nödvändigtvis är sämre än den förlorade. **OBS! Finns nu att låna som ljudbok på biblioteket**

Demonstration för fler neurologer och för bättre rehabilitering den 25/5

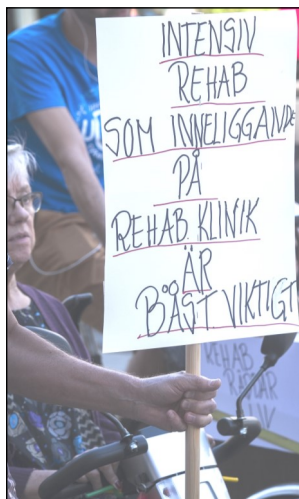
I samband med MS-dagen anordnade Neuro Uppsala-Knivsta och Neuro Uppsala län en demonstration som följdes av föreläsningar.

Ordförande Bo Wedin blev dessutom intervjuad i Uppsala-tidningen om problemet med bristen på neurologer och bristen på kvalitativ rehabilitering i Region Uppsala. Detta uppmärksammades av politiker och av Akademiska sjukhuset som kallade till ett möte.

Ingela Ljungberg-Jansson höll ett föredrag om hur det är att ha levt med MS, multipel skleros under många år. Det tog tid att få rätt diagnos, medicin och att lära sig att leva med sjukdomen.

Oskar Wilson, visade filmen "I MINA SKOR - om att leva med MS" där en person fick pröva på att gå med specialskor som tagits fram av Biogen för att man ska kunna uppleva känslan av hur det är att gå med en neurologisk sjukdom.

Efter pausen föreläste neurolog Joachim Burman om MS, framsteg och utmaningar. Det händer mycket inom forskningen, framför allt är det stamcellsoperationerna som har visat sig framgångsrika. Det forskas också på nya mediciner för olika typer av MS.



Ingela Ljungberg-Jansson



Neurolog Joachim Burman



Ordförande Bo Wedin

Öppet brev till Neurologen

Hej!

Först vill jag säga att vi är många som är glada för Neurologens arbete kring blodcellstransplantation, HSCT, vid MS. Det är en fantastisk behandling, och där sjukdomsaktiviteten i vissa fall förefallit ha upphört helt och det har spekulerats om behandlingen i vissa fall varit ett botemedel mot aggressiv skovvis MS. I övrigt är vi glada och tacksamma för att ni valt att bli neurologer. Ni är guld värda. Och extra glädjande att det nu kommer nya mediciner och att det händer mycket positivt på forskningsområdet gällande neurologiska sjukdomar. Att hjälpa människor i nöd är bland det vackraste som finns.

Samtidigt är väldigt många med progressiva former av MS, och som upplever oss ha "lämnats i sticket", trots att det numera finns behandlingar mot progressiva former av MS, t.ex. Ocrevus och Mabthera. Även fast Ocrevus verkar vara förbehållen de med primär progressiv MS i ett tidigt skede (?), varför ej prova det även mot primär progressiv MS där funktionsnedsättningen gått långt? Och varför återinskrivs ingen tillbaka till Neurologen, nu när det börjar komma allt fler behandlingar mot progressiva former av MS?

Förutom att minska lidandet på individnivå, ligger det ju samhällsekonomiskt i skattebetalarnas intresse att så långt som möjligt bromsa sjukdomsprogression, (även i de fall funktionsnedsättningen är långt gånget), som i annat fall än mer måste nyttja samhällets resurser, t.ex. hemtjänst, LSS, hjälpmedel osv. Och när jag ändå har er "på tråden", vet man om det är någon skillnad mellan primär progressiv MS och sekundär progressiv MS utan skovaktivitet? Är det samma neurodegenerativa processer? Om det inte är någon skillnad så kanske samma mediciner för PPMS skulle fungera för SPMS utan skovaktivitet? Tacksam för svar. Frid.



TANKAR

Vad är definitionen på stark och svag
Det är ingen skillnad på du och jag
Vi reagerar på olika sätt
En del rycker på axlarna lätt
Vad gör vi med våra liv
En del gör som älgen, de tar ett jättekliv
Vad är det vi ser
Värdefulla människor som passerar förbi
Alla är vi var och en som får tänka och tycka som vi vill
Men inte såra människor runt omkring
Att ge värme och bry sig om, kostar inget
Man kan föda tankar som vara rädda om våra liv,
Gå varsamt fram med mindre kliv
Hans Rönqvist, medlem

Svälja fel

En del av oss sväljer ofta fel. Det är ofta inget som sitter fast i halsen och stoppar luftvägarna. Det kan vara luft eller saliv som hamnat fel.

Det är inte alltid den som är bredvid behöver göra Heimlich manöver eller dunka hårt i ryggen.

Jag själv till exempel sätter ofta i halsen. Ofta i fel strupe. Sällan något stort. I mitt fall bör omgivningen ta det lugnt och klappa mig på magen. Mitt barn och alla mina assistenter vet det. Informera din omgivning! Det är en uppmaning.

Min omgivning vet att så länge jag låter får jag luft. Om jag blir tyst ska de ringa 112. Alla runt mig har en aktuell HLR-utbildning. HLR står för hjärt och lung räddning. Mina assistenter ska kunna hålla mitt hjärta igång tills ambulansen kommer.

Tips då, hur undviker jag att sätta i halsen:

1. Ät och tugga långsamt
2. Skär maten noga
3. Drick små klunkar
4. Titta alltid rakt fram när du sväljer. Vrid inte på huvudet.
5. Undvik sallad eller borsta tänderna efter att du ätit det. Sallad kan finnas kvar i munnen länge. Flera timmar.
6. Jag äter inga citrusfruk-

ter eller vindruvor eller spenat.

Några tips från min vardag. Man kan också svälja i fel strupe. Här är en text om hur struparna fungerar taget ur illustrerad vetenskap:

Två rör går från vårt svalg ned i kroppen. Främst sitter luftstrupen, som leder luft till och från lungorna, och bakom denna sitter matstrupen, som för mat, dryck, saliv och slem från näsa och bihålor ned i magsäcken. I änden av tungan sitter ett lock, som kallas struplocket. Varje gång man sväljer fälls struplocket ned och stänger luftstrupen, så att den tuggade maten bara kan komma ned i matstrupen och inte i luftstrupen.

Det sker reflektoriskt, utan att vi behöver ägna det en tanke. Det kan dock gå illa, till exempel om man pratar medan man äter eller om man lider av en sjukdom, som påverkar de nerver som styr halsens sväljmuskulatur. Då kan det hända att struplocket inte stängs innan maten sväljs, och en del av den kan då hamna i luftstrupen i stället för i matstrupen – man har "satt i fel hals". Den drabbade själv och eventuella närvarande tvivlar i regel inte på att något är fel. Påverkan på slemhinnan i luftstrupen utlöser genast hosta, för att man skall få upp föremålet ur luftstrupen.

Den drabbade hostar och drar efter andan och kan bli illröd i ansiktet av ansträngningen. Som regel lyckas man snabbt rensa luftstrupen, så att man kan äta vidare, men om man har försökt svälja en stor klump mat utan att tugga den eller muskulaturen i halsen är avslappnad på grund av rikligt alkoholintag, kan det hända att luftvägen blockeras.

Då finns det risk för kvävning. Varje år registreras många dödsfall på grund av matbitar i luftstrupen. I vissa fall tror man först att det är frågan om en hjärtinfarkt, då det inte syns några direkta tecken på blockering av luftvägarna, men vid obduktionen finner man en bit mat i luftstrupen. Man tror att den därav följande kraftiga överstimuleringen av området kan medverka till ett reflektoriskt hjärtstillestånd.

Det här är information - inte skrämselpropaganda. Tänk dock på att det kan gå fort och det är allvarligt!



Maria Mignell

Målar- och hantverkscirkel

Vi är en liten grupp tjejer som har en målar- och hantverksgrupp. Vi är alla med i Neuroförbundet och har olika funktionshinder. Tack vare ABF har vi kunnat vara i deras lokaler på St Persgatan 22. Vi har inte brytt oss om att måla så mycket i den traditionella stilen utan känt på lite grand med färger och form. Det har inte varit någon prestige, vi har målat med öppet sinne och utan kontroll, testat färger och olika tekniker.

Vi har bl.a. provat afrikansk batik. Man blandar vatten och vetemjöl till en lös mellanlös smet som man sedan antingen brer ut, klickar eller spritsar ut på tyg. När det har torkat så målar man på textildfärg på vetemjölet, sköljer vetemjölet och så blir det batikmönster.

Vi har testat raklödder, karamellfärg och papper. Det blir en marmorerad yta där vi tolkade in olika figurer som vi färgsatte.

Vi har gjort självporträtt men vi har tolkat oss själva på vårt sätt, dvs. helt kravlöst.

Vi har haft det väldigt trevligt och otrolig roligt!

Helena, Catharina, Margaretha. Mona, Maria och några väldigt trevliga assistenter



Utflykt till Sala silvergruva 11/5

Den 11 maj anordnade Neuro Uppsala-Knivsta och Neuro Uppsala län en dagsutflykt till Sala silvergruva. Det var Sundbergs buss som hade anlitats med Desirée Boman som chaufför. Bussen hade en lyftanordning som gjorde att det gick bra att komma på



Lyften på Sundbergs buss

ombord med rullstol.

Första stoppet var morgonfika på Måns Ols vårdshus innan vi kom fram till Sala silvergruva. Där åkte vi ned tillsammans med två guider i Drottning Christinas Schakt, 155 meter under jorden. Det var ca +2 grader i gruvan vilket var en stor skillnad mot utomhustemperaturen som låg på ca +22 grader just den dagen. Därför var det bra att ha någonting varmt att sätta på sig.

Guiden berättade att Sala Silvergruva har varit Sveriges genom tiderna viktigaste silvergruva. Man uppskattar att ungefär 450 ton silver och 36 000 ton bly har brutits i gruvan under århundradena. I slutet av 1400-talet tog gruvverksamheten fart men gruvans storhetstid var mellan 1500 och 1700-talet. Gruvbrytningen höll i princip på till 1908.



En strålande vacker dag att göra en utflykt på!

Det installerades pumpar i gruvan som drevs av vatten som leddes fram via grävda kanaler. Vattenkraften användes också till att driva hissanordningar med hjälp av stora vattenhjul. På det sättet kunde brytningen fortsätta ned på flera hundra meters djup. Man hissade också ned hästar i gruvan som användes som arbetskraft. De behandlades dock väl och fick komma upp på höstarna och vila sig.

Vi fick gå ett tjugotal meter i en av de många gruvgångarna. Det gick att ta sig fram i rullstol och med rollator. Den sammantagna ytan under marken motsvarade ungefär 24 fotbollsplaner.

För att kunna bryta silvermalmen, var man tvungen att elda och sedan hälla på vatten för att berget skulle spricka. Detta kallades tillmakning. Sedan bröts malmen loss med hackor och spett. Det kunde ta lång tid att spränga sig fram enbart några meter.

Det var viktigt att man vidtog alla försiktighetsåtgärder för att det inte skulle inträffa ras. Detta gjorde att man också blev lite vidskeplig. Det var viktigt att knacka tre gånger innan man åkte ned i gruvan för att inte förtörna gruvfrun. Dessutom var det lämpligt att sjunga en psalm när man vindades ned i gruvhålet. Att vissla och svära var inte tillåtet.

Sala stad anlades för gruvans skull av Gustav II Adolf på 1600-talet och man anlade även två stora vattensystem med sjöar och dammar som försåg gruvan och hyttan med energi.

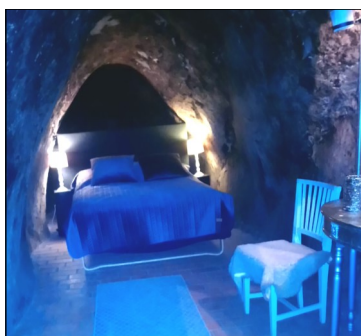


En av de två guiderna i gruvan

Under vissa perioder användes krigs- och straffångar som arbetskraft i gruvan medan tyska bergsmän anställdes som teknisk kompetens.

Att vara gruvsdräng på 1700 och 1800-talet hade låg status, ändå fick de betalt i silvermynt. Det inträffade förvånansvärt få olyckor i gruvan och livslängden var ungefär 60 år, vilket inte skilde sig så mycket från den övriga befolkningen. Oftast var det lungorna som tog stryk av att vistas under jorden i gruvdammet.

Den som vill kan boka en övernattningsgruva 155 me-



ter under jord. Det är iordningställt en säng och andra bekvämligheter i en svit men eftersom mobiltelefonen inte fungerar där nere har man en kommunikationsradio istället.

Efter besöket åt vi lunch på Vårdshuset och åkte sedan vidare till Skultuna bruk där

somliga passade på att handla medan andra hellre satt och tog en glass eller en kopp kaffe i den vackra miljön vid Svartån.

Tack vare Sundbergs buss och Desirée, blev det en mycket angenäm resa. Vår chaufför ordnade det praktiska och guidade oss samtidigt under bussresan så att vi fick veta vilka ställen det var som vi passerade.

A-C Nyqvist

Öppet hus HSO den 14/6 Handikappföreningarnas samarbetsorgan Kungsgatan 64

Den 14 juni var det öppet hus i HSO:s lokaler på eftermiddagen. De som var inbjudna var i första hand politiker och tjänstemän från Uppsala kommun och Region Uppsala.

Neuro Uppsala-Knivsta och Uppsala län var där och framförde synpunkter på att rehabiliteringen inte fungerar i länet.



Kommunalråd Stefan Hanna provade s.k. MS-skor som är framtagna av Biogen för att man ska få känna på hur det är att gå med en neurologisk sjukdom, se "I mina skor", Youtube.



Maria Mignell och Hans Richter, Neuro Uppsala-Knivsta

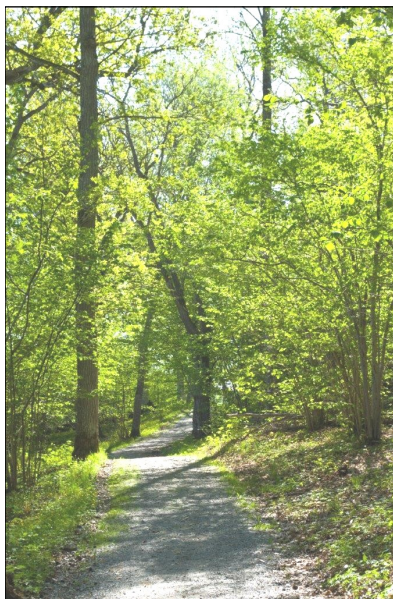
Den blomstertid nu kommit...

Ja våren kom i komprimerad form i år. Plötsligt hade vi värmerekord i Uppsala o alla, ja just ALLA vårblommorna kom inom nästan en vecka istället för i etapper, så att den stackars Skomakaren som man hörde om som barn, nu inte ens fick nån semester i år, dvs. mellan Hägg o syren. (Historien berättar att han lär ha satt en lapp på sin dörr varje vår "Stängt mellan hägg o syren".)

Jag som gärna följer hans måtto kan ju nu som pensionär både ha stängt mellan hägg o syren o resten av året också! Fast så blir det ju inte i verkligheten tack o lov. Istället har jag tisdagen den 15 maj på begäran av Upplandsstiftelsen infunnit mig på Wik, för att uppleva den numera funktionshindertillgängliga parken, som också innefattar ett tillgängligt bad bl.a.

Det blev en väldigt lättillgänglig o inte minst vacker promenad med min el-scooter i sällskap av Emelie från Upplandsstiftelsen, som guidade mig runt på en slinga genom gamla hagar, slätterängar med en minst sagt mångfald av blommor, blandskog o blommande gamla äppellundar i strålande solsken o varmt o gott även i skuggan av alla gamla ekar på väg att slå ut i full prydnad.

Den gamla badplatsen strax söder om slottet vid Lårstavi-



Altargången i Guds tempel Wik

Den tillgängliga parken på Wik

ken var full av framför allt solbadande människor som likt vi njöt till fullo av den senkomna men efterlängtrade våren!

Allt är nu åtkomligt via en bilväg som slingrar sig genom området först förbi Slottet o Folkhögskolans lokaler o sen viker av i en högersväng som går ned mot vattnet dvs. Lårstaviken, en vik av Mälaren. Vid vattnet finns nu en brygga, en toalett och en parkering för handikappfordon (i denna artikel benämnd no.2.), för oss som brukar sådana. Parkering för fordon med handikapptillstånd finns för övrigt också vid infarten till slottsområdet, där övriga besökare också har parkeringsmöjligheter. (här benämnd no.1).

Upplandsstiftelsen som nu förvaltar detta underbart vackra naturområde till allmänhetens glädje har alltså arbetat på att göra området tillgängligt även för människor med olika handikapp, inte minst de som inte kan gå utan hjälpmedel i form av rullatorer, rullstolar och elektriska dito. Vägarna är alla framkomliga för dessa fordon, trots små men mycket lättöpnade grindar på några ställen, som stänger sig själva efteråt.

En o annan svagare lutning förekommer, så att ha sällskap på färden är ingen nackdel om man inte orkar rulla själv. För synskadade är nog lite sällskap att föredra även där. Dessutom finns det alternativa vägar/stigar av olika svårighetsgrad att följa. Bänkar finns lite här o där efter vägen genom området. I slutet av slingan skimtar Lårstavikens blåa vatten genom en samling av gamla äppellundar som behållits sen tidigare verksamheter på området.

Tillbaka på handikappparkering no.2, där slingan s.a.s. börjar, kan man välja antingen bilvägen tillbaks eller en mindre men fullt farbar stig som följer stranden o kommer ner till badplatsen strax söder om slottet. Den stigen kan vara svår att ta sig fram i motsatt riktning framför allt för rullstolar o rullatorer, alltså från badplatsen mot parkering no. 2.

Från badplatsen är det bara att fortsätta en väg mellan Slottet o vattnet som dock bär uppför på slutet mot infarten till området strax bredvid Slottet och den intilliggande handikapparkering no. 1 vid infarten till Wiks område. I den lutningen kan rullstolsåkare med svaga armar behöva en person som skjuter på. På badplatsen finns en ramp för dem som vill ta sig i vattnet.

Efter att ha insupit både skönheten o dofterna av skog och

äng med alla vårblommor som Smörblomster, Vitsippor, Gullvivor, Förgätmigej, o en o annan Kungsängslilja samt äppelblom, färdats genom en ljuvlig o för själen så fridsam o meditativ miljö i dess grönskande o blommande skepnad, så kunde jag stärkt till kropp o själ och i ordets rätta bemärkelse lycklig, åter borda den väntande färdtjänsten hem.

Att det nu blir fler resor dit, den saken är klar som vattnet i Lärstaviken!

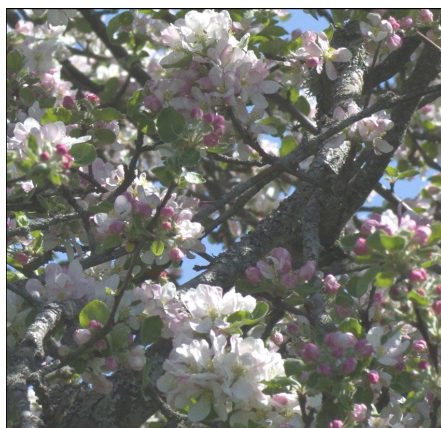
Via Upplandsstiftelsen hemsida kan du söka efter Wik under **smultronställan** och där kan du även hitta en länk till en områdeskarta. Bra att ta fram om man vill ha överblick!



Vid pennan o bakom kameran Christer Jacobson, medlem i Neuro Uppsala-Knivsta



Gammal äppelodling Wik



Biskafferi, detalj Wik



Gullviva och Förgätmigej

Uppsala Rock Nights är en ny hårdrocksfestival som har sin premiär på KAP-området i Uppsala den 6-7:e juli. Vår vision är att få med Uppsala på kartan då vi har många lokala talanger i Uppsala som behöver en plattform att stå på. Vi vill även att Uppsala som kulturstad ska växa och vi hoppas att vi bidrar till det med Uppsala Rock Nights. Det kommer bli två dagar fullspäckade med fantastisk musik och god stämning.

Hela Festivalområdet kommer vara handikappanpassat då vi vill att alla ska vara välkomna på vår festival.

Underlaget är på plant underlag beklädd med grus. Vi kommer ha en handikapplatå för rullstolsburna framför scenerna och handikaptoalett kommer att finnas.

Neuroförbundet kommer vara på plats och hjälpa till så allt blir så enkelt och bekvämt för våra funktionshindrade besökare.

Priset för festivalen är från 444 kr och ledsagare/assistent går in på brukarens biljett.

Mer info finns på www.upsalarocknights.se



Vi Hoppas ni vill komma och rocka loss med oss!

KALENDARIUM 2018

Juli	Kansliet stängt
Augusti	26/8 Sensommarfest kamratgården i Bergsbrunna

Neuroförbundet Uppsala-Knivstas aktiviteter görs i samarbete med
ABF i Uppsala län



KONTAKTPERSONER

Ordförande Neuroförbundet Uppsala-Knivsta

Bosse Wedin, **tel.** 018-42 00 44, **mob.** 070-295 89 30, **e-mail** bo.wedin@hotmail.com

Anhörigfrågor Catharina Wedin, **tel.** 018-42 00 44, **mob.** 072-314 77 28 **e-mail** cath.wedin@hotmail.com

Anhörigcentrum Kristin Lindberg, **tel.** 018-727 92 02, **mob.** 076-779 74 12

Hereditär spastisk parapares Björn Thorzell, **tel.** 018-38 72 73, **mob.** 070-326 72 73, **e-mail** b.k.thorzell@gmail.com

MS Ingela Ljungberg-Jansson, **tel.** 070-775 56 99, **e-mail** ljunngmanjansson@hotmail.com

Parkinson Göran Einarsson **tel.** 018-25 44 42, **mob.** 070-339 25 71 **e-mail** gevvsab@yahoo.se

Ryggmärgsskador Åsa Strahlemo, **tel.** 070-81 98 044, **e-mail** asa.strahlemo@gmail.com

Stroke Finn Hedman, **mob.** 070-274 14 90, **e-mail** finn.hedman@pol.uppsala.se

Polio/postpolio Christer Jacobson, **tel.** till Neuroförbundet 08-677 70 11, **e-mail** info@neuroforbundet.se

CP Carin Malmstedt Westerlund, **tel.** 018-51 19 05, **e-mail** carin.m.w@tele2.se

Gruppen för medlemsaktiviteter Catharina Wedin, **tel.** 018-42 00 44, **mob.** 072-314 77 28, **e-mail** cath.wedin@hotmail.com
Christina Isgren, **tel.** 018-42 19 58, **e-mail** christina.rosenisgren@hotmail.com
A-C Nyqvist (kansliet), 018-56 09 26, **e-mail** neuro@c.hso.se

Avsändare



Uppsala-Knivsta

Kungsgatan 64

753 18 Uppsala

Ansvarig utgivare

Bo Wedin

Tel. 018-42 00 44, 070-295 89 30 e-mail: bo.wedin@hotmail.com

Redaktion och layout

Anne-Charlotte Nyqvist

Tel. 018-56 09 26, e-mail: neuro@c.hso.se

Allt material skickas till:

Neuroförbundet Uppsala-Knivsta

Kungsgatan 64

753 18 Uppsala

Tel: 018-56 09 26, e-mail: neuro@c.hso.se

Kansliets öppettider må-fre 10.30-15.30

Varje artikelförfattare ansvarar själv för sakinnehållet i sin artikel

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insända texter