

LÖVEN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta



Neurodagen 28/9: Kommunens tjänstemän och politiker fick pröva på rullstol och MS-skor tillsammans med Neuro Uppsalas medlemmar

Neurodagen s 4

Ny lag om bostadsanpassningsbidrag s 6

Föreläsning om MS s 8

NeuroRehab C-län, ny förening s 2 och 12

I detta nummer medverkar:

*Bosse Wedin, Anne-Marie Markstedt, Maria Mignell,
Christina Brännström och A-C Nyqvist*

Neuroförbundet Uppsala-Knivstas medlemstidning heter Löven.

Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit!

Nästa manusstopp är den 15 november 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

Neurodagen.....sid 4
Ny lag om bostadsapassning.....sid 6
Föreläsning om MS.....sid 8
Neurogen tarm och blåsa.....sid 9
Information.....sid 10
Mindfulness.....sid 11
Rehabgruppensid 12
Anhörigkonferens 14 november.....sid 13
Sensommarfest.....sid 14

NEUROREHAB C-LÄN - ny förening!

Som det ser ut idag, finns det inte längre någonting som kan liknas vid rehabilitering på det sätt som vi med neurologiska diagnoser och skador behöver.

I Neuro Uppsala län är vi därför några som har startat upp bildandet av en förening med syfte att jobba för rehabilitering inom länet.

NeuroRehab C-län kommer att vara en intresseförening avseende rehabiliteringsfrågor i region Uppsala och länets kommuner.

Föreningen ska verka för en tillgänglig rehabilitering och egen träning för personer med neurologiska diagnoser och skador i hela rehabiliteringskedjan – från slutenvård till egen träning.

Föreningen bildas i och med vårt konstituerande årsmöte **24/10** och vill du vara med att påverka samt bilda opinion är du så välkommen!

Hör av dig till oss på vår mailadress: rehab.c-lan@neuro.se

Du är även välkommen till vårt **konstituerande årsmöte 181024, kl 15-17, på Kungsgatan 62, Uppsala. (Anmälan senast 22/10 till vår mailadress.)**

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Efter en rekordvarm sommar så är hösten här. Värmen kan vara jobbig för många med neurologiska diagnoser medan andra njuter i fulla drag.

Nu är emellertid höstens första nummer av Löven här som innehåller några reportage av våra aktiviteter.

Bland annat så har vi haft våran neurodag där deltagarna fick prova rullstol i gatumiljö och gå i ms-skor. Det var också en föreläsning om tillgänglighetsanpassning av Janne Wallgren, som påpe-

kade att det är viktigt att bygga rätt från början.

Neuro Uppsala-Knivsta arrangerade också en välbesökt föreläsning om MS på UKK, där professor Anne-Marie Landtblom informerade om forskningen inom MS. Ingela Ljungberg-Jansson berättade om sin ms-resa. Vi har ju även haft en trevlig sensommarfest med god mat och underhållning på kamratgården i Bergsbrunna.

Vi kommer också att fortsätta med våra medlemsträ-

far var tredje vecka, där vi bjuder på fika och pratar om vad som helst. Har man någonting man har gått och grunnat på så kan man kanske få ett svar genom att prata med andra om deras erfarenheter. Det behövs ingen föranmälan det är bara att dyka upp.

Väl mött!

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

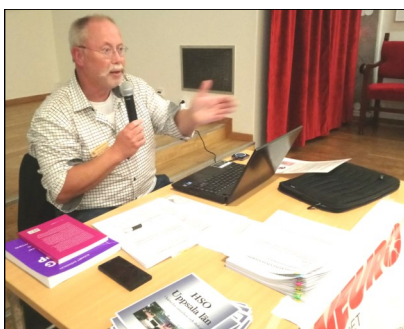
För att få blankett, kontakta kansliet Neuroförbundet Uppsala-Knivsta, neuro@c.hso.se 018-56 09 26. Blanketten mailas sedan till Neuroförbundet Uppsala läns kassör, Per-Åke Moberg, perake@bredband2.com

Neurodagen 2018 den 28 september

Neuro Uppsala-Knivsta hade liksom förra året bjudit in ett antal politiker och tjänstemän från Uppsala kommun till en konferens om fysisk tillgänglighet på Neurodagen.

I år var det många som arbetade på Stadsbyggnadsförvaltningen och på Bostadsanpassningen som kunde delta. Upplägget var som tidigare att få möjlighet att prova på att praktiskt använda rullstol i en trafikmiljö samt även prova att gå i s.k. MS-skor. Dessa skor är framtagna för att ge en upplevelse av att få känna på hur det är att gå med en neurologisk sjukdom.

Dagen inleddes med att ombusmannen från HSO, Handikappföreningarnas samarbetsorgan i Uppsala län, Janne Wallgren föreläste om tillgänglighetsinventering. Man har tagit fram en checklista som bygger på Boverkets tillämpningsföreskrifter, BFS 2013:9 HIN 3. Den svenska bygglagstiftningen ställer krav via BBR, Boverkets Byggregler.



Janne Wallgren ombudsman
HSO Uppsala län

Janne rekommenderade också "Bygg ikapp" som är en handbok och en uppslagsbok som innehåller information om gällande regler och fördjupad kunskap om vad som behövs för att göra miljön tillgänglig och användbar. (Kan beställas från Svensk Byggtjänst) Den innehåller också en mängd exempel på lösningar.

Målet är att personer med funktionsnedsättning ska kunna ta sig in i byggnader som innehåller lokaler dit allmänheten har tillträde. Gångytorna ska vara jämna, fasta och halkfria. Det ska gå att använda hissar, ramper och trappor där nivåskillnader förekommer. Det ska finnas handikapparkeringsplatser samt offentliga toaletter

som är tillgängliga. Alla ska kunna vistas i publika lokaler med goda ventilations-, ljus och ljudförhållanden som ska vara allergifria.

Det bästa är förstås om en tillgänglighetsgranskning av ritningarna görs redan på planeringsstadiet. Det finns utbildade tillgänglighetskonsulter som ska kunna dessa frågor men tyvärr fungerar det inte alltid i praktiken.

Det är också bra om representanter från funktionshinder-rörelsen är med från början. Janne tog upp exemplet med Psykiatrins hus på Akademiska sjukhuset som inte fungerat så bra. Arkitektens estetiska lösningar hade inte tagit hänsyn till att lokalerna skulle anpassas till målgruppen, dvs. patienter med psykiatriska diagnoser.

När Region Uppsala byggde kontorshuset Eldaren på Storgatan, var inte funktionshinder-rörelsen heller inbjuden från början. Måten visade sig sedan inte överensstämma med lagstiftningen vad gällde tillgänglighet.



Deltagare på konferensen på Neurodagen: politiker och tjänstemän från Uppsala kommun samt Neuros medlemmar

Efter lunch, var det dags för de praktiska övningarna. Det var framför allt kvarteren kring Dragarbrunnsgatan och Resecentrum som användes. Neuro Uppsala-Knivstas medlemmar var med som funktionärer och berättade om sina erfarenheter av otillgängliga miljöer.

Efteråt var det återsamling och sedan informerade Kristina Bromark som är anställd av Uppsala kommun som brukarombud för personer med funktionsnedsättning. Det är en ny tjänst i kommunen sedan i mars i år och Uppsala är en av de första kommunerna i landet som har inrättat ett sådant ombud.

Brukarombudet ska arbeta för att stärka egenmakt och inflytande för invånare med funktionsnedsättning, både på individnivå och på kollektiv nivå.



Kristina Bromark

Kristina ska bidra till att öka kommunens kunskap om hur det är att leva med en funktionsnedsättning. Därför ska hon arbeta med alla kommunens verksamheter och bolag och ha en självständig roll i kommunen. Brukarombudet ska ha en nära samverkan med brukar- och intresseorganisationerna och följa upp kommunens strategiska arbete inom området.



Deltagarna provade på att gå med MS-skor: det kändes jobbigt efter ett tag.

Det ska vara lätt för alla med någon form av funktionsnedsättning att nå kommunens brukarombud.

Telefon:

018 - 727 88 03, e-post:
brukarombud@upsala.se

Innan konferensen avslutades, blev deltagarna indelade i olika grupper där de fick diskutera vilka förändringar de ville göra på kort eller lång sikt för att förbättra tillgängligheten. Här är några exempel:

Att ej ha kullersten och smågatsten i gångstråk, åtgärda "onödiga" kantstenar vid övergångsställ, förtydliga att ledstråk inte får blockeras genom att t.ex. ha en skylt vid cykelparkeringar, ta del av HSO:s checklista och samverka med HSO i projekten, utbildningsdagar för alla, app för handikappta, det ska vara lätt att hitta till kommunens hemsida om lätt avhjälpta hinder, medvetandegöra tillgänglighetsproblematiken för projektledare på Stadsbyggnadsförvaltningen, separera cyklister och fotgängare mer tydligt där dessa ska samsas om samma utrymme, det ska finnas en tillgänglighetsansvarig med i projektet från start till byggnation, lutningen på gator måste vara så liten som möjligt: max 2 grader, fler och bättre cykelparkeringar

A-C Nyqvist

Boverket: Ny lag om Bostadsanpassningsbidrag

En ny lag (2018:222) om bostadsanpassningsbidrag trädde i kraft den 1 juli 2018.

Boverket har därför publicerat en ny version av sin digitala handbok om bostadsanpassningsbidraget som även handlar om bidrag till reparationer, besiktning och underhåll samt återställningsbidraget. Handbokens innehåll kopplat till tidigare lag (1992:1574) om bostadsanpassningsbidrag finns i en pdf i den nya versionen.

Nyheter i 2018 års lag om bostadsanpassningsbidrag

En ny lag (2018:222) om bostadsanpassningsbidrag trädde i kraft den 1 juli 2018. Här sammanfattar vi nyheterna i lagen jämfört med lag (1992:1574) om bostadsanpassningsbidrag. Du kan också läsa om hur du kommer åt den tidigare versionen av denna handbok som utgår från 1992 års lag liksom om Boverkets arbete med verkställighetsföreskrifter till nya lagen.

Nyheter i 2018 års lag: Personen med funktionsnedsättning söker

Det är den som behöver en anpassning av bostaden som ska ansöka om bostadsanpassningsbidrag alldeles oavsett vem som äger eller har nyttjanderätten till bostaden. Den som äger bostaden och nyttjanderättshavare ska medge att anpassningen utförs. Om sökanden inte är ensam ägare av bostaden eller inte



ensam nyttjanderättshavare så krävs för bidrag att ägaren och nyttjanderättshavare går med på att anpassningen utförs. Det behövs också en utfästelse från den som äger bostaden att inte kräva någon ersättning för att återställa anpassningen.

Inget bidrag för åtgärder i särskilt boende

Bidrag lämnas inte för åtgärder i sådana bostäder som avses i 5 kapitlet 5 § andra stycket eller 7 § tredje stycket socialtjänstlagen (2001:453) eller 9 § punkten 8 eller 9 lagen (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade.

Inget bidrag om behovet kan tillgodoses med hjälpmedel

Om behovet av en anpassning kan tillgodoses med hjälpmedel från kommunen eller landstinget enligt hälso- och sjukvårdslagen (2017:30) kan sökanden inte beviljas bostadsanpassningsbidrag. Bidrag i vissa fall trots att bygglagstiftningens tillgänglighetskrav inte har följts.

Om behovet av en anpassning beror på att bygglagstiftningens krav på tillgänglighet och an-

vändbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga inte har följts när huset uppfördes eller ändrades ska bostadsanpassningsbidrag ändå kunna beviljas om det inte är sökanden som avvikit från kraven.

Helt nya regler vid byte av bostad

Om sökanden har flyttat lämnas inte bidrag för att rätta till vissa typer av brister som gör att den nya bostaden är uppenbart olämplig med hänsyn till funktionsnedsättningen. Det handlar om brister i fråga om storlek, planlösning, antal våningsplan eller andra våningsskillnader.

Två nya bidragsformer

Två nya bidragsformer införs som komplement till kontantbidrag. Det blir möjligt att få bidraget i form av ett åtagande från kommunens sida eller i form av en begagnad produkt. Men det förutsätter att både sökanden och kommunen vill använda sig av dessa nya bidragsformer.

Kommunens åtagande

Om bidrag ges i form av ett åtagande från kommunen så innebär det att kommunen ansvarar för att åtgärderna genomförs och att det är kommunen som ingår avtal med entreprenörerna. Det är alltså inte sökanden som blir avtalspart gentemot entreprenörerna.

Bostadsrättsföreningar och hyresvärdar kan överta rätten till bostadsanpassningsbidrag

Det blir möjligt för bostadsrättsföreningar och hyresvärdar att överta en persons rätt till bidrag för anpassningar i trapphus och liknande allmänna utrymmen i flerbostadshus om sökanden vill det. Hyresvärdar eller bostadsrättsföreningar blir i så fall ägare till anpassningsåtgärden, till exempel en ramp vid huvudentrén eller en dörrautomatik.

Kommunen får avtala om övertagande av anordning

En kommun får avtala om övertagande av en anordning som inte längre används och som tidigare har installerats med stöd av bostadsanpassningsbidrag. Kommunen får även lämna ekonomiskt stöd för kostnader som kan uppstå i samband med ett sådant övertagande. Ett övertagande av begagnade anordningar ska alltid bygga på en frivillig överenskommelse.

Återställningsbidraget

Även den nya lagen om bostadsanpassningsbidrag anger villkoren för det så kallade återställningsbidraget.

En nyhet är att den nuvarande kostnadsgränsen på 5 000 kronor slopas.

En annan nyhet är att bostadsrättsföreningar kan få återställningsbidrag för fler typer av åtgärder i anslutning till en bostadsrättslägenhet i ett flerbostadshus. Däremot så kommer bostadsrättsföreningar inte heller med den nya lagen kunna få återställningsbidrag för att återställa åtgärder inne i en bostadsrättslägenhet.

Ytterligare en nyhet är att det uttryckligen framgår av lagen att återställningsbidrag även kan bli aktuellt i anslutning till en ägarlägenhetsfastighet.

1992 års lag om bostadsanpassningsbidrag

Den nya lagen om bostadsanpassningsbidrag trädde ikraft den 1 juli 2018 och gäller för ansökningar som inkommer till kommunen från och med den 1 juli 2018.

Lagen (1992:1574) om bostadsanpassningsbidrag upphävdes den 1 juli 2018 men fortsätter att gälla för ansökningar som inkommit till kommunen senast den 30 juni 2018. Med hänsyn till det kan du alltså fortfarande behöva ta del av vad som gäller enligt 1992 års lag. I "Relaterad information" finner du en länk till en pdf med den äldre versionen av handboken som utgår från 1992 års

lag om bostadsanpassningsbidrag.

Det framgår av propositionen till lag (2018:222) om bostadsanpassningsbidrag att en sökande som har lämnat in en ansökan om bostadsanpassningsbidrag till kommunen före den 1 juli 2018 kan återkalla ansökan och göra en ny efter den 1 juli 2018. Då gäller den nya lagen om bostadsanpassningsbidrag. (Proposition 2017/18:80 sid. 59.)

Boverkets kommande verkställighetsföreskrifter

Regeringen har bemyndigat Boverket att skriva verkställighetsföreskrifter till den nya lagen (2018:222) om bostadsanpassningsbidrag. Boverket har skrivit ett förslag till föreskrifter och det är möjligt för alla att lämna synpunkter på förslaget. Synpunkterna ska ha inkommit till Boverket senast den 31 augusti 2018. Därefter fortsätter arbetet med föreskrifterna. Dessa kommer träda i kraft tidigast under oktober månad 2018 och innehållet kan då skilja sig från förslaget. Via "Relaterad information" kan du läsa mer om vad som gäller i avvaktan på föreskrifterna om du klickar på "Ny lag om bostadsanpassningsbidrag".

Kontakta enheten för bostadsanpassning i Uppsala

Telefontid: måndag–torsdag 9.00–11.30, 12.30–15.00, fredag 13.00–15.00

Telefon: [018-727 44 26](tel:018-7274426)

E-post: bostadsanpassning@uppsala.se

Besöksadress: Stationsgatan 12, Uppsala,

Multipel skleros - nu och i framtiden

föreläsning om MS den 25 september

Neuro Uppsala-Knivsta arrangerade i samarbete med läkemedelsföretaget Merck en föreläsning på Uppsala Konsert & Konsert om MS med professor Anne-Marie Landtblom. Efter det berättade Ingela Ljungberg Jansson om hur det är att leva med diagnosen MS.

Anne-Marie Landtblom började med att förklara att MS är en s.k. autoimmun inflammatorisk sjukdom i det centrala nervsystemet, dvs. i hjärnan och ryggmärgen. Sjukdomen består i att de vita blodkropparna angriper det fettlager, myelinet, som skyddar nervtrådarna. För varje gång som detta angrepp sker bildas ärr, plack, så att nervsignalerna transporteras allt sämre. Detta kan påverka rörelseförmågan i olika delar av kroppen.

Bromsmedicinerna som började komma på 90-talet har revolutionerat MS-behandlingen. Dessa hjälper dock i första hand för den skovvisa formen av MS och effekten kan avta efter ett tiotal år då sjukdomen ofta övergår i en sekundärprogressiv fas. Det forskas mycket på att få fram nya mediciner som ska fungera även på den primär- och sekundärprogressiva formen. Anne-Marie trodde att det bara är en tidsfråga innan ett genombrott sker.

Men det finns även andra behandlingar att tillgå som kan



*Professor Anne-Marie Landtblom,
Uppsala universitet*

inriktas på att lindra symptomen vid t.ex. inkontinens, trötthet, nervsmärta, spasticitet mm.

Den som har MS måste själv hitta strategier för att få vardagslivet att fungera. Ibland missar sjukvården att ge stöd i just dessa frågor. Därför är det viktigt att det finns ett neuroteam bestående av olika yrkeskategorier, som t.ex. arbetsterapeut, psykolog, fysioterapeut m.fl.

Tidigare fanns möjligheten att få en sammanhållen rehabilitering med träning på avd 170 eller utomlänsrehabilitering på t.ex. Humlegården eller på Vintersol. Detta har i princip försvunnit numera. Neurorehab på Samarieterhemmet kan erbjuda dagrehabilitering. Neuro Uppsala-Knivsta och Neuro Uppsala län försöker påverka beslutsfattare inom Region Uppsala att ändra detta.

Ingela Ljungberg Jansson berättade om den inre resa hon

har gjort sedan hon för ca 25 år sedan fick de första symptomen på MS. Det tog tid innan hon fick rätt diagnos och en husläkare kallade henne t.o.m. för lat!

För Ingela har det varit viktigt att ta kommando över sitt liv och inte vara ett offer för sin sjukdom. Detta har krävt att hon arbetat med sig själv.



Ingela Ljungberg Jansson

Att lära sig att använda olika typer av hjälpmedel, var inte självklart från början. Idag har dessa gett henne en rörelsefrihet som hon inte skulle ha haft annars.

Neuroförbundet var en bra hjälp i början för att kunna träffa andra i samma situation. Detta bidrog till att det gick att lära sig att leva med sjukdomen. Idag delar Ingela med sig av sina erfarenheter och informerar om MS i olika sammanhang, t.ex. på lärkarutbildningen och på Facebookgruppen MS-Sweden.

A-C Nyqvist

Att leva med neurogen tarm och blåsa

Torsdagen den 26 april hade vi en informativ och intressant föreläsning med Renée Torndahl från CercaDeTi Rehab "När det mest självklara inte fungerar som det ska"! Det kan beskrivas som elefanten i rummet! Som alla ser – men som ingen pratar om.

Renée berättade hur hon själv upplevde hur hennes blås-och tarmfunktion försämrades efter sin ryggskada och hur hon idag med rätt hjälpmedel har fått en ökad frihet i sin vardag och känner sig tryggare i sociala sammanhang.

Det kan vara skillnad mellan liv och död om komplikationer som urininfektioner och andra följsjukdomar blir allvarliga. Hjälpmedlen är nödvändiga för att kunna förbättra och kompensera förlorade kroppsfunktioner.

Renée har blivit hjälpt av botoxinjektationer för att slippa urinläckage. Hon använder sig av kateterisering för att tömma blåsan. Det är viktigt för att förhindra resturin och urininfektioner. Hon betonade hur viktigt det är att ha god handhygien.

Det finns olika katetrar för män och kvinnor, då män har längre urinrör och kvinnor korta. De har handtag så man behöver aldrig komma i direkt kontakt med plaströret som är utformat så att de är lätta att använda för både inmatning och utdrag. Ingen större infektionsrisk då ev. bakterier försvinner med urin vid tömning.



Fredrik Söderlund från Wellspect och Renée Torndahl

Eftersom det är samma nerver som styr blåsan, är det också vanligt att man får en dysfunktionell tarm och problem med förstoppning och avföringsinkontinens.

Tillsammans med Fredrik Söderlund från Wellspect demonstrerade båda hur man kan komma tillrätta med en dysfunktionell tarm med hjälp av transanal irrigering s.k. TAI. Man tömmer tarmen genom att tillföra enbart vatten med hjälp av en analkateter som lätt kan kontrolleras med modern teknik. Den kan användas av de flesta och är lätt att lära sig och att använda!

Vi bjöds på en god tapasbuffé som avslutning och det gavs tillfälle att ställa frågor om Försäkringskassans regler för vård och behandling utomlands och om en återträff för de som varit i Calpe på rehabilitering.

En ryggmärgsskada eller en neurologisk sjukdom förändrar livet radikalt. Många saker fungerar annorlunda än tidigare. Förutom att man genomgår ett stort psykiskt trauma ska man även lära sig att leva med en förändrad kropp. Därför behöver man få enkel information för att orka med alla instruktioner som leder till ett aktivt liv. Tarm- och blåsrubbning är ett av de absolut vanligaste problemen för personer med skadad ryggmärg och neurologisk sjukdom.

Rehab Station Stockholm.

Anne-Marie Markstedt

Fortfarande vanligt med hinder i vallokalen

Stickprovskontroller visade att många vallokaler fortfarande har stora brister i tillgängligheten.

Trots att lagen kräver att alla vallokaler ska vara tillgängliga förekom brister vid årets val. Myndigheten för delaktighet (MFD) har med hjälp av tillgänglighetskonsulter gjort stickprov i 25 kommuner runt om i landet. Totalt har konsulterna granskat 88 lokaler för förtidsröstning och 103 vallokaler.



Stickprovskontrollerna visar att det fortfarande är vanligt med fysiska hinder som höga trösklar, dörrar utan dörröppnare och avsaknad av skärmar i lagom höjd för rullstolsanvändare. Det är också vanligt att vallokalerna saknar närliggande på- och avstigningsplats för färdtjänst och parkeringsplatser för rörelsehindrade nära entrén.

Sedan 2015 är det inte längre möjligt för kommunernas att få dispens för otillgängliga vallokaler. MFDs generaldirektör hoppas att valnämnderna tar till sig bristerna och att tillgängligheten blir bättre vid valet till Europaparlamentet i maj nästa år. Många av bristerna är ganska enkla att åtgärda. Tydlig skyltning, kontrastmarkering av trappor och placeringen av valsedlar så alla når dem kräver inga större resurser, bara medvetenhet om väljarnas olika behov och förutsättningar.

Nytt prisbasbelopp ger högre ersättningar

Nästa år höjs prisbasbeloppet med 1000 kronor. Något som bland annat garantinivån i sjuk- och aktivitetsersättningen. Prisbasbeloppet beräknas varje år av Statistiska centralbyrån och fastställs av regeringen. Det ligger till grund för storleken på flera olika ersättningar inom socialförsäkringen. Syftet är att ersättningar ska följa prisutvecklingen i samhället.

Regeringen har fastställt i prisbasbeloppet för 2019 till 46 500 kronor. Det är en höjning med tusen kronor, eller 2,2 procent, och är den högsta höjningen av prisbasbeloppet sedan 2012. Resultatet blir att flera olika stöd höjs nästa år. Bland annat påverkas garantinivån i sjuk- och aktivitetsersättningen och nivån på den nya merkostnadsersättningen från och med årsskiftet ersätter handikappersättningen.

Den nya merkostnadsersättningen

Den nya merkostnadsersättningen ersätter från 1 januari 2019 den nuvarande handikappersättningen. Merkostnadsersättningen är ett renodlat stöd för att kompensera för ekonomiska aspekter av en funktionsnedsättning. Merkostnader för hjälpbehov ligger inte längre till grund för ersättningen. Den nya förmånen täcker merkostnader för: hälsa, vård och kost, slitage inklusive rengöring, resor, hjälpmedel, hjälp i den dagliga livsföringen, boende, övriga ändamål

Merkostnadsersättning ges i fem olika nivåer på **30, 40, 50, 60 eller 70 procent** av prisbasbeloppet. För att få den lägsta nivån av ersättningen ska merkostnaderna uppgå till minst 25 procent av prisbasbeloppet.

För de som idag har handikappersättning gäller övergångsregler som innebär att ett beslut fortsätter att gälla fram tills dess att det skulle ha omprövats enligt de gamla reglerna. I de fall ett beslut ska upphöra eller omprövas före den 1 juli 2021 ska det vara möjligt att få ersättning beviljad i ytterligare arton månader enligt regelverket för handikappersättning.

Hämtat från Funktionshinderpolitik DHR

Mindfulness – Vad då?

Populärt sedan en tid tillbaka, jag har hört folk säga att det "räddat" deras liv. Spännande. Men vad är det för något?

Mindfulness – medveten närvaro är från början buddhistiskt. Buddha fokuserade på sinnelag och rätt tänkande. Det intressanta är hur mindfulness används idag. En analys av medveten närvaro i västerländsk psykologi.

Medveten närvaro innebär att öva på att avsiktligt vara medveten om det som händer i nuet.

"Mindfulness är en medvetenhet som uppstår när vi är uppmärksamma avsiktligt, i nuet, och utan dömande på saker och ting som de är." Williams, Teasdale, Seagal och Kabat-Zinn, 2007^[2].

Så här står det i Wikipedia: Träning i medveten närvaro tränar koncentration och upp-

märksamhet och tanken är att det ger oss större möjlighet att påverka det enda som vi faktiskt kan påverka nuet. Medveten närvaro skiljer sig från att automatiskt reagera på det som händer oss och styrs av tankar och känslor, benämnt som att gå på "autopilot".

Träning i medveten närvaro används ofta i psykoterapi för personer som lider av t.ex. stress, ångest och nedstämdhet. När man är stressad och har ångest tänker man ofta på det som kommer hända i framtiden, man oroar sig för det som inte ännu har hänt istället för att vara i nuet. Vid nedstämdhet är det vanligt att man ältar det som redan har hänt och är heller inte i nuet.

Använd dig av mindfulness i vardagssituationer.

Det kan handla om att träna sig i att bibehålla fokus på det man gör medan man städar, diskar eller duschar och om att ta sig tid att lyssna på och möta den

människa man har framför sig med fokuserad närvaro.

Det finns några centrala metoder man använder inom medveten närvaro:

-Koncentrera dig på din andning

-Meditera

-Stanna upp, observera acceptera

Vad jag förstår är att psykologer utövar mindfulness som behandling. Man kan också utöva medveten närvaro som amatör. Det är inte ett botemedel på till exempel en psykos, men absolut ett sätt att leva.

Mindfulness är ett sätt att leva, tror jag.

"Happiness is not a destination, it is a way of life".

Maria Mignell



Sitter du i skuldfällan?

Kontakta Konsument Uppsala för budget- och skuldrådgivning

På Konsument Uppsala kan den som bor i Uppsala eller Knivsta få kostnadsfri budget- och skuldrådgivning.

Du kan vända dig dit för att få hjälp med att planera och ta kontroll över ekonomin, få tips om vad du ska tänka på när du behöver låna pengar, ta kontakt med dina fordringsägare, veta hur en skuldsanering går till och få hjälp med skuldsaneringsansökan.

Telefon: 018-727 18 23 Telefonrådgivning och tidsbokning.

E-post: konsumentuppsala@uppsala.se

Besöksadress: Stadsbiblioteket, Svartbäcksgatan 17



Till Rehabgruppen i Neuro län

Vad gör ni i den gruppen?

Jag som medlem i Neuro Uppsala-Knivsta anser att ni bör redovisa det för oss medlemmar i Löven.

Vad händer på era möten? Uppvaktar ni politiker eller vad gör ni?

Jag har hört talas om er grupp ett tag nu, men alltid undrat VAD gör ni?

Kommer ni framåt med era frågor? Vad händer egentligen i er grupp?

Vill ni inte att vi medlemmar ska kunna påverka vilka frågor som vi tycker är viktiga?

Eller är ni hemliga?

Vänliga hälsningar

Ingela Ljungberg Jansson

Svar från Rehabgruppen

Rehabgruppen uppskattar att det finns intresse för dess arbete och beklagar om den uppfattas som en hemlig grupp. Rehabgruppen är en arbetsgrupp under Neuroförbundet Uppsala län och har funnits sedan 2015. Liksom i flera andra län bildades gruppen på initiativ från Neuroförbundet (riks) då förbundet såg att flera länsföreningar var inaktiva, att de inte tycktes orka arbeta med de frågor som länsföreningarna har ansvar för.

- Rehabgruppen har för Neuroförbundet Uppsala län planerat och genomfört konferenser på Neurodagen, dock inte till Neurodagen 2018.

- Gruppen har deltagit i möten med professionen och regionpolitiker som kommit till gruppens kännedom och har även bjudit in till diskussion kring rehabiliteringsfrågor.

- Under valåret 2018 har fokus varit att informera om brister i rehabiliteringen och utgått från Rehabrapport 2018, bland annat när funktionshinder rörelsen hade öppet hus 14 juni då alla närvarande politiska partier fick Rehabrapport 2018 samt ytterligare information om läget i länets kommuner.

- Gruppen skrev en debattartikel om brister i rehabiliteringen som flera föreningar ställde sig bakom och som togs in i UNT i slutet av juni. Intentionen har varit att medlemmar från hela länet skulle ingå för att kunna jobba länsövergripande med frågor men även med frågor som är specifika i länets åtta kommuner.

- Gruppens arbete har redovisats till Neuroförbundet Uppsala län vars ordförande ingick i gruppen fram till våren 2018. Rehabgruppen kommer att upphöra till årsskiftet. Istället bildas en intresseförening för rehabilitering som kommer att jobba länsövergripande, något som Neuroförbundet har gett möjlighet till vid kongressen 2017. Neuroförbundet stöder föreningen som kommer att samarbeta med Neuros läns- och lokalföreningar i Uppsala län. Föreningen kommer även att samarbeta med andra föreningar.

Neuros medlemmar och andra intresserade är välkomna till NeuroRehab C-läns konstituerande årsmöte 24 oktober kl 15 - 17, Kungsgatan 62, Uppsala.

Anmälan senast den 22 oktober till: rehab.c-lan@neuro.se

Liselott, Irène, Maria och Christina



Neuro — anhörigkonferens Uppsala 14 november 2018, fri entré

Under november arrangerar Neuro konferenser på tre orter som riktar sig till anhöriga till personer med neurologisk skada eller sjukdom. Orterna är Göteborg, Uppsala och Malmö.

Som anhörig tvingas du ta itu med en rad förväntningar, yttre och inre krav på att räcka till. Samtidigt uppstår en rad praktiska frågor utifrån en ny och ofta föränderlig livssituation. Vad kan jag som anhörig göra? Vad är rimligt? Samhällsstöd? Träffa andra?

Välkommen till en kväll med fokus på anhörigas situation vid neurologiska diagnoser.

Huvudföreläsare är Lennart Björklund, psykoterapeut, med mångårig erfarenhet av råd och stöd till anhöriga. Neuroförbundet informerar om vad vi kan bistå anhöriga med, samt även om stöd från samhället, ex sjukpenning, hemtjänst, avlösning etc.

Konferenserna arrangeras utifrån önskemål i den enkät till anhörigmedlemmar Neuro skickat ut 2018

Plats: Uppsala, Missionskyrkan, S:t Olofsgatan 40

Datum: Onsdag 14 november kl 16-20 (kaffe & smörgås serveras ca 17.30)

Sista anmälningdag: Onsdag 7 november

Kostnad: Fri entré för medlem i Neuro, eller den som blir medlem senast under konferensen.

Övriga 50 kronor. Begränsat antal platser. Först till kvarn gäller.

Mer information och anmälan: Se neuro.se/anhorigkonferens2018

Möjlig ny Smärt- och rehabiliteringsmedicinsk klinik?

Rolf Karlsten, verksamhetschef för smärt- och rehabiliteringsmedicinska kliniken, hade med mycket kort varsel kallat till möte med brukarorganisationer den 4 oktober. Närvarande var Strokeföreningen och Neuro Uppsala läns rehab-grupp. Avdelningarna i hus 78 och 79 måste rivas vilket innebär att Smärtkliniken, som hör till en av Europas största och har sina lokaler i hus 79, måste flytta.

Ett förslag finns att Smärt- och rehabiliteringsmedicinska kliniken ska flytta till Vipängen som ligger längs Dag Hammarskjölds väg intill Engelska skolan, ungefär mitt emot SLU. Det är lokaler på 2 500 kvm som för närvarande står tomma. På övre planet i Vipängen finns Hospice.

Beslut ska tas i Sjukhusstyrelsens arbetsutskott inom kort, därefter i Sjukhusstyrelsen innan slutligen ett regionpolitiskt beslut.

Brukarföreningarna framförde synpunkter på lokaler och läge, såg möjligheter och kommer att finnas med genom processen. Bland annat lyftes frågor om tillgänglighet, viss inneliggande rehabilitering och bassäng. Sistnämnda är dock för närvarande inte möjligt. Vid ett positivt beslut kan en flytt till Vipängen bli aktuellt redan nästa år.

Christina Brännström

Sensommarfest i augusti

Den 26 augusti arrangerade Neuroförbundet Uppsala-Knivsta sensommarfesten i lokalen på Kamratgården i Bergsbrunna. Temat för festen var 50, 60 och 70-tal. Den som ville kunde klä ut sig i den typ av kläder som matchade ett av årtiondena.

Maten var också inspirerad av detta och det var räkcocktail, coq au vin och rulltårta med tillbehör som hade beställts från Cajsas kök. Dessutom var det hattparad så att de som hade lust kunde ha hatt på sig. Underhållningen stod Maud och Christer för. Paret är från Örsundsbro och spelade gitarr och sjöng ett dussintal välkända låtar från 50-60-70-talet. Detta var mycket uppskattat.



Maud och Christer



Maria Mignell



Catharina och Bosse Wedin dansar



Delar av festkommittén:
Helena Wall & Catharina Wedin



Hans Richter, Kongoveteran



Glada medlemmar

KALENDARIUM 2018

November

1/11 Medlemsträff kl. 17-19, Kungsgatan 64
14/11 Anhörigkonferens kl. 16-20, Missionskyrkan, St Olofsg. 40
15/11 Bowling kl. 17-19, Fyrishov
22/11 Medlemsträff kl. 17-19, Kungsgatan 64

December

8/12 Julfest kl. 14-17, Kamratgården Bergsbrunna

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



OBS! Neuro Uppsala-Knivsta söker en körledare som kan ställa upp ideellt nästa år. Det räcker med att ha körvana och att vilja starta en kör för de som vill sjunga för att det är roligt. Lokal finns, vi kan hjälpa till med administrationen. Hör av dig till kansliet, 018-56 09 26, neuro@c.hso.se

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 Tel. 018-727 92 00, 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 ljunmanjansson@hotmail.com

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

Ryggmärgsskador Åsa Strahlemon, tel. 070-81 98 044, e-mail asa.strahlemon@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
Kansliet, 018-56 09 26, e-mail neuro@c.hso.se

Avsändare



Uppsala-Knivsta

Kungsgatan 64

753 41 Uppsala

Ansvarig utgivare

Bo Wedin

Redaktion och layout

Kansliet Neuro Uppsala-Knivsta

Allt material skickas till:

Neuro Uppsala-Knivsta

Kungsgatan 64

753 41 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