

LÖVÉN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta



Neuropromenaden s 4

Möte med kommunen om sekretess s 6

Fiskeresan till Tranvik s 7

Vobis visade kylhjälpmedel s 13

I detta nummer medverkar:

*Bosse Wedin, Catharina Wedin, Margaretha Willén, Alf Willén, Annelie Olsson
Christina Brännström, Kristina Bromark och A-C Nyqvist*

Neuroförbundet Uppsala-Knivstas medlemstidning heter Löven.

Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit!

Nästa manusstopp är den 15 september 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

Den 11 maj.....sid 4
Besök från Neuro Stockholm.....sid 5
Möte om sekretess.....sid 6
Rehab resurs.....sid 8
Nytt rehabcentrum.....sid 9
Fiskeresan till Tranvik.....sid 10
Upplandsstiftelsen.....sid 11
Omsorgsnämnden.....sid 11
Hantverkscirkel.....sid 12
Vobis.....sid 13
Aktiviteter i höst.....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 kvitton/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 rekreativcenter, 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

Nu är sommaren här i all sin prakt. Jag tycker att det är ovanligt mycket blommor i år vilket är väldigt trevligt. Jag vet inte om det stämmer eller om det är för att man har blivit äldre.

I alla fall så hade vi en medlemskväll där temat var tillgänglig natur. Eva Arnemo från upplandsstiftelsen informerade om deras arbete med att tillgängliggöra vissa naturområden för olika funktionsvariationer.

Hon delade ut broschyrer om olika platser man kan besöka där det är angivet var det är tillgängligt för funktionsnedsatta. Vidare informerades vi om att man kan ladda ner en app till sin smarta telefon. Den heter naturkartan och är utmärkt att ha på sin telefon eller surfplatta. Med hjälp av den kan man leta på lämpliga platser att besöka.

Våra medlemsträffar som vi nu har haft var tredje vecka har varit väldigt trevliga och

välbesökta. Vi har lite olika teman på träffarna där man får information från något aktuellt ämne.

Men till sommaren rekommenderar jag att ladda ner naturkartan, det finns jättefina platser att besöka, läs gärna mer på s.11. Sen är det bara att hoppas på bra väder, inte för varmt och inte för kallt.

Trevlig sommar!
Bosse Wedin



Vobis är latin och betyder för er...

Hos **Vobis Livskvalitet** kan du hitta hjälp att lindra och förebygga eller bara hitta en praktisk grej som gör vardagen enklare!

Adress: Bävern's Gränd 14, buss nr 3, 4, 8 och 30

Telefon: 018-13 75 00

E-postadress: butik@vobislivskvalitet.se

På vår **hemsida** hittar du information om våra produkter:
www.vobislivskvalitet.se

Öppet: Mån-fre kl. 11-18

OBS! Sommarstängt fr.o.m. den 15/7, öppnar den 5/8



Funktionella produkter för alla åldrar 

Neuropromenaden i Uppsala den 11 maj

Så var det äntligen dags för Uppsala att komma med i Neuropromenaden. Många städer i Sverige har haft detta i några år, Göteborg firade 5 år i år.

Planeringen för detta evenemang startade tidigt på våren när vi visste datum. Alla fem som planerade har varit väldigt entusiastiska inför uppgiften och idéer har flödat. Ett stort jobb har varit att jaga sponsorer, vilket visade sig att när vi väl startade med detta så kunde vi konstatera att det stora flertalet ställer upp nästa år igen.

På ett företag som sponsrade oss fick vi frågan om "vad vi ville ha och hur mycket", mycket glädjande.

Dessa skänkta presentkort ordnade vi sedan utlottning av till de deltagare som gick/



Christina Isgren anmäler sig till Alf Willén

rullade antingen 2 km alternativt 5 km.

Vi fick låna Parksnäcken vilket var perfekt för oss, med en stor scen som vi kunde använda vid lotteridragningen.

Där även Lindormenkören från RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa) uppträdde och förgyllde eftermiddagen med skönsång o musik.

Själva bansträckningen gick ifrån Parksnäcken utmed Fyrisån österut mot Kungsängsleden vändning för 2 km, ville man längre så var vändpunkten vid den nya Vindbron och då fick man ihop 5 km.

Underlaget var mestadels grusvägar och inga backar, så perfekt för alla. Varje deltagare fick efter avprickning en påse med lite färdkost bestående av en flaska med vatten, äpplen, päron, en penna, lite godis och en Neuro-pins av det större slaget.

Efter målgången bjöds det på frukter och Festis. Mycket uppskattat av deltagarna. Kaffe efterfrågades, men vi samarbetade med Gula Villan då vi fick låna Parksnäcken, så kaffet fick inköpas där, något som vi kommer att fortsätta med nästa år.

Faktaruta för Neuropromenaden i Uppsala lördagen den 11 maj 2019.

Antal anmälda i förväg: 40, Anmälda på plats: 6.

Anmälda totalt: 46.

Antal som deltog i Neuropromenaden: 33 .

Anmälda som ej kom: 9

Antal sponsorer: 17.

Sträckor: 2 km alt. 5 km.

Plats: Parksnäcken.

Antal nya medlemmar i Neuro Uppsala-Knivsta: 1.

Vädret: 12 - 15 grader och växlande molnighet och inget regn.

Personer som arrangerade: 5 + 1.

Insamlade medel till Neurofonden: ca. 5 000:-

Samt ett stort tack till:

Bo och Catharina Wedin, Margaretha och Alf Willén, A-C från kansliet och Johan Willén från Ragnsells som såg till att allt skräp togs om hand på ett korrekt sätt.

Bra jobbat! Till slut önskar vi er alla en skön sommar och välkomna åter till nästa års Neuropromenad.

Uppsala kommun fixade fram 2 handikappanpassade bajamajor på plats i närheten av start/målområdet.

Många intresserade stannade o frågade vad som var på gång, kanske några kommer och promenerar nästa år.

Vad gäller vädret så kunde det inte blivit bättre dagarna före och efter var det sämre, med just denna dag så var det perfekta förutsättningar för promenaden.

Efter att alla lämnat området och städat o plockat ihop efter oss så kunde samtliga pusta ut och känna sig väldigt nöjda med dagen och en sak är helt klart, nästa år kör vi igen det som blev bra tar vi med oss till nästa år.

Ett stort tack till alla sponsorer, Neuro-förbundet PJ som hjälpt oss igenom detta och ställt upp med råd och en massa prylar.

Vid tangenterna: **Alf Willén.**



Lindormenkören



Silvia Pardo och Finn Hedman från Strokeföreningen Uppsala (samt Neuro Uppsala-Knivsta)

Besök från Neuro Stockholm

Jennifer och Sussi från Neuro Stockholm kom på besök till oss i slutet av juni. De fick lite guidning i Uppsala. Vi visade bl.a. var Neuro-promenaden gick och vårt kansli. Många härliga idéer kom upp och mycket annat bra, både skratt och allvar.

Susanne Grandby-Klövfors ansvarar för aktiviteter som anordnas på kansliet såsom temakvällar, informationsträffar, kamratträffar mm i både lokalföreningen och i Stockholms länsförbund.

Jennifer Peduro-Aratchi är också engagerad i aktiviteterna samt sköter kanslisysslor och reception. Deras kansli ligger på Fatburgatan 19 i Stockholm.



Jennifer, A-C och Sussi

Catharina Wedin och A-C Nyqvist

Möte med kommunen om sekretess den 16 maj

Neuro Uppsala-Knivsta hade bjudit in tjänstemän från Äldre och Omsorgsförvaltningen till ett förutsättningslöst möte som handlade om sekretess. Syftet var att öka kunskapen och dela erfarenheter eftersom det finns många inom föreningen som har erfarenhet av att ha personlig assistans och/eller hemtjänst. Det händer att brukare får höra på omvägar om händelser som inte borde ha förts vidare. När så sker, är det en kränkning för individen som blir utsatt.

Närvarande på mötet var medlemmar från Neuro Uppsala-Knivsta: Catharina Wedin, Bo Wedin, Maria Wik, Finn Hedman (även Stroke Uppsala), Thomas Molin, A-C Nyqvist samt två personliga assistenter.

Från Uppsala kommun kom Maria Ana Perez från Äldreförvaltningen och Åsa Lögberg och Rasmus Sundström från Omsorgsförvaltningen:

Kristina Bromark är brukarombud Uppsala kommun och förde anteckningarna.

Catharina Wedin började med att berätta om en situation där sekretessen hade brutits. När det kom till utförarens känedom (privat) blev de nonchaleerade och fick ingen särskild hjälp. De tog ärendet vidare till polisen. Deras ärende är det



första som har gått till åtal. Det är ingen som anmäler, då de tror att det inte ska leda någon vart.

- Hur arbetar Uppsala kommun med sekretess?

Uppsala kommun svarade att när man blir anställd får man skriva under ett sekretessavtal, där det framgår vad sekretess innebär och vad som händer om man bryter sekretessen. Sekretessen ska skydda den enskilde.

- Vet den som anställs vad det innebär? Eller är det så att det ibland bara är ett papper? Nämnderna jobbar mycket med värdegrunden, som handlar om respekt och tillit. Det finns formella forum, men även andra forum där avvikelser och synpunkter diskuteras. Det finns en personalomsättning och det måste säkerställas att alla får en grund att stå på.

- En person som kan prata för sig, är en sak, men den som inte kan prata för sig. Vem ser och hör på de personerna? En bland de närvarande berätt-

tade att han arbetat i kommunen och vid varje tjänst har han fått skriva på ett sekretessavtal, men att det inte innebar mer än det. En annan i gruppen har inte behövt skriva under avtal vid anställning.

Kommunen svarade att det inom kommunen ges information om avtalet vid anställningstillfälle. Men sekretessen gäller oavsett om man har skrivit under eller inte. Men tjänstepersonerna känner igen berättelserna om att det inte alltid uppmärksammas med sekretess. Det är viktigt att prata om. Det är många som har sitt första arbete i kommunen och formas i det.

Det är viktigt att brister kommer till förvaltningens kännedom. Det finns rutiner, men de måste vara levande.

- Kan man ha en utbildning där etik och sekretess diskuteras? En möjlighet att prata om vad det verkligen innebär med sekretess?

Enligt kommunen ska förfrågningsunderlag följas oavsett om det är privata utförare eller egen regi. Sekretessen är ett ska-krav. De företag som vill arbeta som utförare måste ha rutiner för hur de ska arbeta. Sekretess och tystnadsplikt är väldigt viktiga. **De måste bli godkända för att kunna arbeta som utförare.**

Slutligen måste de göra ett LOV-prov, Lag om valfrihetssystem, det betyder att man själv får välja om kommunen eller ett företag ska ge hemtjänsten, för att kommunen ska veta att företaget har förstått det uppdrag de söker. Det är många avslag för de utförare som ansöker. Uppföljningen är viktig för att se att uppdraget utförs på ett bra sätt.

- Många inom Neuro har erfarenhet av assistenter, hemtjänst och boendestöd. Kan föreningen vara kommunen behjälpliga i att belysa och diskutera vikten av att sekretessen hålls intakt? Introduktionen för nyanställda på Omsorgsförvaltningen håller på att ses över. Det är viktigt att stryka under sekretess och etik, där är verksamhetscheferna en viktig part.

Föreningarna skulle kunna vara en referensgrupp till kommunen för att fördjupa med ett "inifrånperspektiv".

- Vad händer när sekretessen bryts?

Om det kommer till kommunens kännedom kan det bli en avvikelse eller en Lex Sarah, dvs. att de är skyldiga att rapportera missförhållanden. Verksamheten som ansvarar för personal som har brustit måste göra en utredning. Förfarandet är även en del av introduktionen. För en medarbetare som brister blir det arbetsrättsliga åtgärder.

Att sekretessen bryts behöver inte alltid handla om illvillighet, det kan vara tanklöst, men det kan få stora konsekvenser för den enskilde. Det kan också vara en jargon i ett fikarum, där personal behöver "ventilera".

- Kommer det in synpunkter till kommunen gällande att sekretessen har brutits? När det händer upprepade gånger för samma utförare, landar det på ledningskontoret. Då görs uppföljning på den verksamheten. Vilka forum och former finns i verksamheten.

"Hur nöjd och trygg känner du dig med din insats?" En undersökning har gjorts som Äldreförvaltningen har arbetat med tillsammans med bistånds-

handläggarna. En viktig fråga är att ta bättre hand om är att så få som möjligt kommer som personal till den enskilde.

Personlig assistans har gjort en brukarundersökning om insatserna.

- Vad kommer ni att göra när ni kommer tillbaka?

Kommunen svarar att de kommer att sprida det de har hört idag till sina kollegor. De kommer också att se över sin introduktion.

Neuro Uppsala-Knivsta kan hjälpa till med att gå ut med information om hur man kan lämna synpunkter i t.ex. Torsdagsbladet som sprids till funktionshinderföreningarna, .

Ett uppföljningsmöte bokas till den **21 november 2019 kl. 14-16**

Vid pennan:

Kristina Bromark, brukarombud Uppsala kommun



Fråga till dig som har erfarenhet av personlig assistans/hemtjänst mm

Har du råkat ut någon gång för att inte sekretessen respekterats, dvs. att uppgifter förts vidare till tredje man? I så fall, anmälde du det? Om inte, varför?

Vi vill hjälpa till med att samla in exempel till nästa möte med representanter från kommunen. Maila till neuro@c.hso.se eller kontakta A-C på kansliet, 018-56 09 26. OBS! Du kan vara anonym

Besök av Rehab Resurs på medlemsträffen den 6 maj

Här kommer en sammanfattning av denna träff.

Bosse o Catharina träffade dessa personer på 60+ mäsan tidigare i våras och knöt då denna kontakt.

Rehab Resurs håller normalt till på St:Olofsgatan 6 i Uppsala, lokalen är inte handikappanpassad, detta påtalades tydligt.

De berättade lite om sin verksamhet som kan bestå av gruppträning i små grupper om 5 - 7 personer under dagtid och då delvist individuellt anpassad.

Balans och styrka.
Arbetar även med Rehab assistans.

Medicinsk Yoga – med avspänning/avslappning.
Ingen remiss krävs. Inga journalanteckningar förs.

Om detta bli intressant för våra medlemmar så kommer en/två tillfällen att ordnas i form av gratis "prova på" tillfällen i höst på plats hos oss i Neurolokalen "Storan".

Kostanden för att delta i ett pass 1 gång i veckan på en bestämd dag och tid

skulle då bli ca 110:-/gång, Terminskort kommer att kosta ca 1 700:-.

Om detta bli aktuellt så kan det startas upp en/två grupper beroende lite på intresset med start i oktober, med fortsättning under november och december.

Catharina undersöker med Neuroförbundet om möjligheten att söka bidrag till terminskortet. PJ tipsar om att söka regionsbidrag för detta ändamål.

Vid tangenterna:
Margaretha Willén.



Linda Lindquist
Leg. arbetsterapeut/Delägare
linda@rehabresurs.se
070 - 226 11 02



Anna-Maria Petersson
Leg. arbetsterapeut/Delägare
annamaria@rehabresurs.se
070 - 333 40 15



Anna-Karin Wilsson
Leg. Sjukgymnast
annakarin@rehabresurs.se

Stöd till anhöriga

Under våren så har vi lett en bokcirkel för anhöriga, till hjälp har vi haft en bok "Anhörig i nöd och lust". Vi har läst ett kapitel och sedan har många givande och intressanta samtal kommit igång. Mycket givande och spännande att få leda en sådan här grupp. Vi har varit mellan 4-7 deltagare vid varje tillfälle. Vi kommer att följa upp detta med en anhörigdag på Wiks folkhögskola den 24 augusti.

Så anmäl er gärna till denna dag, så ses vi där!

Trevlig sommar önskar Catharina Wedin och Alf Willén!

Vipängen - nytt rehabiliteringscentrum

Rehabiliteringsmedicinska mottagningen (på Samariterhemmet), smärtrehabiliteringen och avdelningen för sömnutredning på Akademiska sjukhuset flyttar den 30 september till ett gemensamt rehabiliteringscentrum på Vipängen, Genetikvägen 1 i närheten av Ultunaområdet, Uppsala.

Cathrine Göransson och Jonas Engman, biträdande verksamhetschefer för rehabilitering och smärtcentrum, hade bjudit in berörda föreningar till information om samlokaliseringen i den kommande verksamheten samt visning av lokalerna.

Representanter från Neuro Rehab C-län, Strokeföreningen och Funktionsrätt Uppsala län närvarade. Frågor, idéer och synpunkter på bland annat lokaler och tillgänglighet framfördes, både före samt under rundvandringen.

Grupper har bildats inom de verksamheter som ska flytta. Berörda föreningar kommer att kontaktas för att delta, något som borde ha skett direkt i maj, när verksamheterna fick tillträde till lokalerna, vilket vi också framförde.

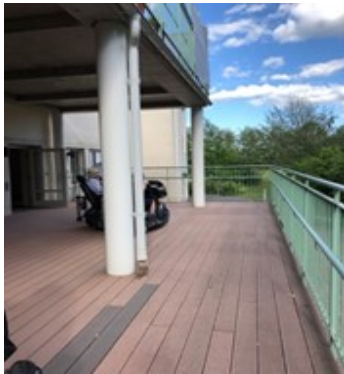
Mycket behöver åtgärdas innan flytt, men lokalerna är ett lyft för både patienter och per-

sonal på rehabiliteringsmedicinska mottagningen. Utemiljön är trevlig och kommer att kunna användas i rehabiliterande syfte.

Någon bassäng finns inte och kommer inte att anläggas, inte heller möjlighet till inläggande rehabilitering, åtminstone inte i närtid.

Parkeringsplatser finns, men endast en för rörelsehindrade och vi ombads att kontakta fastighetsägaren, Stenvalvet, om nödvändigheten av utökad antalet platser.

Christina Brännström
Neuro Rehab C-län



En del av balkongen



En del av utemiljön



Träningskök?



Träningsal?

Fiskeresan till Tranvik den 29 maj

En fantastisk dag fylld av friskvård och rekreation till kropp och själ ute i vår vackra natur med Neuro Uppsala-Knivsta som arrangerar.

Vi åkte till Tranvik utanför Norrtälje, samlades där och åkte sedan båt ut till Ängsö naturreservat. Där kopplade vi av och umgicks med varandra, tog en liten promenad, några av oss tittade på ett fint museum om Ängsö, vi grillade, åt medhavd matsäck och fikade.

De som vill åkte ut och fiskade och vi andra umgicks med varandra och kopplade av. Sen åkte vi båt tillbaka till Tranvik och sedan hem. Så fin och mysig dag! Tack så mycket Catharina och bo Wedin, Margaretha och Alf Willén m.fl. i styreslen för att ni ordnade denna fina dag (det var andra gången jag var med nu på denna fina utflyktsdag) och för fin gemenskap och samvaro! Tack Christina Isgren med man för skjuts till och från Tranvik!

Annelie Olsson



Korvgrillning på Ängsö

Faktaruta om fiskeresan till Tranvik den 29/5
Antal anmälda: 15 st. Antal som deltog i själva fisket: 3 st.
Vi kördes i omgångar till/från ön Ängsö Nationalpark. Vädret: 14-17 grader och växlande molnighet och inget regn, men blåsig, 10-11 sekundmeter. Ansvariga för personer som arrangerade: 2 st. Ansvariga för båtfärderna och fisketuren: Jonas Nilsson.

SFFF - Sveriges Funktionshindrades Frilufts & Fiskeförening

SFFF är en ideell förening som tar ut rörelsenedsatta på fiske i Stockholmsskärgård. Deras hemmahamn finns i natursköna Roslagen, Tranvik Norrtälje i Oscar Hirs naturreservat.

Båten Fred 25 är unik på många sätt, en specialbyggd båt för människor med rörelsenedsättningar. Hit tar man sig med egen bil eller färdtjänst.



Jonas Nilsson på sin båt Fred

Upplandsstiftelsen ger tips på tillgängliga naturområden



Eva Arnemo från Upplandsstiftelsen var inbjuden till en medlemsträff för att informera om tillgängligheten till naturen.

Upplandsstiftelsen har i uppdrag att främja friluftslivet i Uppsala län. De vill göra det lättare att komma ut i naturen. www.upplandsstiftelsen.se/naturtips är deras hemsida.

De samverkar med **Biopia, biologiskt museum i Uppsala**, som fungerar som "naturens turistbyrå". Där kan man hitta Upplandsstiftelsens broschyrer. Biopia är museet som ligger i Vasaparken, bakom katedralskolan.

För att få information om länets

naturreservat, friluftsområden, smultronställen och vandringsleder kan man gå in på naturkartan.se/uppsalalan eller ladda ner appen Naturkartan till mobilen

Folkhälsa och tillgänglighet hänger ihop. Alla mår bra av att vara ute i naturen. Det finns undersökningar som visar att blodtrycket går ned och att man sover bättre om man har möjlighet att visats mycket utomhus.

Smultronställen i naturen är ett samarbetsprojekt. Upplandsstiftelsen står tillsammans med alla länets kommuner bakom arbetet. Ett smultronställe är ett utflyktsmål med

höga natur- och friluftsvärden som är trevligt och tillgängligt för besökare. Ett Smultronställe i naturen klarar uppsatta kvalitetsmål enligt en definierad checklista och har godkänts av styrgruppen. Det finns ett 30-tal smultronställen i länet och fler är på gång.

A-C Nyqvist



Inbjudan till en föreningsdialog med Omsorgsnämnden

Den 8 maj hade Omsorgsnämnden bjudit in representanter från ett tiotal funktionshinderföreningar i Uppsala till en halvdag för att ha en s.k. föreningsdialog.

Föreningarna satt vid olika bord och sedan kom politikerna och satte sig i ca 20 minuter innan de gick vidare. På det sättet fick vi möjlighet att presentera vår förening och lyfta de frågor som är viktiga för Neuro Uppsala-Knivsta.

Detta var ett nytt grepp, tidigare hade man bett föreningarna att komma och presentera sig men nu fanns det också

möjlighet att ha en dialog. Det var flera ledamöter i nämnden som var helt nya efter valet och de uppskattade att få träffa oss och ställa frågor. Möjligen blev det lite kort om tid men det var givande att kunna prata med varandra.

A-C Nyqvist



Angelique Prinz Blix (L)
ordförande i
Omsorgsnämnden



Hantverkscirkel i samarbete med ABF

Vi är ett gäng tjejer som gillar att hålla på med hantverk, bl.a. betong där vi återanvänder PETflaskor, bubbelplast, chipspåsar, nylånstrumpor och så gör vi vackra skålar, krukor, vaser mm.

Vi har gjort smycken av silverbestick som vi fyller med ricin och pärlor eller annat som man tycker om.

Vi som håller på har olika funktionshinder, som t.ex. synskador, Stroke, MS och svårigheter med händer och balans.

Vår hantverkscirkel som vi gör i samarbete med ABF har hållit på i två år och alla tycker det är värdefullt att få känna att man kan göra något trots olika begränsningar.



Catharina Wedin, cirkelledare



Liten utställning med smycken och föremål som tillverkats under våren.



I hantverkssalen på ABF

Vobis livskvalitet visade hjälpmedel på medlemsträffen den 10 maj

Vobis Livskvalitet är en hjälpmedelsbutik som säljer varor som förebygger och underlättar i vardagen, dels traditionella hjälpmedel för att gå och sitta, småhjälpmedel för kök och badrum, dels hjälpmedel i form av halkskydd och inkontinensskydd, värme/kylbehandling, massagebehandling och träningsredskap mm. Det största sortimentet är stödstrumpor, diabetesstrumpor, käppar och kryckor.



Sabina Swahn visar hjälpmedel från sin butik

Sabina Swahn var inbjuden till en medlemsträff för att berätta om de produkter som finns i hennes butik på Bäverns Gränd 14 i Uppsala dit man flyttade för över ett år sedan. Det finns också försäljning på www.vobislivskvalitet.se

Det var fram för allt kylprodukter av olika slag som hon tagit med för att visa nu i värmen, t.ex. tygmössor med kylelement som går att ta ut och lägga plant för att de ska bli kalla igen.

I OS i Aten 2004 använde bl.a. Stefan Holm och landslaget olika kylhjälpmedel för att klara av hettan. Det kan ibland räcka med att kyla handlederna, pannan eller att ha en kylskarv runt halsen. Kylskarven doppas i vatten som avdunstar under flera timmar. För de som har större behov finns det kyl

västar av olika slag. Det är viktigt att aldrig lägga något som har

kylts i frysen direkt på huden eftersom det kan orsaka skador.

Sabina visade också olika slag av s.k. ståpottor som man kan använd gelé i för att slippa lukt. Det finns även påsar med pulver som fyller samma funktion och som är lätt att ta med sig i väskan. Detta är mycket praktiskt att ha på resor.

Hon visade också saker för handträning i olika formationer som man kan krama regelbundet för att få upp styrkan. Det finns även olika typer av träningsband som ofta rekommenderas av fysioterapeuter.

Ett annat praktiskt hjälpmedel är t.ex. specialhandskar

med noppor som underlättar när man ska ta på sig stödstrumpor eller ta sig fram i rullstol och använda drivringar.

Vobis hjälper gärna till att försöka hitta lösningar på olika problem, det går också att beställa hjälpmedel genom dem.

Idag är det så att många produkter inte förskrivs av arbetsterapeuter eftersom de finns ute i handeln. Därför är det extra viktigt att man tar reda på vad det finns för utbud som man kan ha nytta av.

Sabina lovade att komma tillbaka under hösten för att visa ett urval av fler praktiska hjälpmedel.

A-C Nyqvist



Aktiviteter i höst

Här kommer lite info om olika aktiviteter!

Den 24 augusti kursdag på Wiks folkhögskola om att vara anhörig!!

OBS! Håll utkik efter inbjudan till Sensommarfesten lördagen den 31 augusti vid Bergsbrunna kamratgård i Sävja.

TEMA: Motorburet...?

Cirkeln Hantverkskludden startar upp i höst onsdagen kl. 17- 19 den 18/9.

Bokade datum för hösten:

25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/10, 20/11

Träffpunkt-medlemsträff var tredje måndag med olika teman under hösten

Neuro Uppsala-Knivsta planerar **Neurodagen 27/9** med föreläsare Lise Lidbäck och Janne Wallgren ombudsman Funktionsrätt Uppsala län samt inbjudna politiker/ tjänstemän från kommunen

Föreläsningar om olika ämnen, t.ex. sväljproblem

30 november 2019 Julfest, vi tänkte tema Country jul. Upp till var och en att tolka som man vill. Vill man klä ut sig så är det ok med egna tolkningar.

1 st kall tallrik och varm lättare buffe, med touch av Country & Western Cupcakes med julsmaker. Självklart julmust!

I februari 2020 så startar den magiska bokcirkeln med **Kent Revedals nya bok om smärta**. Datum kommer senare.



Rehab C-län

Konferens om rehabilitering och friskvård
vid neurologisk sjukdom, symtom eller skada

Neurodagen lördag 28 september kl. 13
Vaksalaskolan vid Vaksala torg, Uppsala

Ytterligare information kommer i höst
Välkomna!

Neuro Rehab C-län
och Neuro Uppsala länsförbund

KALENDARIUM 2019

- Augusti** Anhörigkurs på Wiks folkhögskola 24/8
Sensommarfest Bergsbrunna kamratgård, tema motorburet 31/8
- September** Konferens om rehabilitering och friskvård, Vaksalaskolan 28/9
Start för cirkeln hantverkskludden

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.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 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