Neuro

Kontakten

Nr 3 April 2019

Medlemstidning för Neuroförbundet Göteborg

INNEHÅLL: **sid:**

Vårfest	3
Dans helg	3
Neuropromenaden	4
ALS-konferens	5
Tjej-fika	5
Prova på iPad/smartphone	5
Öppet hus Strannegården	6
Polyneuropati-träff	6
Studiebesök på MSHOP	6
Filmsöndag	6
Lisebergs trädgårdsdagar	7
Kimchi och Kombucha	7
Vårutflykt	7
Bussresa till Värmland	8
Föreläsningsdag	8
Strannegården 2019	9
Kompassen	10
Café KonstArten	11
Diagnosträffar	11
Fonder	11

Omslagsbild: Botaniska trädgården
Foto: Rita Rak

Från redaktionen

För att Kontakten skall komma ut till medlemmarna i tid, måste allt material som skall publiceras vara redaktören tillhanda:
Senast den 5:e i varje månad.

Redaktör: Rita Rak.
Ansvarig utgivare: Tor Farbrot
Redaktion: Rita Rak, Madeleine Kyllerfeldt.

Bidrag till Kontakten skickas till:
Neuroförbundet Göteborg
Kontakten
S. Larmgatan 1, 411 16 Göteborg
Med fax: 031-13 16 66
Eller med E-post:
kontakten.gbg@neuro.se

Annonser:

Helsida	2 000 kr
halvsida	1 200 kr
1/4-sida	900 kr
1/8-sida	700 kr

Priserna är samma för färg och svart-vitt.

Intresseförfrågan till dig med diagnos CP

Om intresse finns önskar vi på kansliet inbjuda dig med diagnos CP till en social träff på kansliet.

Meddela kansliet på tel. 031-711 38 04 eller via e-post: info.gbg@neuro.se

Intresseanmälan

RGRM- Vår fantastiskt roliga hjärngympa.

Till hösten planerar vi att starta upp RGRM igen.
Anmäl ditt intresse till kansliet tel. 031-711 38 04 eller info.gbg@neuro.se

Kursen startar om vi blir minst 8 deltagare, först till kvarn gäller.

Säljes

ELOFLEX • L • PLUS ELRULLSTOL

En svart, lätt och ihopfällbar elrullstol. Lätt att ha i bilen. Ca 1,5 år gammal men ej använd. Elladdning medföljer

Pris: 22 000 kr.

För mer info ring: Berit Metz tel. 0734-290304

Välkommen att hyra Lillstugan på Strannegården!

Medlemmar ur Neuroförbundet Göteborg kan hyra Lillstugan på Strannegården i Onsala, under den del av året då vi inte har våra reguljära sommarveckor för gäster, alltså inte veckorna 24-34.
Stugan är anpassad och utrustad med pentry, två sovplatser och dusch.

Avgift: Endast medlemmar i Neuroförbundet Göteborg kan hyra stugan, för 200kr/natt eller 900kr/vecka.

Obs! Stugan har vandrarhemsstandard vilket innebär att hyresgäster har med egna lakan och handdukar samt städar innan stugan lämnas.
Om du inte kan eller vill städa stugan är priset för städning 350 kr.

Kontakta Martin Rådberg tel. 0761-345170
e-post: claesmartineliasson@gmail.com

Vårfest med Gatsby tema

Neuroförbundet Göteborg inbjuder alla våra medlemmar att fira våren med oss.
Temat för kvällen är 20-talets The great Gatsby.

Som värd för festligheten står våra duktiga rullstolsdansare.

Ni kommer att serveras middag och underhållas med dans och musik inspirerade från 20-talet.
Tid för att svänga era egna lurviga kommer det också att finnas.

Datum:	Fredagen den 10 maj
Tid:	19.00 – 23.00
Plats:	Restaurang Kusten
Pris:	200 kr för medlem, 400 kr icke medlem
Anmälan:	Till kansliet senast 30 april
Betalning:	Efter platsbekräftelse betala till PG 1 21 30-1, märk betalningen ”Gatsby”
Telefon:	031-711 38 04
E-post:	info.gbg@neuro.se

Sugen på att dansa?

Rullstolsdansarna inbjuder till en hel helg med social dans på Dalheimers Hus. Vi kommer att prova på danser som bugg, schottis, modern vals och samba och inga förkunskaper krävs. Det kommer dessutom att komma dansare från hela landet så det blir mycket tid till att göra nya bekantskaper. I deltagaravgiften ingår dansträning med rutinerade instruktörer, lunch lördag och söndag samt middag på lördag kväll.

Datum:	10 – 12 maj
Plats:	Dalheimers Hus, våning 1,
Tider:	Fredag: 14.00 – 17.15
	Lördag: 09.00 – 18.30
	Söndag: 09.00 – 14.00
Pris:	700 kr/person

Intresserad?
Hör av dig till Teresé på kansliet för mer information. E-post: terese.gbg@neuro.se

Välkommen till

NEUROpromenaden

i Slottsskogen, Göteborg!

**Ta med dina nära och kära, vänner och bekanta, eller vem du vill.
Alla kan vara med och samla in pengar till forskning
och rehabilitering inom Neurologi.**

DATUM: Lördag 11 maj, kl. 13.00

PLATS: Slottsskogen.

OBS! Samling vid Lilla Dammen, ingång från Vegagatan.

Allt du behöver göra är att anmäla dig och komma till Neuroförbundets partytält vid Lilla dammen, nära lekplatsen Plikta, Vegagatan. Där väljer du ett eller flera av de färgband som symboliserar Neuroförbundets diagnoser och startar därefter den 2 km långa promenaden. Vid målgången serveras lite förfriskningar. Vi hoppas att samla flera sponsorer som också kan bidra till att vi får en trevlig eftermiddag.

Över en halv miljon människor i Sverige lever med neurologiska diagnoser som t ex Stroke, MS, Parkinsons, Epilepsi och Neuromuskulära sjukdomar. Stora framsteg har på senare tid gjorts inom flera områden men mycket mer forskning behövs. Behovet av rehabiliterande stödinsatser är också stort. Gå med på Neuropromenaden så gör du en värdefull insats för forskning och rehabilitering inom Neurologi.

ANMÄLAN: Anmäl dig till Neuropromenaden på www.neuropromenaden.se Du kan också ringa kansliet på tel 031-711 38 04. Anmäl dig senast 3:e maj.

AVGIFT: Allt vi förväntar oss är att deltagarna vänligen ger en gåva till Neurofonden i samband med anmälan. Alla intäkter går till att finansiera stödjande insatser och forskning om neurologiska diagnoser. Beloppet bestämmer du själv.

STÖD: Om du inte kan vara med, men ändå vill stödja Neuropromenaden eller vill sponsra någon annan som går, så går det bra att lämna ett bidrag på:
www.neurogavan.se/insamlingar/neuropromenaden-goteborg-2019

För mer information om Neuropromenaden maila oss på info@neuropromenaden.se eller gå med i vår grupp på Facebook www.facebook.com/neuropromenaden för att få löpande uppdateringar.

NEURO FÖRBUNDET Göteborg

Välkommen på ALS-konferens i Göteborg!

Varmt välkommen på en lärorik eftermiddag med föreläsningar om den neurologiska diagnosen ALS, amyotrofisk lateralskleros. Neuroförbundet bjuder in dig som är intresserad, själv har ALS, som lever med ALS i din närhet eller arbetar inom vård- och omsorg samt inom verksamheter som har kontakt med personer som har diagnosen ALS.

Föreläsare är neurologer som är ledande forskare och kliniskt verksamma inom ALS.

- **När**: tisdag 9 april, kl. 13:30 – 17:00, kaffepaus ca 15:00 – 15:30
- **Var:** Folkets Hus, Olof Palmes plats 3, Göteborg
- **Anmäl dig senast** 3 april via nätet på www.neuro.se/alskonferens2019goteborg

Agenda

- Inledning och kort om Neuro
- **Utredning och vård**, Anton Tjust, neurolog vid Norrlands universitetssjukhus, Umeå
- **ALS - att förutspå progress**, Caroline Ingre, neurolog vid Karolinska universitetssjukhuset Huddinge
- **Vad orsakar als? Genetik och SOD1 prioner.** Peter Andersen, professor i neurologi vid Norrlands universitetssjukhus, Umeå
- Kaffe
- **Att leva med ALS ur ett patient- och närståendeperspektiv**, Anneli Ozanne, docent, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet
- **Kommunikation vid ALS**, Malin Sixt Börjesson, logoped inom neurologi, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg
- **Nuvarande och kommande behandlingsmöjligheter**, Peter Andersen, professor i neurologi vid Norrlands universitetssjukhus, Umeå

Kom och ta del av de senaste forsknings- och behandlingsrönen. Du får gärna dela denna inbjudan vidare till vänner och kollegor som du tror kan vara intresserade av konferensen. Fritt inträde och begränsat antal platser, så först till kvarn.

Varmt välkommen!

OBS! Önskar du hjälp att göra din anmälan, kontakta kansliet 031-711 38 04.

Välkomna på Tjej-fika med påsktema!

Måndag den 8 april kl. 15.30 - 17.30

Vi fikar och har allmänt trevligt!

Plats: Föreningslokalen Arkitektgatan 2, Göteborg
Avgift: 20 kr, betalas på plats.
Anmälan: Senast onsdag 3 april till kansliet, på tel 031-711 38 04 eller via e-post: info.gbg@neuro.se

Prova på iPad/smartphone

Vi fortsätter våra uppskattade workshops ”prova på iPad/smartphone”. Som vanligt är det vår kunnige Daniel Eriksson, som besöker oss. Han kommer att visa oss olika appar och visa användningen m.m.

Datum: Tisdag den 9 april
Tid: Mellan kl. 17.00 - 20.00
Plats: Vegasalen, Vegagatan 55, Göteborg
Avgift: 40 kr, kaffe och tilltugg ingår
Anmälan: Till Strokeföreningen senast torsdag den 4 april tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se

Foto: pixabay

Inbjudan till dig med Polyneuropati - Ortopedteknik informerar och visar hjälpmedel

Åsa Edlund, legitimerad ortopedingenjör från Ortopedteknik, kommer och informerar om vilka de är, hur man gör för att få komma till dem och vilka hjälpmedel du med Polyneuropati kan få.

Datum och tid: Onsdag den 10 april kl.17:30 - 19:30
Plats: Neuroförbundets föreningslokal, Arkitektgatan 2, Göteborg
Avgift: 20 kr, fika ingår, betalas på plats.
Anmälan: Till kansliet på tel. 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se, senast 4 april.

Följ med på studiebesök på MSHOP

Sexualitet och funktionsvariationer kan ibland bli en svår ekvation när förmåga, känsel eller lusten sviker.
Få information, ställ frågor och passa på att klämma och känna på hjälpmedel.
Kanske finner du något som passar just dig!

Datum och tid: Tisdag den 16 april kl. 17:30 - 18:30
Plats: Andra Långgatan 3, Göteborg
Anmälan: Till kansliet på tel. 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se, senast 11 april.

Öppet hus på Strannegården

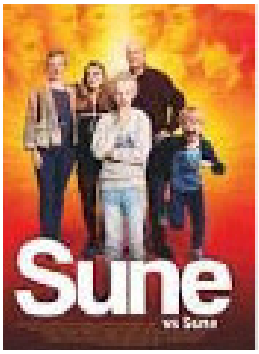
Välkommen till öppet hus på Strannegården. Vi bjuder på visning av rummen i Lillstugan, Villan och Paviljongen.
Vi berättar en liten exposé av Strannegårdens historia samt serverar en läcker vårbuffé.
Tänk på att det kan vara stort intresse och att platserna är begränsade så var ute i god tid med din anmälan.
Vid intresse och behov kan kanske koordinerad samåkning ordnas för dem som önskar och behöver.

Datum: 28 april kl. 11.00 – 15.00
Plats: Strannegården, Jojos väg 33 i Onsala
Avgift: 50 kr/person
Anmälan: Till kansliet senast 23 april på telefon 031-711 38 04 eller via e-post info.gbg@neuro.se

Hjärtligt välkommen med din anmälan.

Semester och rekreationsanläggningen Strannegården

Strokeföreningen inbjuder till filmsöndag,
vi ser filmen SUNE VS SUNE



Sune är hemma från skolan de första dagarna i mellanstadiet. När han kommer tillbaka är hans plats upptagen av en kille som är rolig, snygg, populär och lite mer tjejtjusare än Sune. Till råga på allt heter han också Sune!

Datum och tid: Söndag den 28 april kl.14.00 - ca 16.00
Plats: Vegasalen, Vegagatan 55, Göteborg
Avgift: 25 kr för film, dryck och tilltugg
Anmälan: Till Strokeföreningen senast torsdag före varje filmsöndag på tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se

Lisebergs Trädgårdsdagar - Fredagen den 10 maj

Trädgårdsdagarna uppskattades av alla medlemmar som varit med tidigare, så vi planerar en repris.

Trädgårdsdagarna erbjuder försäljning av blommor, fröer, allt för kökträdgården, plantor av alla slag, verktyg och allt annat som hör balkong, uteplats och trädgård till.

Kom med och låt dig inspireras och få idéer, tips och råd.
Program, tider och priser är i skrivande stund inte klara, informationen kommer i nästa nummer av Kontakten.
Anmäl ditt intresse redan nu på tel. 031-711 38 04 eller
e-post: info.gbg@neuro.se Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Välkomna till en inspirerande dag!

Inbjudan till föreläsning och provsmakning 15 maj, kl. 17.30 - 19.30 Kimchi och Kombucha, vad är det?

Kimchi

Torsten Palm kommer under kvällen att berätta om de hälsofrämjande och omskrivna fermenterade produkterna med ursprung i Korea.Torsten har mjölksyrat(fermenterat) grönsaker sedan 80-talet och har genom att följa recept och genom ohämmat experimenterande samlat på sig en gedigen kunskap och erfarenhet av denna gamla konserveringsmetod. Torsten har bland annat lärt Mat-Tina och Mandelmans att mjölksyra grönsaker.

Ikväll kommer han att bjuda oss på nedan program:
Fermenteringens historia, fermenterade produkters hälsofrämjande egenskaper, provsmakning av fermenterade drycker, provsmakning av fermenterade grönsaker.
Det kommer att finnas möjlighet att köpa färdig Kombucha, Kombucha startkit och diverse fermenterade grönsaker efter föreläsningen.

Plats: Föreningslokalen Arkitektgatan 2, Göteborg
Avgift: 40 kr, betalas på plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad, märk betalningen ”kimchi”.
Anmälan: Senast måndag 6 maj till kansliet på tel 031-711 38 04 eller via e-post: info.gbg@neuro.se

---

Vårutflykt med buss i sköna maj!

Lördagen den 25 maj planerar vi en dagstur österut. Vi kommer börja med ett besök på Jonsereds Trädgårdar där trädgårdsmästaren kommer berätta för oss om projektet med att bygga upp trädgården och den verksamhet man har där. Kaffe får vi i trädgårdscaféet innan vi tar oss ner genom de vackra ekbackarna till Jonsered för att besöka Östhjälpens fina secondhandaffär. Fynda böcker, glas, kläder mm och du gör en insats för både miljön och din egen plånbok!

På Nääs fabrikers restaurang kommer vi sedan att äta lunch. Lunchbuffén inkluderar två varmrätter inklusive salladsbuffé, soppa och kaffe samt dessert. Restaurangen ligger alldeles nere vid Sävelången och de är kända för sin goda mat.

Jonsereds Herrgård

Efter maten finns tid för promenad för den som vill och för den som vill shoppa finns flera alternativ. Här finns Hugos Handel & Kök, en liten matbutik med alla upptänkliga delikatesser och godsaker. Det finns också en stor heminredningsbutik med allt från ljus till soffor, en stor klädaffär, Bomullsfabriken, med många fina märkeskläder och flera små Pop-Up butiker med konst, smycken etc. Allt tillgängligt i ett plan.
Tider och priser kommer i nästa nummer av kontakten.
Anmäl ditt intresse till Madeleine på kansliet, tel 031-711 38 04,
e-post: madeleine.gbg@neuro.se
OBS! Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.
http://www.naasfabriker.se/handla/
www.osthjalpen.se

Matbutiken i Nääs Fabriksområde

Bussresa till Värmland, favorit i repris!

Selma Spa, Västanå teater, Lars Lerins Sandgrund m.m. 3-5 juli 2019, fåtal platser kvar.

Selma spa i Sunne

Preliminärt program:

3 juli startar vi 8.30 från Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12.

Vi stannar för en mysig fika i Tössestugan. Därifrån åker vi vidare till Klässbol Linneväveri där vi får se deras fina väveri och den som vill har möjlighet att handla. Lunch får vi på Kvarnen i Klässbol och därefter reser vi vidare till vårt hotell Selma Spa. På kvällen serveras en tvårätters middag.

4 juli hela dagen fri för bad i den nya poolanläggningen eller för den som hellre vill ta en promenad i Rottneros trädgård så finns den möjligheten. Lunchbuffé på hotellet.

På kvällen går vi på Västanå teater i Berättarladan. I pausen bjuds vi på en enklare middag. Årets föreställning EDDAN, bygger på samling nordiska kväden och verser, skrivna i Norge och på Island under åren 800-1000. Det är mytologiska berättelser, poetiska texter om äventyr med gudar, jättar, dvärgar och andra varelser. Det är mustiga sagor om skapelse och undergång, där humorn och visheten går hand i hand. Musik och dans är en del av berättandet.

5 juli efter en god hotellfrukost och utcheckning åker vi på andra sidan Frykensjön till Alsters Herrgård, Gustaf Frödings minnesgård. Här får vi en guide som berättar om Fröding och därefter lunch.

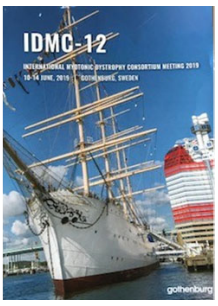
Nästa stopp blir Lars Lerins Sandgrund i Karlstad, en önskad repris!
Åter till Göteborg vid 19-tiden.

Pris medlem: 3 150 kr. Icke medlem 4 400 kr.

Hotellet erbjuder: Ryggmassage/fotvård eller ansiktsbehandling 25 min, 475 kr
Det går även att beställa andra behandlingar till ordinarie priser.

Anmäl er så snart som möjligt dock senast 4 april till Madeleine på kansliet tel. 031-711 38 04 eller e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Avbokningsregler:
Avbokning 5-20 dagar före avresa – 50 % av kostnaden debiteras.
Avbokning 4 dagar före avresa eller senare – hela kostnaden debiteras.



Inbjudan till en föreläsningsdag för dig med dystrofia myotonika och dina anhöriga

I samband med den internationella konferensen om dystrofia myotonica IDMC - 12 i Göteborg kommer det att anordnas en föreläsningsdag för patientgruppen och deras anhöriga. Internationella föreläsare från IDMC-12 kommer att bjudas in med svenska föreläsare, där det aktuella forskningsläget kommer att presenteras. Program för dagen kommer att finnas på konferensens hemsida https://idmc12.org/

Föreläsningsdagen kommer att hållas på Dalheimers Hus den 14 juni 2019. Programmet börjar kl. 10.00 med registrering och kaffe från kl. 9.00. Dagen avslutas kl. 16.00. Kostnad för dagen är 400 kr och inkluderar föreläsning, kaffe och lunch. Anmälan och betalning kommer att ske via hemsidan för IDMC-12, där det kommer att finnas en särslikd registrering för patient- och anhörigdag, se ovan.

Organisationskommitén för IDMC-12

Genom

Anne-Berit Ekström
överläkare, barnneurolog
Regionhabiliteringen
Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus

Christopher Lindberg
överläkare, neurolog
Neurologen
Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Strannegården sommaren 2019

Strannegården är Neuroförbundet Göteborgs rekreationsverksamhet. Semesteranläggningen ligger fyra mil söder om Göteborg, med utsikt över Kungsbackafjorden. Verksamheten är inriktad på rekreation med promenader på asfalterade promenadstigar, enklare träning i gymnastiksalen, vattengympa i den tempererade poolen, konstnärliga aktiviteter, spel av olika slag, utflykter m.m. Vi kommer att ha öppet för våra medlemmar under 8 veckor i sommar.

Paviljongen och den uppvärmda poolen.

På tomten finns flera byggnader: Villan med ett dubbelrum och ett enkelrum på nedervåningen samt rum på övervåningen (inte handikappanpassade, ej hiss), paviljongen med fem dubbelrum och en mindre stuga med plats för två gäster. Totalt 19 sängplatser.
Det kommer att finnas personal som kan bistå med elementär hjälp vid t.ex. måltider, olika aktiviteter m.m. Om du har ett större hjälpbehov måste du ha med dig assistent eller anhörig/närstående.

Säsongens öppettider:
Strannegården kommer att vara öppen veckorna 25-32.
Vecka 26 är en temavecka med inriktning MS.
Vecka 32 är det fokus på aktiviteter/träning, riktar sig till dig som är lite yngre och/eller har MS.
I övrigt kan medlemmar med i första hand neurologiska diagnoser boka in sig en eller max två veckor.
Ytterligare veckor kan beviljas i mån av plats.
Priser: 2 700 kr per vecka för gäst som är medlem i Neuroförbundet Göteborg.
För personlig assistent/icke medlem är priset 3 900 kr per vecka.
Medlemmar i annan förening inom Neuroförbundet kan få komma till Strannegården i mån av plats.
Priset är då 3 200 kr per vecka.
OBS! Samtliga priser är baserade på del i dubbelrum.
Dag-gäster: Du är hjärtligt välkommen att besöka Strannegården under en dag. Priset är 150 kr/person, och inkluderar mat, fika och bad i poolen.
Ring Strannegården på tel. 0300-613 09 några dagar innan och anmäl din ankomst.

Korttidsbokningar: I mån av plats tar vi emot korttidsbokningar och priset är 500 kr/dygn för medlemmar och 700 kr/dygn för assistenter och icke medlemmar. Alla priser inkluderar boende, frukost, lunch, middag samt deltagande i planerade aktiviteter. Kontakta kansliet på tel. 031-711 38 04 före 15 juni, därefter direkt till Strannegården tel. 0300-613 09.
Bidrag: Du kan söka sommarbidrag för vistelse på Strannegården. För mer information se nedan eller kontakta kansliet. Du kan även söka bidrag från Hilda Henrikssons fond (se sid 9).
På vår hemsida www.neuro.se/goteborg kan du läsa mer om Strannegården samt hämta blanketter för anmälan, sommarbidrag och Hilda Henrikssons Fond.
OBS! För att vara säker på att få komma önskade veckor är det viktigt att du skickar in ansökan före 15 april. Senare ansökningar kommer att godkännas beroende på plats. Principen ”först till kvarn….” gäller.

Sista anmälningsdag är 15 april 2019

Eftermiddagsfika på altanen.

Havsbad

Föreningens sommarbidrag

Bidrag kan sökas för vistelse på Strannegården och är 200:-/dag för samtliga veckor. För privat ordnad sommarvistelse, är bidraget 100:-/dag. Medhjälpare kan få 50:-/dag. Bidrag kan sökas upp till 21 dagar. Blankett för ansökan får du från kansliet 031-711 38 04 eller vår hemsida www.neuro.se/goteborg.

OBS! Bidragen är behövsprövade. En kopia på senaste slutskattsedel skall bifogas vid ansökan som ska vara inne senast 15 april!

Uppmärksamhet på blåsa och tarm vid neurologisk skada eller sjukdom

Den 5 november 2018 hölls en föreläsning på Neuroförbundets kansli med fokus på blåsa och tarm vid neurologisk skada eller sjukdom. Föreläste, kom med tips och visade produkter gjorde Åsa Berggren Persson, distriktschef och Urolog på företaget Wellspect.

Urinsystemet

Åsa började med att gå igenom urinsystemet och urinvägarnas utseende hos kvinnor respektive män. Hon tryckte på vikten av att ha en stark bäckenbotten, då risken annars finns att man får läckage. Hos en kvinna som opererar bort sin livmoder kan det förekomma att urinblåsan liksom tarmen faller bakåt och orsakar problem. Män som får förstorad prostata kan få svårigheter att kissa, då mäns urinrör går genom prostatan.

Åsa förklarade att en blåsa rymmer cirka 500 ml och att första känslan för tömning kommer vid 150-200 ml. I genomsnitt så tömmer vi blåsan 5-8 gånger per dygn.

Problem med urinsystemet

Ryggmärg och hjärna har en stor roll för urinsystemet då signalerna från hjärna till urinblåsan går via ryggmärgen. Vid till exempel MS kan dessa signaler bli störda. Detta beror på att sjukdomen ger skador på nerver som skall transportera signaler ut i kroppen, däribland till den del av ryggmärgen som kontrollerar urinblåsan. Detta kan leda till en rad olika problem.

Typiska blåsproblem vid neurologisk påverkan kan vara problem att behålla urin, behov av att kissa ofta, problem med att tömma blåsan, en kombination av där blåsan drar ihop sig men att slutmuskeln sluter sig, likaså kan man få urinvägsinfektioner.

Om man har problem med att tömma blåsan, finns det risk att man får urinvägsinfektioner, då bakterier frodas i det urin som inte töms ut. Detta drabbas särskilt kvinnor. Symtom på urinvägsinfektion kan vara att du blir kissnödig ofta, att det svider när du försöker tömma blåsan, att man får ont i nedre delen av mage och rygg. Du kan även få feber, allmän sjukdomskänsla, missfärgad och illaluktande urin och andra symtom såsom förstärkning av ens neurologiska symtom såsom mer spastisk. Urinvägsinfektion med feber kan leda till ett pseudoskov vid MS.

Utredning

Om du misstänker att du har problem med urinsystemet är det viktigt att tar det på allvar och söker hjälp då det annars kan förvärras. Du kan ta kontakt med vården och be om hjälp med att komma i kontakt med läkare eller specialist såsom urolog eller uroterapeut, som kan ställa diagnos. Har du neurologkontakt kan du be den eller sköterskan om hjälp att komma i kontakt med en urolog/ uroterapeut så du får bli grundligt utredd.

Vid utredning börjar specialisten med att samla information kring dina urinvägsproblem. Du kan få lämna urinprov och göra ultraljud för att se om du tömt blåsan efter toalettbesök. Om du har för stor mängd urin kvar i blåsan kan du behöva hjälp med kateter för att tömma blåsan bättre för att minska risken för svåra urinvägsinfektioner. Du kommer också få göra en miktionslista, en lista över hur ofta och hur mycket du kissar, för att specialisten skall få en bättre bild av dina urinvägsproblem. Detta är en bra grund för att se om du kommer behöva ytterligare hjälp av specialistklinik.

Behandling

Åsa talade sedan om behandlingar för dessa problem och visade produkter som kan användas. Vården kan skräddarsy en behandlingsform utifrån de problem som just du har förklarade hon och gick sedan in på de olika typerna av katetrar. RIK, Suprapubisk kateter och KAD. RIK, vilket står för intermittent kateterisering, är en kateteter som man själv kan föra in i urinröret för att tömma urinblåsan och som sedan avlägsnas och slängs. Suprapubisk kateteter, är en kvarliggande kateter som är öppen och kopplad till en påse som samlar upp urin. KAD, kvarliggande kateter är en permanent kateter som hålls stängd och som öppnas när den skall tömmas. RIK är att föredra förklarade Åsa, då fördelarna är många eftersom den minimerar läckage, gör att du slipper gå så ofta på toaletten och förebygger urinvägsinfektioner. RIK kan även ge en bättre sömn, då du slipper springa upp på toaletten under natten. Likaså sexlivet kan bli bättre då man slipper läckageproblem och dessutom är inte katetern i vägen. Kateter tillsammans med medicinering kan vara en bra kombination menade Åsa.

Tarmfunktion

Maten vi äter tar en till tre dygn att passera från mun till ändtarm och det normala antalet gånger man tömmer tarmen är allt från tre gånger per dag till tre gånger per vecka. Däremot bör det ske minst tre gånger per vecka påpekade Åsa.

Problem med tarmfunktionen

Tarmfunktionen styrs på likande sätt som blåsan av hjärna och ryggmärg. Vid en neurologiska sjukdom eller skada på antingen ryggmärg eller hjärna störs nervbanorna. Detta leder

till olika tarmproblem vilket beror på hur stor skadan är och var skadan sitter. Vid till exempel MS kan förändringarna i tarmfunktion också bero på förändrad rörlighet till följd av funktionshinder, trötthet eller medicinering. Problem som du kan få med din tarm som beror på sjukdom eller skada, är antingen förstoppning eller avföringsinkontinens, förklarade Åsa. Med förstoppning menas orolig mage och gaser, en ofullständig tömning eller att slutmuskeln inte slappnar av. Begreppet avföringsinkontinens innebär ofrivillig tarmtömning, gaser och läckage.

Utredning och behandling

Med dessa problem kan du vända dig till de samma professioner som vid blåsproblem.

Med hjälp av kost, motion, läkemedel, toaletträning, minilavemang, transanal irrigering och kirurgi. Med toaletträning menade hon att man ska sitta avslappnat långt bak på toaletten, annars kan man använda minilavemang och skulle inte heller detta hjälpa så kan man i värsta fall behöva operation och stomi.

Det finns hjälp av få, så tveka inte att ta kontakt med vården.

Caroline Persson
Kompassen, Råd & Stöd

Café KonstArten

Café KonstArten - söndag den 14 april

Margareta Svensson är värdinna och berättar om konst i Andalusien. Dessutom blir det som vanligt trevlig gemenskap och konstdiskussioner.

Plats: Föreningsalokalen på Arkitektgatan 2, Göteborg
Avgift: 25 kr för kaffe/te, smörgås, kaka och lott.
Anmälan: Till kansliet senast torsdag före varje träff på tel. 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se

Andalusiens symbol

Diagnosträffar

ALS - Amyotrofisk Lateral Skleros

För dig som har diagnosen ALS, är anhörig eller personlig assistent. Här du har möjlighet att ställa frågor, få värdefulla tips, hjälp med ansökningar eller tala med någon i samma situation. Träffarna sker i samarbete med Neuroförbundet Göteborg.
Stina Roempke, LaSSe Brukarstödcenter håller i träffarna.

Dag och Tid: Torsdag den 25/4, kl. 13.30 - 15.30
Plats: LaSSe Brukarstödscenter, Kämpegatan 3, Göteborg
Anmälan: **Senast två dagar innan varje träff.** Tel. för anmälan 031-84 18 50, brev@lassekoop.se

Borgen, Lokalgrupp i Kungälv

Välkomna, hälsar Inger Larsson tel 0303-21 11 28 & Lars-Gunnar Andersson tel 0705-94 45 72

Dag och Tid: Vi träffas onsdag den 24/4 kl. 13.30
Plats: Equmeniakyrkan, Utmarksvägen 3, Kungälv.

Caféträff för medlemmar med MS

OBS! Dessa träffar är ENDAST för dig som har MS eftersom vissa ämnen som diskuteras är känsliga. Välkommna, hälsar Sara.

Dag och Tid: Tisdag den 9 april, kl. 18.00 - 20.00
Plats: Föreningslokalen på Arkitektgatan 2, Göteborg
Anmälan: Till kansliet tel. 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se

Fonder

Stiftelsen Professorskan Betzie Johanssons MS-donation

Stiftelsen har till ändamål att i första hand främja vård av barn under 18 år, som drabbats av MS eller CP.
Sista datum för ansökan är 15 april. Frågor besvaras av Madeleine på kansliet tel. 031-711 38 04

POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg
S. Larmgatan 1
411 16 Göteborg

Neuroförbundet Göteborg

Kansliet

Postadress:	Södra Larmgatan 1, 411 16 Göteborg
Besöksadress:	Arkitektgatan 2
Telefon:	031-711 38 04
E-post:	info.gbg@neuro.se
Hemsida:	neuro.se/goteborg
Plusgiro:	1 21 30-1 Bankgiro 5416-5840
Swish:	1232373066
Öppettider:	Måndag-torsdag, kl. 10.00 - 15.00
Telefontid:	Kl. 10.00-12.00, 13.00-15.00

Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt	måndag - torsdag
Caroline Persson	måndag - torsdag
Terese Antonsson	måndag - torsdag
Kicki Forslund	måndag - torsdag
Rita Rak	måndag - torsdag

Kompassen

Caroline Persson måndag - torsdag
E-post: kompassen.gbg@neuro.se

Strannegården

Jojos väg 33, 439 31 Onsala, 0300-613 09 (juni-aug)

Neuroförbundet Borgen, lokalavdelning i Kungälv

Inger Larsson Tel: 0303-21 11 28
Lars-Gunnar Andersson Tel: 0705-94 45 72

Neuroförbundet Västra Götaland

Adress: Kapellevägen 1 A,
451 44 Uddevalla
Tel: 0793-3710008
E-post: va-gotaland@neuro.se

Förbundskansliet

Besöksadress:	Neuroförbundet
	Ågatan 12, 172 62 Sundbyberg
Postadress:	Box 4023
	Vegagatan 5, 172 34 Sundbyberg
Tel:	08-677 70 10,
E-post:	info@neuro.se
Hemsida:	www.neuro.se

Styrelsen 2018

Ordförande:	Tor Farbrot	Kansliet
Ord. ledamöter		
Vice ordförande:	Claes Anneling	031-41 22 01
Kassör:	Kent Andersson	0708-88 03 10
Sekreterare:	Maria Hagsten	Kansliet
Ledamot:	Michael Ahlberg	0709-66 5152
	Martin Rådberg	076-134 51 70
	Runa Zetterman	031-87 20 74
Suppleanter:	Kjell Selander	Kansliet
	Ted Ekenberg	Kansliet
	Erik Dahlström	Kansliet

Valberedningen

Sara Ekström, Madeleine Kyllerfeldt, Margareta Svensson.
Kontakta kansliet för telefonnr.

Kontaktpersoner för olika diagnoser

MS	Kontakta kansliet	031-711 38 04
MG	Margaretha Andersson	031-711 38 04
CP	Daniel Lindstrand	031-711 38 04
ALS	Eva de Coursey	031-711 38 04
NMD	Eva de Coursey	031-711 38 04
Spasmodisk dysfoni		
	Gunilla Koch	0739-55 45 80
CMT	Yvonne Henriksson	0730-71 18 54
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Polyneuropati	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
Parkinson	Roar Vik	031-21 86 14
Huntington	Susanne Zell	0707-60 55 52

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

Kontakten

Redaktör: Rita Rak, kansliet, tel & 031-711 38 08
E-post: kontakten.gbg@neuro.se

Sista inlämningsdag för material till Kontakten:
5:e i varje månad!

Annonser & bidrag: Kontakta Rita på kansliet

Tryckeri: Grafisk Support Dahlberg AB, V. Frölunda

Du som inte redan är medlem i Neuroförbundet:

Bli medlem i Neuroförbundet Göteborg och ta del av allt vi har att erbjuda! Årsavgiften 2019 är 360 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos. För anhörig/närstående till fullbetalande medlem är avgiften 180 kr.
Kontakta kansliet tel 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se Plusgiro för avgiften är 1170 - 0
Om du blir medlem i september-december gäller avgiften för nästkommande år.

MUSKELFONDEN - Insamlingsstiftelsen Forskningsfonden för Neuromuskulära Sjukdomar - Plusgiro: 90 08 39 - 2
Stiftelsen Göteborgs MS-förenings Forsknings & Byggnadsfonder - Plusgiro: 1 21 30 -1