

LÖVEN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta



*Underhållning på Neuro Uppsala-Knivstas julfest den 8 december:
Catharina Wedin, Helena Wall, Bo Wedin och Örjan Wedin*

Anhörigkonferens 14/11 s 4

Möte om färdtjänst s 6

Rehabresa till Spanien i höstas s 8

Vad kan man få för stöd på biblioteket? S 10

Studiecirklar: för närstående, bokcirkel och hantverkscirkel 2019 s. 12

I detta nummer medverkar:

*Bosse Wedin, Maria Mignell, Sven-Åke Andersson
Liselott Appelqvist och A-C Nyqvist*

Neuroförbundet Uppsala-Knivstas medlemstidning heter Löven.

Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit!

Nästa manusstopp är den 15 februari 2019

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

Anhörigkonferens.....	sid 4
Möte om färdtjänst.....	sid 6
Rehabförening.....	sid 7
Rehabresa.....	sid 8
Stöd på biblioteket.....	sid 10
Bowling och taco.....	sid 11
Studiecirklar.....	sid 12
Anhörigkonferens 14 november.....	sid 13
Julfest.....	sid 14
"Scener ur hjärtat".....	sid 14

Neuro Uppsala läns medlemskassa Rekreation och rehabilitering

Medlemmar och deras anhöriga i Neuro 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



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Det lackar mot jul och här kommer julnumret av Löven. Det har ju även denna höst pågått en hel del aktiviteter.

Det har också bildats en ny förening inom NEURO som ska jobba för att förbättra rehabiliteringen i Uppsala län, mer om den i detta nummer. Vi fortsätter också med våra medlemsträffar var tredje vecka där vi träffas och fikar och har allmänt trevligt.

Den traditionella julfesten gick av stapeln i kamratgården i Bergsbrunna i år. Den var välbesökt och väldigt trevlig. Vi hade även en bowlingkväll på

Fyrishov. Tolv stycken medlemmar spelade bowling på fyra banor, det fungerade mycket bra tack vare lite anpassning och hjälpmedel. Alla kunde delta och hade mycket trevligt.

NEUROförbundet har även haft en träff för anhöriga. Det har varit träffar på tre ställen i Sverige. Först var det en föreläsning i Göteborg sedan i Uppsala och därefter i Malmö.

I Uppsala höll vi till i Missionskyrkan, det var en mycket intressant kväll som mynnade ut i att det bildades en studiecirkel för vidare diskussioner i ämnet.

Styrelsen försöker ju också att träffa kommunföreträdare från olika nämnder för att diskutera sakregister tycker ska förbättras.

I höst hade vi träff med tjänstemän från färdtjänsten och diskuterade och ställde frågor om nya upphandlingen gällande färdtjänst. Det nya avtalet innehåller en del förbättringar men i fråga om utbildning av chaufförer bland annat.

**God jul och
Gott nytt år!**

Bosse Wedin



*God jul och Gott Nytt år
önskar styrelsen
Neuro Uppsala-Knivsta*



Anhörigkonferens i Uppsala den 14 november

Under november arrangerade Neuroförbundet konferenser på tre orter som riktade sig till anhöriga till personer med en neurologisk skada eller sjukdom. Den 14/11 var de i Uppsala.

Som anhörig tvingas man 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?

Det var Magnus Andersson och Anne Thelander som var ansvariga för konferensen.

Den första delen handlade om vilken hjälp man i allmänhet kan få från förbundet, se nedan. Förbundet hade skickat ut en enkät till ca 1000 anhörigmedlemmar. De flesta av dessa medlemmar är partner till en person med MS men det kan också vara så att man är föräldrar, barn, syskon, eller vänner till någon som har en annan neurologisk sjukdom.

Svaren på enkäten visade att många har ett behov av att få ett eget stöd som anhörig, genom att t.ex. få träffa en kurator, att få mer diagnosinformation från sjukvården, att få juridisk hjälp och att man vill träffa andra i samma situation.

Efter denna inledning var det psykoterapeut Lennart Björklund



Anne Thelander och Magnus Andersson

lund som talade utifrån sin långa erfarenhet av att möta människor i kris.

Lennart använde hellre ordet närstående än anhörig eftersom det är ett vidare begrepp. Sjukvården glömmer ofta bort de närstående trots att de är en viktig resurs.



Lennart Björklund

När någon drabbas av en sjukdom, betyder det mycket vilken typ av relation som man har haft innan. Om man har haft en dålig relation, så blir det svårare att klara av en kris. En del förhållanden spricker på grund av att de inte klarar av den nya

situationen som har uppkommit.

Ofta blir det en extra arbetsbörda och en stresssituation för den närstående när någon i familjen blir sjuk eller drabbas av en funktionsnedsättning. Då är det viktigt att veta vart man kan vända sig för att få hjälp. Att våga ta emot hjälp av olika slag kan vara svårt ibland. Det är inte alltid så lätt att släppa in främmande människor i ens eget hem.

För att fortsätta att må bra, måste man som närstående, också ge sig själv egen tid. Att sätta av en stund då och då som man ägnar åt sig själv, är viktigt för att inte bli utsliten.

Omgivningen kanske inte alltid förstår vad det är som händer och därför är det bra att kunna prata med de som har liknande erfarenheter. När en kris inträffar, visar det sig ofta vilka som är ens riktiga vänner.

A-C Nyqvist

Efteråt informerade Magnus Andersson om att vara anhörigmedlem i Neuro kostar **180 kr/år**. En medlemsförmån är juridisk rådgivning av rättsombud. De områden som man kan få hjälp med är LSS och socialtjänstlagen, färdtjänst/riksfärdtjänst, bilstöd/parkeringsstillstånd, sjukpenning/sjukersättning, bostadsanpassning, merkostnadsersättning (tidigare handikappersättning). Det är ca 400 medlemmar per år som får juridiskt stöd av Neuro.

Det kan löna sig att överklaga beslut. Beslut av kommunen kan överklagas inom tre veckor efter att man fått ett beslut, försäkringskassans beslut ska överklagas inom två månader.

Den myndighet som har avslagit en ansökan ska också vara behjälplig med att överklaga beslutet. Det är kostnadsfritt att överklaga. Tänk på att ansöka skriftligt när man kontaktar kommunen eftersom detta diarieförs. Det man ansö-

ker om behöver intygas av sakkunnig, det ska vara aktuella intyg som speglar situationen, spara kopior av alla papper – ansökan, intyg, beslut.

Förvaltningsrätten

Förvaltningsrätten är en allmän förvaltningsdomstol och handlägger mål som främst rör tvister mellan enskilda personer och myndigheter.

Det kan gälla ett skattemål, en tvist med Försäkringskassan, kommunen eller socialnämnden.

Kammarrätten

Är du inte nöjd med förvaltningsrättens avgörande, kan du i regel överklaga till kammarrätten. De allra flesta målen i kammarrätterna har först prövats och avgjorts av en förvaltningsrätt.

För att kammarrätten ska ta upp ett överklagande krävs ofta prövningstillstånd. Det beviljas om det finns anledning att ändra förvaltningsrättens beslut, om rättens avgörande behövs för att ge ledning för hur

liknande fall ska bedömas (så kallat prejudikat) eller att det annars finns synnerliga skäl att pröva överklagandet. I skattemål och mål om vård av unga, missbrukare och psykiskt sjuka behövs dock inte prövningstillstånd.

Högsta förvaltningsdomstolen

Högsta förvaltningsdomstolen prövar avgöranden som överklagas från någon av de fyra kammarrätterna i landet. Högsta förvaltningsdomstolens viktigaste uppgift är att genom sina avgöranden i konkreta mål skapa prejudikat, som kan vara till ledning för domstolar och andra som har att tillämpa gällande rätt.

**Neuros
rättsombud
Tel: 08-677 70 19**

**E-mail:
rattsombud@neuro.se**

Studiecirkel för närstående!

Tisdag den 12/2 kl. 18.00 2019 startar vi en studiecirkel för närstående. Vi träffas en gång varannan vecka på Kungsgatan 64. Boken vi ska använda heter "Anhörig i nöd och lust" av Lennart Johansson.



Hör av dig om du är intresserad till Neuro Uppsala-Knivsta, neuro@c.hso.se. Tel. 018-56 09 26.

I augusti kommer vi också att ha en endagskurs på Wiks folkhögskola med närståendeperspektiv.

Mer info se sid 12, Alf och Catharina

Möte om färdtjänsten

Den 27 november hade Neuro Uppsala-Knivsta bjudit in enhetscheferna Kristina Stavlind och Therese Larsson från Trafikcentralen. Med på mötet var också kommunens brukarombud Kristina Bromark.

Ett nytt färdtjänstavtal upphandlades under hösten. Avtalstiden sträcker sig från 12/1 2019 till 11/1 2021. Eftersom avtalet har överklagats, dröjer det innan det träder i kraft.

De företag som vunnit upphandlingen är AB Trendtaxi, Anders Sellén Bud & taxi AB, Gamla Uppsala Buss AB, Taxi E4 Uppsala plus AB, 5 Star Taxi ABT, Cabonline Region Öst AB, Taxi Stor & Liten Gävle AB, Uppsala Taxi 1000 000 AB och K-holm Vård o Omsorg AB.

För att förbättra kvalitén, hade man från Trafikcentralen tagit fram ett s.k. **upphandlingsdokument** som de företag som vunnit upphandlingen förbundit sig att följa. Det är ett dokument på 56 sidor som

ställer krav på leverantören av färdtjänst. Arbetsmiljölagen gäller för de olika förarna. För att ta några axplock ska förarens bemötande vara mycket viktigt: respekt och god serviceanda ska gälla. Chauffören bör t.ex. inte ha privata telefonsamtal under resans gång. En särskild utbildning, förarcertifiering kommer att vara obligatorisk för alla färdtjänstchaufförer.

Neuro Uppsala-Knivsta framförde synpunkten att representeranter från funktionshinderrörelsen bör vara med och bidra med erfarenheter vid sådana utbildningstillfällen. Detta tog man till sig.

Listan på förarens uppgifter och ansvar är lång, föraren ska t.ex. ha allmän kunskap om olika sjukdomstillstånd och funktionsnedsättningar, ha god kännedom om vägnät och orter i kommunen, uttrycka sig och förstå svenska språket, stiga ur fordonet för att ge resenären hjälp vid på- och avstigning, tystnadsplikt ska råda.

Färdtjänstleverantören ska följa FN-stadgan för mänskliga rättigheter och se till att den efterlevs i hela leverantörskedjan. Likabehandling, jämställdhet och icke-diskriminering ska gälla.

Synpunkter som kom upp från deltagarna på mötet, var att trafikcentralen ibland missar viktig information när det gäller adresser. Kristina och Therese sa att man ska börja repetera tid och plats när man tar emot en beställning på telefon för att undvika missförstånd.

När förseningar inträffar bör resenären kontaktas genom Trafikcentralen. Resegarantin fortsätter att gälla, som bl.a. innebär att resenären får sin egenavgift tillbaka om resan är mer än 20 minuter försenad än den tid som utlovats vid upphämtning och avlämning. Färdtjänstbilen kan komma max 5 minuter före avtalad tid. Det kommer att bli en särskild kvalitetsbonus för de företag som sköter sig.

A-C Nyqvist



Bo Wedin, Finn Hedman, Maria Wik, Maria Mignell, Kristina Stavlind, Therese Larsson och Christina Bromark. Catharina Wedin var närvarande men är ej med på fotot.

Nystartad förening angående rehabilitering

NeuroRehab C-län är en nybildad intresseförening under Neuroförbundet som ska driva frågor om rehabilitering för personer med neurologisk diagnos/skada i Uppsala län. Den 24:e oktober hade föreningen konstituerande årsmöte med PJ Tjärnberg från förbundet som mötesordförande.



Konstituerande årsmöte

Det kom personer från Parkinsonföreningen, Stroke, Uppsala Handikappidrott, Neuros Uppsala läns lokalföreningar samt närstående – totalt var vi 18 personer. Intresset var stort och deltagarna ställde många frågor. Vi avslutade mötet med fika tillsammans.



Hans Richter, Liselott Appelqvist, Maria Wik, Annika Skönstrand, Christina Brännström och Iréne Segersköld Lindén

Årsmötet valde Christina Brännström som ordförande fram till ordinarie årsmötet 2019.

Övriga styrelsen fram till årsmötet 2019 består av Maria Wik som vice ordförande, Liselott Appelqvist sekreterare, Annika Skönstrand kassör, Iréne Segersköld Lin-

dén vice sekreterare och Hans Richter ordinarie ledamot.

Föreningen ska verka över hela länet – tillsammans med Neuro Uppsala länsförbund och lokalföreningar som finns idag samt andra samverkanspartner.

Brinner du för rehabilitering och vill vara med i vår kamp är du hjärtligt välkommen att kontakta oss!

Liselott Appelqvist
e-post: rehab.c-lan@neuro.se

UNT som talbok

Jag kan inte läsa. Mina ögon rör sig lite som dom vill. Hittills har jag tittat på rikets nyheter på TV och lyssnat på radions lokala nyheter. En dag såg jag en annons med en daisy-spelare i Upsala Nya Tidning som finns i väntrummet på habiliteringen. I annonsen stod att Upsala Nya Tidning kan ges ut som taltidning. Det enda som behövs är en daisy-spelare och den får du låna av myndigheten för tillgängliga medier.

För den som vill lyssna på lokala nyheter, ring taltidningshjälpen 020-311 211. Jag har givit mig själv detta i julklapp.

Maria Mignell

Rehabresan till Calpe i Spanien

Vi har varit i Calpe på rehab för femte gången, stället ligger på den spanska ostkusten ca 5 mil från Alicante. Den här gången var vi där i 3 veckor, tidigare har vi varit där enbart två veckor.



Det var drygt 14 stycken som var där samtidigt på rehabilitering. Med assistenterna så var vi sammanlagt ca 26 stycken personer. Det är mycket värme i Spanien i Calpe i oktober. Med tanke på att vissa neurologiska diagnoser inte klarar av värme, så går det ändå bra där eftersom det ligger precis vid kusten

Vi hade halvpension vilket innebar att vi hade frukostbuffé och middagsbuffé. Mycket mat och väldigt gott allting.

Varje morgon började vi med morgongympa utanför hotellet på strandpromenaden med Evelyn medan solen gick upp. Ett fantastiskt sätt att vakna på! Sen var det frukost och efter det så var det individuella träningspass med Rob och Evelyn. De är fysioterapeut och



arbetsterapeut som jobbar tillsammans. Två gånger i veckan var det bassängträning. Det var också handgymnastik, föreläsningar som t.ex. *se dej själv med andra ögon* och ett föredrag om smärta.



Dessutom var det rullstolsteknik för två grupper. För de som kunde gå lite grann och de som inte kunde gå alls. Tjejen som ledde den heter Helena Haglund. Och hon var jättebra.

Vi var på utflykt till Valencia och bl.a käkade deras paella som var himmelskt god. Katedralen var storslagen och det var mycket annat att se och uppleva.

Det var många trevliga nya möten på den här resan. Vi som var där hade en otroligt god och härlig sammanhållning. Alla som var med tog hand om varandra och hjälpte till i. Det var väldigt mycket skratt och skoj.

Klockan 20.00 varje kväll så åt vi middagsbuffén tillsammans. De hade ställt iordning bord så vi alla fick sitta tillsammans då vi berättade om vad vi gjort och hur dagen hade varit. Efter det blev det en stund i foajén med gofika. Där var det olika sorters musiker som spelade varje kväll.

Då blev det lite spontan dans med rullstolar innan vi gick och lade oss eftersom det var tisdaga morgnar.

När man åker med Cerca de ti så hjälper de till att söka förhandsbesked från Försäkringskassan. Vilket innebär att man får tillbaka det som rehabilite-

ringen skulle ha kostat i Region Uppsala. Så den som är med på resan för att träna får tillbaka det man lagt ut på rehabiliteringen. Resan rekommenderas varmt!

Vid pennan
Catharina Wedin

För att få kontakt med Cerca De Ti: kontakta Renee Torn-dahl på [cercaDeTi Rehab AB](mailto:cercaDeTi@cercadeti.se), Tandersten Sparsätter 635 18 Husby Rekarne

Mobil. 076-64 70 447

E-mail: renee@cercadeti.se

Planerad vård eller rehabilitering utomlands: se Försäkringskassans hemsida

https://www.forsakringskassan.se/privatpers/resa_arbeta_studera_eller_fa_vard_utomlands/planerad_vard_utomlands

Planerad vård utomlands är när du reser till ett annat EU/EES-land eller Schweiz för att få vård.

Vilka alternativ finns för planerad vård utomlands?

Du som vill söka planerad vård utomlands kan välja mellan att ansöka om ett förhandstillstånd (S2) för att få ett intyg att ta med dig, om ett förhandsbesked och sedan ansöka om ersättning i efterhand. Kom ihåg att ansöka i god tid innan du vill ha vården om du vill ha ett förhandsbesked.

Vad är ett förhandsbesked?

Ett förhandsbesked är ett besked om hur mycket pengar du kan få för vården och när du kan få den. Du får beskedet innan du åker och när du fått vården ansöker du om ersättning.

Du kan få ett förhandsbesked om du är försäkrad för vårdförmåner i Sverige (Du är försäkrad i Sverige om du bor eller arbetar här eller om Sverige är behörig medlemsstat för dig. Det finns några undantag från regeln) vården som du planerar skulle ha bekostats av det allmänna om du hade fått vården i Sverige, vården ges av behörig hälso- och sjukvårdspersonal. Du kan inte få förhandsbesked om du åker till Turkiet eller Schweiz.

Vad kan jag få ersättning för när jag har ett förhandsbesked? När du har ett förhandsbesked kan du få ersättning för både privat och offentlig vård i ett annat EU/EES-land. Du kan aldrig få mer i ersättning än vad vården hade kostat i Sverige eller vad du betalat. Det innebär att om vården är dyrare i vårdlandet än vad den är i ditt landsting är det du som betalar mellanskillnaden.

Kan jag få ersättning för resa, logi, resekostnader för medföljande eller patientavgift?

Nej, du kan inte få ersättning för resa, logi, resekostnader för medföljande eller patientavgift som du har haft i samband med ett beviljat förhandsbesked.

Du ansöker om ett förhandsbesked på Mina sidor. När du ansöker ska du också bifoga digitala kopior av en personlig behandlingsplan där det framgår när och var vården ska ges och namn på den medicinskt ansvariga vårdgivaren, journaler som visar vilken behandling som du har fått eller erbjudits i Sverige för dina besvär

När får jag mitt beslut?

Målet är att du får ett beslut från Försäkringskassan inom tre månader.

När du har fått den planerade vården ansöker du om ersättningen på Mina sidor. När du ansöker ska du också bifoga digitala kopior av: originalkvitton eller slutfakturor, medicinska underlag i form av journaler, operationsrapporter och dylikt.

Vad kan man få för stöd på biblioteket?

Hjälpmedelsrådet* gjorde ett studiebesök på Uppsala Stadsbibliotek i december för att få information om vilken hjälp som finns att få på biblioteket om man inte längre kan läsa vanliga pappersböcker eller inte kan åka till biblioteket. OBS! Alla kommunala bibliotek kan erbjuda en liknande service. Denna service är kostnadsfri och gäller den som har en synskada, funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom.

Boken kommer

Man kan beställa hem böcker om man inte själv kan ta sig till biblioteket. Det går bra att kontakta biblioteket för att få denna service.

Talboksservice

Talböcker är böcker inlästa på **cd-skivor**. Den som inte längre kan läsa vanliga böcker p.g.a. nedsatt syn eller annan funktionsnedsättning, t.ex. att man inte längre kan hålla i en bok, har rätt att låna talböcker. Det krävs inget intyg för detta utan det är bara att meddela sitt bibliotek.

I en s.k. **Daisy-spelare** kan man läsa och navigera i talboken. Det finns många olika sorters Daisy-spelare. En Daisy-spelare är en fristående spelare med funktioner för att läsa och navigera i talboken. Man kan förflytta sig mellan kapitel, underrubriker, sidor och sätta bokmärken i talboken. Det finns flera sätt att få tag på en

spelare: kontakta **Syncentralen** och fråga om man kan få låna en spelare. En del bibliotek lånar ut spelare.

Egen nedladdning

Alla som har rätt att låna talböcker kan också få möjlighet till egen nedladdning via **Legimus**. Legimus är Myndigheten för tillgängliga mediers, MTM:s, webbkatalog.

På Legimus kan man låna och ladda ner böcker från MTM. Där kan man också få information om böcker, läsprogram, appar mm. Kontakta biblioteket så ordnar de en inloggning till Legimus.

Taltidningar

På biblioteket kan man även lyssna på taltidningar.

Lättläst

På biblioteket finns även en särskild avdelning med lättlästa böcker. Det vill säga böcker som är skrivna på lätt svenska - med enkla, korta ord och meningar. Det finns nyskrivna böcker, förkortade klassiker, faktaböcker och mycket mer. Dessa böcker är till för alla som har svårt att läsa en vanlig bok.



Sofia Hübner och bibliotekarie Cecilia Stiernstedt

Stor stil

För den som behöver större text finns det böcker med förstorad text.

Sammanfattningsvis kan man säga att det är behovet som styr. Det behövs inget intyg eller liknande utan det är bara att säga till vad man behöver hjälp med.

* **Hjälpmedelsrådet** har representanter från olika HSO i Uppsala län utom från Knivsta och Östhammar för närvarande. (Heby och Älvkarleby är inte med.) De som är representanter träffas och delger varandra vad som händer inom respektive kommun vad gäller hjälpmedel, i första hand kommunala hjälpmedel som t.ex. rullstolar och kognitiva hjälpmedel

Dessutom fortbildar man sig genom olika studiebesök.

A-C Nyqvist



Bowling och Taco – ett bra recept

Ett gäng som förgyllde en småregnig torsdag med mat, bowling och många skratt var 12 medlemmar i Neuro Uppsala-Knivsta.

Vi träffades på Fyrishovs bowling, en tacobuffé var framdukad bara för oss. Längst in i lokalen finns ett VIP-rum med fyra egna bowlingbanor. Idag, när vi är här, är rummet och banorna till för oss. Bara vi tolv.

När vi åt kom personalen med en lista där vi delade in oss i lag. De som går måste ha speciella bowlingskor.

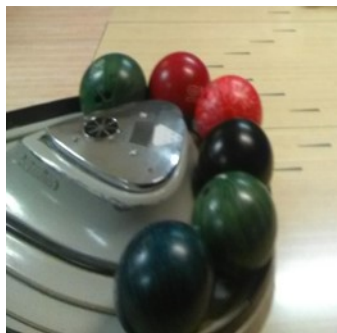
Alla måste ha likadana skor, det har säkert att göra med hygien och praktik.

Nu är det dags. Våra namn står på skärmarna där poängen också kommer upp. Det går inte att fuska. Maskinen räknar tomma platser där käg-lorna ska stå. Vi med sämre balans fick använda en Gotlandsränna: en ställning man lägger klotet på, siktar och släpper. Det ser ut som en slalombacke i miniatyr där klotet läggs överst innan man släpper det.

Alla hjälptes åt också. De som orkade, lyfte själva kloten till Gotlandsrännan.

Ingen var bättre eller sämre. Med hjälpmedlen blev alla lika bra. Flera verkade uppriktigt förvånade över hur duktiga de var. Alla vann, sa personalen och det gjorde vi. Skönt med alla skratt och att få ta ut sig fysiskt.

Maria Mignell



Fyrishov

Studiecirklar nästa år, 2019

Närståendecirkel

Hej på er! Vi heter Catharina och Alf, vi är gifta med personer som har en kronisk diagnos. Catharina är även assistent till sin man. Vi känner att behovet att träffa andra personer som lever med en person, vän, syster, bror, mamma och pappa alla som har behovet att prata och träffa andra med liknande situation. Vi kommer att ha en bok som vi läser och reflekterar över. Anhörig i nöd och lust. Vi räknar med 10 träffar

Vi startar upp **andra tisdagen i februari**.

Mer upplysning kommer närmare om tid och datum kommer här!

Plats: HSO Kungsgatan 64

Datum: Tisdag 12 februari 2019

Tid: 18.00- 20.00

Anmälan till Neuro Uppsala-Knivsta, neuro@c.hso.se



Lite ur boken

Denna bok tar sikte på likheter och upplevelser som förenar anhöriga. Det som de flesta anhöriga upplever är känslor av sorg, oro och dåligt samvete. Något som också förenar anhöriga, oberoende av allt annat, är det budskapet i denna bok; för att kunna hjälpa din nästa, måste du själv få hjälp. Boken ger svar på de frågor och funderingar som många anhöriga har. Vi är alla anhöriga och delar därmed många erfarenheter, samtidigt är varje anhörigs situation unik, vilket speglas i boken. Författaren Lennarth Johansson har över 35 års erfarenhet av forskning och utvecklingsarbete inom vården och omsorgen. Vi ses!

Välkomna önskar

Catharina Wedin och Alf Willen

Magiska bokcirkeln

Hallå där!

I mitten av februari, torsdagar startar vi upp. 6 gånger kommer vi att träffas "magiska bokcirkeln" det är en liten bok som är lättläst och lite mysig. Vi läser, diskuterar och fikar

Plats: HSO, Kungsgatan 64

Datum: torsdag 7 februari 2019

Tid: 17.00- 19.00

Anmälan till: neuro@c.hso.se

Lite ur boken

Kan vi påverka vår egen sinnesstämning? Våra känslor styrs inte helt av yttre upplevelser utan våra medvetna tankar påverkar dem också. Att ta fram minnen i våra tankar kan skapa positiva känslor och att återuppleva svåra trauman kan ge oss ångest. På samma sätt kan vi på olika vägar påverka våra känslor och formar

till stor del själva hur vi upplever både glädje och sorg i tillvaron. Självklart berörs vi av sjukdomar och olyckor. Men ofta kan vi själva styra vår sinnesstämning mer än vi kanske anar.

Vi ses hos Neuro Uppsala-Knivsta !

Catharina Wedin



Hantverkscirkeln startar upp igen! St Persgatan 22

PLATS: ABF, ST Persgatan 22

DATUM: Onsdagen den 20 februari 2018

TID: kl. 17.00- 19.00

Anmälan till: neuro@c.hso.se

Vi kommer den här gången att pyssla med silverskedar och recin. Pärlor och en speciell lera, Be-tong, lite spets. ull och lite annat. Det vi gör kommer att vara enkelt och lätt, alla kan vara med. Vi kommer att hålla på 10 gånger. Lokalen och toaletten är anpassad. Fikapaus har vi alltid. Hoppas vi kommer att ses!

Med vänliga hälsningar
Catharina Wedin



Enkelt av- hjälptra hinder behöver bättre tillsyn

Hårdare krav på kommunernas tillsyn, sanktionsavgifter och klagorätt för funktionshinderorganisationer är några insatser som kan skynda på arbetet med att få bort enkelt avhjälptra hinder. Det skriver Boverket i en ny analys.

Enkelt avhjälptra hinder blev ett begrepp i samband med den nationella handlingsplanen för handikappolitiken som antogs år 2000. Året efter fick Sverige regler i plan- och bygglagen som säger att vissa befintliga funktionshinder på allmänna platser och i lacker dit allmänheten har tillträde ska undanröjas.

Reglerna var unika. Tidigare hade krav på tillgänglighet bara ställts vid ny- eller ombyggnation. Nu skulle även befintliga hinder bort.

Avgränsningarna var dock rätt många. Hindren skulle vara enkla att avhjälptra, vilket till exempel innebär att bara små nivåskillnader och mindre problem som bristfällig skyltning eller inredningsdetaljer omfattades. Dessutom fick hindren inte bli för ekonomiskt betungande att fixa.

Under åren som gått har det blivit klart att arbetet mot enkelt avhjälptra hinder inte har blivit någon sjungande succé. Flera utvärderingar har visat kommunerna prioriterat frågan lågt i sitt tillsynsarbete och bara något enstaka fall har reglerna prövats i domstol.

I en ny analys har Boverket på uppdrag av regeringen tittat närmare på om reglerna har lett

till förbättringar av tillgängligheten och hur arbetet kan bedrivas effektivare. Med hjälp av bland annat fokusgrupper med kommunrepresentanter har man kommit fram till att reglerna av många uppfattas som otydliga. Mycket tid och energi går åt till att hitta sätt att arbeta med regelverket. Istället vill man ha skarpare regler som är enklare att tillämpa.

För att skapa mer resurser till den kommunala tillsynen pekar Boverket på möjligheten att införa sanktionsavgifter för de fastighetsägare eller näringsidkare som inte åtgärdar enkelt avhjälptra hinder. En sådan avgift skulle förenkla arbetet med tillsyn samtidigt som pengarna kan användas att finansiera ytterligare tillsyn, menar man.

**Funktionshinderpolitik
6/11 2018**

Julfest den 8 december

Neuro Uppsala-Knivsta hade sin traditionsenliga julfest i år på Kamratgården i Bergsbrunna. Det var ett fyrtiotal medlemmar som deltog. Det var Cajsas kök som bidrog med jultallrik och småvarmt. För underhållningen stod Bosse och Catharina Wedin, Helna Wall och Örjan Wedin. Örjan höll ett muntligt kåseri om tomtevärlden med flera paralleller till verkligheten som gjorde att många skrattade. Sedan läste han också Viktor Rydbergs Tomten som brukligt.

Det var även ett julklappsbyte för de som ville.



"Scener ur hjärtat" av Malena Ernman och Svante Thunberg

Sven-Åke Andersson på Peronskadeförbundet RTP Uppsala vill dela med sig av en intressant bok; "Scener ur hjärtat"

Familjen Marlena Ernman och Svante Thunberg med döttrarna Greta och Beata har skrivit en högst läsvärd, informativ och tankeväckande bok, "Scener ur hjärtat". Boken kretsar främst kring hållbarhets- och klimatkriserna.

Kriserna gäller dels vår planet, Jorden, dels hela familjen och deras svåra sjukdomsproblem. Familjen har haft långa perioder, ja årtal, med stora egna problem.

Döttrarna Greta och Beata har efter familjens långvariga och intensiva konflikter med läkare, BUP och allehanda

myndigheter, diagnostiserats med ADHD, autism, Aspergers syndrom, tvångs- och trots-syndrom osv. Misofini (svåra besvär vid vissa ljud, t ex viskningar, in- och utandningar, skrap med bestick mm) har drabbat Beata.

Marlena Ernman själv synes ha "en släng" av ADHD. Familjen är veganer, de har slutat att flyga, de cyklar, de har inga umgängen, avskyr fester. De trivs bäst tillsammans i ensamhet. Musik och dans är deras stora källa till glädje och överlevnad.

Familjen har läst mängder av skrifter avseende hållbarhets- och klimatfrågorna, de är alla välinsatta och deltar i den allmänna debatten. De medverkar och uppträder offentligt i semi-

narier och vid föreläsningar i dessa ämnen.

Familjen har inte mycket till övers för världens (och Sveriges) ledande politikernas kunskaper och intresse, vad gäller dessa för mänsklighetens fortlevnad ödesdigra frågor. Tiden rinner snart ut för en slutlig lösning. En sådan kräver stora begränsningar av oss alla i vår livsstil, inte minst vår enorma överkonsumtion på alla områden. Läs boken och tillägna er lite kunskap i detta komplexa ämne. //Sven-Åke Andersson (Jag är djupt imponerad av denna verkligt storstilade familj!!!!)

Sven-Åke Andersson



KALENDARIUM 2019

- Februari** 7/2 Start bokcirkel kl. 17.00-19.00, Kungsgatan 64
11/2 Medlemsträff kl. 17.00-19.00, Kungsgatan 64
12/2 Start närståendecirkel kl. 18.00-20.00, Kungsgatan 64
20/2 Start hantverkscirkel kl. 17.00-19.00 ABF St Persg.22
- Mars** 24/3 Årsmöte kl. 13.00-16.00, Kungsgatan 62, 5 tr

Neuro 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	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 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.upsala.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 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