

NEURO 

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR **4**

SOMMAREN 2026

TIPS FRÅN KANSLIET

- Rapport från årsmötet

INFORMATION FRÅN STYRELSEN

- "God och nära vård"
En omställning av
svensk sjukvård

AKTIVITETER

- Neurodagen 2026
En heldag med
muskelföreläsningar

INNEHÅLL

• Kansliet har semester	2
• Tips från kansliet	2
- Kansliet stängt	
- Festkommittéen	
• Ord från ordföranden	3
• Medlemsenkät	3
• Rapport från årsmötet	4
• Neurodagen 2026	5
• Aktiviteter:	6-7
- Dansresa Falkenberg	
- MS-Träffar	
- ALS-träffar	
- Borgen	
- ALS-utflykt Borås djurpark	
• Startdatum för höstens rehabidrotter	8
• Sol & Bad Lilla Amundön	8
• Strannegården:	9
- Midsommar	
- Platser kvar - sommaren	
• Reportage:	
- Expedition - Kampen mot MS	
- Reseskildring - Teaterresa	
• Annonser: FrykCenter	13
• Information från styrelsen:	
- God och nära vård	14-15

Omslagsbild: Hallon
Ann-Christin Östlund

REDAKTIONEN

Ansvarig utgivare:

Kent Andersson

Redaktion:

Kansliet

Administratör:

Ann-Christin Östlund

Material till Kontakten skickas till:

E-post: kontakten.gbg@neuro.se
eller

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

Gruvgatan 8, vån 4

421 30 Västra Frölunda

Annonser:

Helsida 2 200 kr

halvsida 1 400 kr

1/3-sida 1 100 kr

1/4-sida 900 kr

1/8-sida 700 kr

Priserna är för färg och svart-vitt

Vi får stöd av:



**Göteborgs
Stad**

FRÅN KANSLIET

Kansliet har semester

Vi stänger från och med torsdag 18 juni, kl. 12.00
och öppnar igen måndag 3 augusti, kl. 10.00.



Styrelsen & vi på kansliet
önskar alla medlemmar
en riktigt skön sommar!

Behöver du komma i kontakt med eller fråga något
om Strannegården ber vi dig ringa direkt på
telefon 031-774 01 83 eller via e-post:
strannegarden.gbg@neuro.se

TIPS FRÅN KANSLIET

Kansliet kommer att vara stängt för utbildning

28 maj - 1 juni

Vi är tillbaka vid telefonerna igen 2 juni.

Föreningens festkommitté söker förstärkning!

Gillar du att skapa härlig stämning, komma med idéer och se till att folk får riktigt roligt? Då är du precis den sortens festhjärte vi letar efter. Vi lovar: inga krav på att kunna jonglera med ballonger eller baka tårtor i tre våningar — bara att du har gott humör och lust att bidra.

Hos oss får du vara med och planera aktiviteter, fixa detaljerna som gör skillnad och skapa minnesvärda stunder för våra medlemmar. Vi bjuder på skratt, kreativt kaos i lagom dos och ett gäng som alltid uppskattar nya medbrotslingar i festmakeriet.



Hör av dig och bli en del av vårt festgäng — årets roligaste arbetsgrupp väntar på dig!

Fråga efter Teresé tel. 031-711 38 04 eller skriv till terese.gbg@neuro.se



Hej allesammans!

I skrivande stund är jag nyss hemkommen från föreningens bussresa till Malmö. Den gav mersmak, roliga minnen och positiv inspiration. Att resa i väg till en annan plats och uppleva saker tillsammans stärker känslan av gemenskap. Under två dagar gjorde vi trevliga aktiviteter, lärde känna varandra bättre och fick nya vänner. Ett stort tack till våra reseledare Madeleine och Gunilla för väl genomförd planering. Tack vare en anpassad buss, besök på utmärkta restauranger med bra tillgänglighet och några hjälpsamma händer vid musikalbesöket på Malmö opera fick våra deltagare en jättefin reseupplevelse värd att minnas.

Vid hemkomsten till Göteborg fick vi tråkigt nog prov på att vårt intressepolitiska arbete behövs. De färdtjänstbilar som tre av våra resenärer hade beställt lyste med sin frånvaro. Vi fick erfarit orimligt långa väntetider (upp till cirka 45 min), dålig information och felaktiga besked. Eftersom vi hört många kritiska synpunkter om färdtjänstresor den senaste tiden har intressepolitiska gruppen haft ett möte om färdtjänsten i maj där medlemmar fick ge sin bild av aktuella problem.

Andra viktiga intressepolitiska frågor som vi diskuterat under våren är tillgången i Västra Götalandsregionen på hjälpmedel och rehabilitering.

Vid vår stora dialogkonferens med 7 deltagande politiker den 19 februari lyfte vi fram upplevda problem och brister. Efteråt mejlade vi ut åtta aktuella frågor till dessa politiker och deras partier. Alla svar finns nu publicerade på vår hemsida. Läs frågorna och varje partis svar på www.neuro.se/goteborg/Var_verksamhet/Intressepolitiskt_arbete.

Önskar er alla en trevlig sommar och hoppas ni passar på att besöka vårt vackra D&J Strannegården i Onsala!

Kent Andersson
Ordförande

Medlemsenkät

- Blir ni, våra medlemmar, beviljade Rehab?

Sedan flera år tillbaka har vi märkt att färre personer får den rehab de behöver från vården.

För att vi skall kunna jobba vidare med att förbättra/påverka våra politiker/regioner när det gäller "Extern rehab" på FrykCenter, Mösseberg eller Valjeviken, så behöver vi veta hur ni, våra medlemmar, blir bemötta.

Vi är oerhört tacksamma om du som medlem skulle vilja svara på ett fåtal frågor. Det gör du genom att skanna QR-koden här eller ringer till oss på kansliet så hjälper vi dig, telefon 031-711 38 04.



Har du några frågor eller vill berätta något kring detta kan du skriva i enkäten eller ringa till Madeleine på kansliet.

Tack på förhand!

Den 19 mars samlades 54 personer i Norges hus på Skånegatan 16 i Göteborg, för att genomföra Neuroförbundet Göteborgs årsmöte. Kvällen började med att alla närvarande bjöds på räksmörgås och kakor för att stärka sina krafter inför punkterna som skulle avhandlas.

Johan Zandin var inbjuden och valdes till att leda förhandlingarna och han fick Teresé Antonsson vid sin sida som sekreterare. Utav närvarande personer var det 49 som hade rösträtt, övriga närvarande var ledsagare, personliga assistenter och gäster.

Mötespunkterna avhandlades i god ordning och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för det gångna året. Vidare godkändes rapporter från föregående år samt fastställdes budget och verksamhetsplan för innevarande år. Information om verksamheten på D&J Strannegården förmedlades, liksom information angående justerade stadgar.

Val till innevarande års styrelse genomfördes och valberedningens förslag godkändes i sin helhet av mötet.

Under övriga ärenden framförde en medlem, med erfarenhet av föreningsarbete, sex förslag som han tycker skulle göra föreningen ännu bättre. 1. Tidningen Kontakten borde ha kontaktinformation till revisorerna. 2. För att engagera fler medlemmar till styrelsen bör valberedningen i sina annonser undvika att ställa för höga krav på tänkbare kandidater. 3. Valberedningens sammansättning bör vara oberoende personer som ej ingår i styrelsen eller kansliledningen. 4. Ur demokratisk synpunkt ska en person inte sitta på många poster. 5. Kansliet borde ha jämnare könsfördelning. 6. Höj ersättningen till förtroendevalda. Flera mötesdeltagare kommenterade förslagen och menade att det finns en kritisk underton som bortsåg från det faktum att det blivit allt svårare att hitta personer som vill arbeta som förtroendevalda. Styrelsen tog emot förslagen för fortsatt diskussion i styrelsens förbättringsarbete.

Johan Zandin tackade för förtroendet och Kent Andersson tackade samtliga närvarande, presidiet för deras engagemang under kvällen och avslutade mötet.



Så här kommer styrelsen att se ut 2026:

Ordförande för 1 år:

Kent Andersson

Ordinarie ledamöter omval

för 2 år:

Desirée Chalmers
Mattias Lärk
Stefan Wallin

Ordinarie ledamöter kvarstår

för 1 år:

Agneta Rapp
Lars Blomqvist
Sara Ekström

Suppleanter för 1 år:

Carina Claesson
Tor Farbrot

Två revisorer för 1 år:

Charlotte Severin
Agne Lundberg

En revisorsuppleant för 1 år:

Margareta Svensson

Adjungerad läkare för 1 år:

Lenka Nováková Nyrén

Ombud till Neuroförbundet

Västra Götalands ombudsmöte:

Kent Andersson
Michael Ahlberg
Desirée Chalmers
Sara Ekström
Madeleine Kyllerfeldt
Stefan Wallin

Studieorganisatör:

Kansliet

Valberedningen:

Madeleine Kyllerfeldt
Sara Ekström
Margareta Svensson



DAGEN 2026

för dig som är patient, anhörig/närstående, personal/assistent

Nytt om neuromuskulära sjukdomar

Diagnostik muskelpatologi och genetik. Sertralinmyopati - en ny muskelsjukdom.

Nytt och gammalt om Muskeldystrofier, FSHD och Myastenia Gravis.

Arrangörer: Neuroförbundet Göteborg, Muskelfonden, Neuromuskulära teamet, Neurologisk utredningsmottagning barn, Drottning Silvias barnsjukhus, Neuromuskulärt Centrum, Neurosjukvården Sahlgrenska.

Dag & tid: Onsdagen 7 oktober 2026 kl. 09.30 till cirka 16.15.

Lokal: Quality Hotel The Weaver, Göteborgsvägen 91, Mölndal.

Dagens program (preliminärt):

09.30 - 10.00	Registrering och fika.
10.00 - 10.10	Välkomstord, Presentation av Neuroförbundet Göteborg och Muskelfonden. Neuromuskulärt Centrum och Muskelteamet DSBS.
10.10 - 10.40	Diagnostik av muskelsjukdomar muskelpatologen. (Anders Oldfors)
10.40 - 11.00	Sertralinmyopati - en ny sjukdom! (Ulrika Lindgren)
11.00 - 11.10	Kort paus.
11.10 - 11.50	Genetiska analyser och aspekter på muskelsjukdomar. (Carola Oldfors)
11.50 - 13.00	Lunch
13.00 - 13.40	Myastenia Gravis - klinik, diagnostik, tidigare och aktuell behandling. (Deala Mroué)
13.40 - 13.55	Kort paus.
13.55 - 14.10	DM1 Klinik, studier, prognos - rapport från IDMC15. (Daniel Jaraj, Ulrika Edofsson)
14.10 - 14.25	FSHD förekomst, klinik, studier i Västsverige (Sara Nordström)
14.25 - 14.50	Paus med fika.
14.50 - 15.15	Nationell Högspecialiserad Vård (NHV) NMC och Muskelteamet DSBS. (Karin Håkansson, Sara Nordström, Johanna Weichbrodt)
15.15 - 15.25	Kort paus.
15.25 - 15.40	Framgångsfaktorer för forskning i Sverige och Västsverige (föreläsare meddelas senare)
15.40 - 15.55	Muskelfonden snart 30 år - betydelsen för Västsvensk muskelforskning. (Christopher Lindberg)
15.55 - 16.15	Frågestund

Anmälan: Via länk på Neuroförbundet Göteborgs hemsida neuro.se/goteborg senast 1 september eller till kansliet på telefon 031-711 38 04.

Avgift inklusive förmiddagsfika, lunch och eftermiddagskaffe: 395 kr för medlemmar i Neuroförbundet och 695 kr för icke medlemmar.



Favorit i Repris!

Dans-Resa till Falkenberg Träningsläger på Katrinebergs Folkhögskola 16 - 18 oktober 2026



Alla är välkomna!

Vi kör en hel helg med massor av dans, god mat och gemenskap med fokus på personlig utveckling, samspel och dansglädje.

Du behöver inga tidigare erfarenheter och om du redan har kunskaper, kom och dela med dig av dessa.

För endast 2 500 kr per person får du kost, logi och 16 timmar ledarledd träning.

Intresserad?

Information och anmälan finns på vår hemsida under Idrottsaktiviteter - Rullstolsdans . Skanna QR-koden så kommer du dit.



Hoppas vi ses!

Program (preliminärt)

Fredag 16/10

12.30 – 13.15 Ankomst med fika, rumsfördelning och info i Björkhem
13.30 – 15.00 Träningspass 1
15.00 – 15.30 Fika
15.30 – 17.00 Träningspass 2
17.00 – 17.45 Middag
18.00 – 19.30 Träningspass 3
20.00 – 22.00 Samkväm med räkmacka

Lördag 17/10

07.30 – 08.50 Frukost
09.00 – 10.30 Träningspass 4
10.30 – 11.00 Fika
11.00 – 12.30 Träningspass 5
12.30 – 13.30 Lunch
13.30 – 15.00 Träningspass 6
15.00 – 15.30 Fika
15.30 – 17.00 Träningspass 7
17.00 – 17.45 Middag
18.00 – 19.30 Träningspass 8
20.00 – 22.00 Samkväm med kvällsmat

Söndag 18/10

07.30 – 08.50 Frukost
09.00 – 10.30 Träningspass 9
10.30 – 11.00 Fika
11.00 – 12.30 Träningspass 10
12.30 – 13.30 Lunch
13.30 – 14.00 Avslutning & utvärdering i Aulan



Prislista

Hela helgen:

Medlemmar 2 500 kr
Ej medlem 3 500 kr
Dansande assistent 3 500 kr

Bara fredag:

Dans och fika 300 kr

Bara lördag:

Dans, lunch och fika 1 000 kr

Bara söndag:

Dans, lunch och fika 400 kr



MS  TrÄff



Här träffas medlemmar med samma diagnos för att prata om både det ena och det andra.

Ett trevligt tillfälle att byta erfarenheter eller bara en massa härligt tjtöt!

Dag & tid: Tisdagar kl. 17.00-19.00.

Kommande träffar:

16/6, 1/9, 13/10 och 24/11

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda.

Avgift: 30 kr för fika.

Betalas på plats med Swish.

Anmäl eventuell matallergi.

Anmälan: Till kansliet på telefon

031-711 38 04, e-post:

info.gbg@neuro.se eller via

Facebook-gruppen MS-TräFF.

Helst senast torsdagen veckan före träffen.

Välkommen!

Martin & Mattias

ALS-träffar



Vänder sig till dig som har diagnosen ALS eller är anhörig.

Här kan du möta andra i samma situation och få information och värdefulla tips.

Under hösten 2026 ses vi hos LaSse Brukarstödcenter, men du är också välkommen att delta digitalt om det passar bättre. Länk till Teamsmötet får du senast dagen före träffen.

Dag & tid: Onsdagar kl. 13.30-15.30

Höstens träffar: 16/9, 14/10, 11/11 och 9/12.

Plats: LaSse Brukarstödscenter, Krokslätts torg 5, Mölndal.

Anmälan: Senast 2 dagar före respektive träff tel. 031-84 18 50, eller på SMS 0724-43 15 47 (Obs! - telefonen används endast för sms). Om du behöver avboka så mailar, ringer eller sms:ar du.

E-post: brev@lassekoop.se

Hemsida: lassekoop.se

Varmt välkommen!

Borgen lokalgruppen i Kungälv



Denna sektion är till för medlemmar boende i och omkring Kungälv.

Medlemmarna träffas flera gånger per år och man tar då upp aktuella ämnen och har social gemenskap.

Dag & tid: Onsdagar kl. 13.30-15.30

Juni och juli - Sommaruppehåll.

Höstens träffar: (Preliminära)

12/8, 16/9, 21/10, 18/11 & 16/12

Plats: KF Länken/Utsikten, Utmarksvägen 5, Kungälv.

Alla är hjärtligt välkomna!

Lena Larsson tel. 0702-71 50 55

Lars-Gunnar Andersson

tel. 0767-98 12 67

Träffarna sker i samverkan med



Utflykt till Borås Djurpark, 12 juni

Aktiviteten vänder sig till dig med ALS och dina anhöriga

Vi promenerar runt i parken och äter sedan tillsammans. För mer information, se vår hemsida neuro.se/goteborg.

Dag och tid: Fredagen den 12 juni Samling vid entrén 11.00.

Plats: Borås Djurpark.

Parkering finns cirka 150 m från entrén.

Anmälan: Till Madeleine på Neuroförbundet tel. 031-711 38 04, e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Eller till Paulina på LaSse Brukarstödscenter tel. 031-84 18 50, e-post: paulina@lassekoop.se

OBS! Sista anmälningsdag måndag 8 juni.

Välkommen!



Startdatum i höst för föreningens rehabdrotter

Redan aktiva deltagare behöver inte anmäla sig, inbetalning av avgift bokar din plats.

Nya deltagare anmäler sig via e-post: terese.gbg@neuro.se före terminstart. Avgift ska betalas in i samband med anmälan till plusgiro 1 21 30-1. Märk din betalning med idrottens namn.

MS-gympan

Startar: Tisdag 1 september, kl. 13.30 - 14.30

Plats: Fitness 24Seven Ullevi

Avgift: 300 kr



Rullstolsdansen

Startar: Måndag 7 september, kl. 17.00 - 19.00

Plats: Pjäshallen, Övre Kaserngården 8, Kviberg

Avgift: 300 kr för medlem, 650 kr icke medlem och assistent.

Vid frågor kontakta Teresé.

Fredagsbadet - Egenträning

I nuläget finns det inga lediga platser!

Startar: Fredag 4 september, kl. 10.00 - 12.00

Plats: Högsbo Sjukhus rehab-bassäng

Avgift: 300 kr

Vid frågor kontakta Madeleine på kansliet e-post: madeliene.gbg@neuro.se



SOL & BAD Lilla Amundön

Lilla Amundöns bad är för personer med funktionsnedsättning. Badet ligger i Askim i södra Göteborg och här finns både ett friluftsbad och en varmvattenbassäng. Badet öppnar 1 juni och stänger 31 augusti.



Foto: Anders Åkerström

På området finns en 25 meters tempererad saltvattenbassäng som håller cirka 32 grader och ett friluftsbad, båda utrustade med hjälpmedel för att komma ner i vattnet.

För att komma in på badet behöver du en personlig nyckelbricka som du kan köpa efter uppvisande av giltigt intyg ifrån läkare eller sjukgymnast. Du kan även visa upp ditt parkeringstillstånd eller färdtjänstintyg. Den som har bricka från 2025 kommer in till och med 15 juni 2026. Ny bricka kan uppdateras tidigast 1 juni.

Det finns tillgång till bland annat solsängar, värdefack

och hjälpare från Ågrenska stiftelsen.

I huvudbyggnaden finns omklädningsrum, café/ restaurang med mera.

För att ta sig till badet kan du till exempel åka buss 82 eller 158 mot Brottkärr. Hållplats Lillövägen. Åker du färdtjänst kommer den endast in när personal finns på plats.

Mer information och priser finns på Göteborgs stads hemsida goteborg.se sök på "Lilla Amundöns bad".

Midsommarfirande

Dag & tid: Fredagen 19 juni kl. 13.00 – 15.30.

Plats: D&J Strannegården, Jojos väg 33, Onsala.

Dagens aktiviteter: Midsommarfirande med trevligheter som midsommarbuffé till lunch, lotterier och musik.

Anmälan: Till Maria snarast på e-post strannegarden.gbg@neuro.se eller på telefon 031-774 01 83. *OBS! Begränsat antal.*

OBS! Meddela eventuella matallergier.

Avgift: 150 kr för medlem och 200 kr för icke medlem.

Förhandsbetala till Strannegårdens bankgiro 399-4001 eller med swish till 123 190 21 54 när du fått bekräftelse på att du fått plats.

Märk betalningen "midsommar".

Välkommen!

Platser kvar till Strannegården i sommar!

Boka enstaka dagar eller en hel vecka.

Följande veckor har vi platser kvar:

Vecka 27 - "Konst & Rörelsevecka"

Vecka 31 - "Strannegårdsvecka"

Har du frågor om boende så är du välkommen att kontakta Maria på telefon 0735-28 95 85 eller via e-post: strannegarden.gbg@neuro.se



Expeditionen – Kampen mot MS



Den 23 april gästades vi av en av våra medlemmar Kjetil Nicander. Han höll en mycket inspirerande föreläsning kring sin planerade vinterexpedition där han ensam skall skida 130 mil för att uppmärksamma sjukdomen MS och för att samla in pengar till forskning inom diagnosen.

Vita bandet

Kjetil som själv lever med diagnosen MS sedan 2022, kom till oss och delade med sig av sina planer för sin fjällexpedition som skall genomföras i början av 2027. Kjetil förklarade att det finns gröna bandet och vita bandet, vilka båda genomförs på den 130 mil långa sträckan från Grövelsjön i söder till Treriksröset i norr, där Sverige, Norge och Finlands landsgränser möts. Det gröna bandet sker sommartid genom vandring längst hela den svenska fjällkedjan, medan det vita bandet sker vintertid på skidor. Kjetil berättade att han under många år funderat på att skida "Vita bandet". Han förklarade att för honom var det ett enkelt beslut att ta sig an denna utmaning, då han redan när han fick diagnosen kände att livet var för kort för att inte upplevas och att begreppet att "Leva här och nu" fick en ny mening för honom.

Upplägg och utmaningar

Kjetils upplägg för resan är att dela upp de 130 mil på 70 dagar, vilket gör att han behöver avverka 18,5 km/ dag. Varje dag kommer vara en utmaning då såväl vind,

snö, terräng, snöförhållande (skare eller lössnö), sikt med mera kan variera kraftigt från dag till dag och likaså kan slå om flera gånger under dagen. Sedan har han också sin MS att tänka på och måste lägga in i beräkningen att en oplanerad vilodag kan behövas när hans MS-fatigue slår till. Kjetil tryckte på att det han kämpar emot inte bara är snö, utan en påminnelse om respekt och att om fjället inte anpassar sig efter honom så måste han anpassa sig efter det.

Bakgrund & tankar

Han delade också med sig av sina tankar som låg bakom projektet att genom sin expedition uppmärksamma MS och att samla in pengar till forskningen. Han vill använda sitt stora intresse för friluftsliv till något större och väljer därför att försöka inspirera andra till att se möjligheter trots hinder.

Kjetil vill försöka nå ut med vad det innebär att leva med MS som inte syns på utsidan, men som kan påverka såväl dina relationer till familj, vänner, arbete och att livet kan behöva planeras om för att få det att gå ihop med diagnosen. Han vill med sin resa kunna bidra

till en större förståelse, ge hopp och visa att du skall våga fortsätta drömma, även om din väg till ditt mål kanske ser annorlunda ut än du tänkt dig.

Kjetil förklarade att det inte bara är fjällets utmaningar han möter utan också sin egen kropps oförutsägbarhet. Hans diagnos kan i dessa miljöer uppe på fjället påverka hans energinivå, balans, känsel, styrka och reaktion på värme och kyla, vilket kan bli en daglig kamp. Kjetil måste därför vara uppmärksam på tidiga tecken på fatigue som också kan ge honom kognitiv dimma, vilket gör att det blir svårare att ta beslut och hålla fokus. Han tryckte på vikten av att ta pauser, annars kommer såväl balans, koordination, fokus och ork att kraftigt påverkas. Han förklarade att risk ofta uppstår när man försöker hålla en plan som kroppen inte längre klarar av och att även om riskbilden inte är dramatisk hela tiden, så är den oförutsägbar.

Expeditionen medför också risker från kylan som kan ge till exempel frostsador. Den mentala tröttheten från hans MS kan medföra försämrade koordination och

finmotorik, vilket påverkar hans skidteknik, risker i nedförsbackar med en tung pulka som trycker på, ökad kroppstemperatur och utmattningsomgång som båda kan påverka hans MS och ge påverkan på hans mående och till exempel möjlighet att slå läger i tid. Trots detta vill han utmana sig själv, komma nära naturen och få chansen att göra något som verkligen betyder något för honom.

Mentala utmaningar

Kjetil berättade också om de mentala utmaningar som finns vid en sådan här aktivitet som pågår under lång tid och under extrema förhållanden. Han kommer att få uppleva mycket ensamhet och enformiga dagar. Långa dagar att uthärda i kyla och att försöka finna motivation även under dåligt väder och att hantera osäkerheten och riskerna som kommer med äventyret. För att försöka hantera detta så tryckte han på vikten av att ha rutiner, delmål och att föra en loggbok.



Förberedelser & utrustning

Kjetil berättade om alla förberedelser som han både praktiskt och mentalt gör för att vara beredd inför denna långa och mycket påfrestande expedition. Han förklarade att det är väldigt mycket förberedelser inför en sådan utmaning och att han ibland är rädd att han tagit sig vatten över huvu-

det. Han hade vid föreläsningstillfället med sig en stor mängd utrustning som åhörarna kunde gå och titta och klämma på för att få en känsla för hur många saker som behövs tas med under en sådan utmanande fjällexpedition. Detta för att få en känsla för hur otroligt viktigt det är att noga avväga vad som skall med och vad som blir för tungt att ta med. Han hade bland annat med sig sin pulka där han har all sin utrustning packad för att på så sätt kunna spänna fast den bakom sig så att han slipper bära mer än nödvändig i svår terräng och svåra väderförhållanden. Därför är det oerhört viktigt med noga planering och val av material för att minska vikten. Utifrån de saker som han behöver ha med sig och efter noga utvalda material som både är bäst för syftet och väger så lite som möjligt så landar han ändå på cirka 25-30 kilo som han drar bakom sig på pulkan.

Kjetil gav många tips på vad som är viktigt att ta med och berättade bland annat om hur du kan använda din vattenflaska till att torka blöta handskar eller värma kalla skor, vilket kan vara en livräddare i sig. Annars var de två absolut viktigaste sakerna för honom att ha med sig hans spade för att till exempel snabbt kunna gräva en snögrotta för att skydda sig vid väderomslag och hans vindsäck, där han kan krypa in för att skydda sig mot vinden och kunna äta i mer lugn och ro. Kjetil förklarade att det går åt väldigt mycket energi under en sådan här expedition, vilket gör att det är oerhört viktigt att få i sig lagom mängd med kalorier då han förbrukar mellan 4 000-6 000 kalorier/dag under en sådan resa. Bra mat och dryck är därför frystorkat, nötter, choklad, energibars, sådant som är energitätt såsom smör, ost och bacon och att dricka varma drycker som te, buljong och sportdryck. Han visade också upp påsar med grötpulver som är speciellt gjord för att innehålla ett högt kaloriinnehåll för att han skall kunna stå sig längre.

Kjetils största fokus nu är att

träna och komma i form och att finna en lagom nivå för att undvika överträning som kan trigga försämring i hans sjukdom. När det sedan närmar sig är det också viktigt att försöka göda sig något så att han kan klara av den kraftiga kaloriförbrukningen som denna utmaning ger, så att kroppen har fett att ta av och inte tar från musklerna.

Tycker du att detta äventyr låter intressant och du vill följa Kjetils förberedelser och expedition kan du gå in på Instagram och följa honom under namnet: kjetils_fjallresa_vita_bandet. För att gå in och läsa mer om insamlingen till forskning, kan du besöka: egnainsamlingar.neuro.se.

Du kan också läsa mer kring Kjetil och hans expedition i hans reportage som var med i Kontakten nr 7, november 2025.

Kvällen var verkligen fylld av inspiration, nya kunskaper och ingav en stor portion av hopp!

Vi tackar Kjetil för en otroligt inspirerande föreläsning och ser fram emot att följa honom under hans förberedelser och sedan under hans spännande expedition.

Caroline Persson
Kompassen Råd & Stöd



Reseskildring - Teaterresa till Malmö



Tragos, den 6 meter höga bronsfontänen utanför Operan i Malmö, skapades för 75 år sedan av konstnären Nils Sjögren. Alla dagar som man har föreställning tänder man en ring av eld på toppen.

En musikalresa till Malmö i april med musik som var tydligt inspirerad av keltisk folkmusik, vi fick följa med 25 år bakåt i tiden till den 11 sept, dagen då Newfoundland "översvämmades" av flygresenärer som vägrats landningstillstånd i New York. Vad händer och hur löser man allt när lika många oväntade besökare kommer till ön som det är invånare det vill säga 7 000? Och alla kom samma dag!

Sova var? Äta vad? Kaos, sorg, glädje, lite kärlek och många tan-

kar väcks. Musikalen som var uppskattad hade regisserats av Sissela Kyle.

Dag två blev det stadsvandring. Vi gick/rollade från hotellet upp till Sveriges äldsta fortfarande fungerande apotek. Den vackra slottsliknande byggnaden ligger vid Stora Torget. Vi gick förbi Lilla Torget och ner mot det stora köpcentret Triangeln som ligger nära Konsthallen där restaurang SMAK väntade på oss med en god lunch.

Resans tio kryssfrågor gick bra

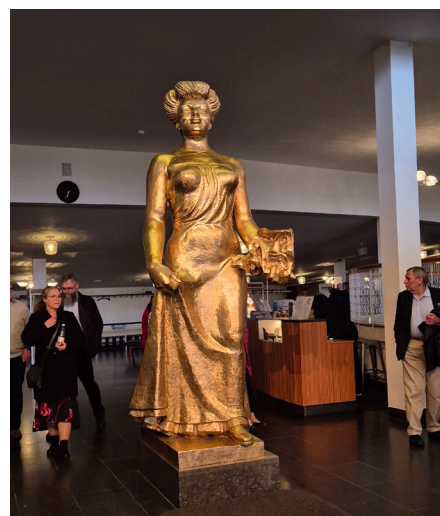
för alla som kunde sin Skånska historia men ingen hade bra kläm på det här med centimeter och meter... Svaret på utslagsfrågan skulle anges i CENTIMETER och svaret var cirka 5300 cm vilket motsvarar ungefärlig skillnad mellan höjden på Turning Torso och Karlatornet det vill säga cirka 53 meter.

Tack till er alla som var med!

Gunilla



Mätta och belättna efter en god lunch på restaurang SMAK i Malmös Konsthall väntar vi på bussen för att åka tillbaka hem.



Talia, komedins musa, hälsade oss välkomna in i foajen på Malmö Operan. Hon är skapad av Bror Marklund.

Specialiserad rehabilitering på FrykCenter

för dig med neurologiska sjukdomar och skador



Visste du att det finns möjlighet att få specialiserad rehabilitering? I Västra Götalandsregionen kan vuxna personer med neurologiska sjukdomar eller skador ansöka om rehabilitering på FrykCenter i Torsby.

Här erbjuds teambaserade och skräddarsydda rehabiliteringsprogram för olika diagnoser. Grundade på evidens och beprövad erfarenhet samt i linje med nationella riktlinjer och aktuell forskning. Varje insats inleds med en noggrann bedömning som ligger till grund för en individuell plan med tydliga mål och ett individanpassat upplägg.



Rehabiliteringen bedrivs i interdisciplinära team, där arbetsterapeut, fysioterapeut, sjuksköterska, kurator och läkare ingår. Vid behov finns även tillgång till logoped, dietist och neuropsykolog. Läkare bokas endast in vid behov.

Träningen bedrivs både individuellt och i grupp, i träningslokal inomhus, i bassäng samt utomhus. Du får ett individuellt anpassat program som innehåller teoretiska och praktiska inslag.



Låter det intressant?

Ansökan görs via externa rehabiliteringsprogram på 1177, läkarremiss samt egen ansökan krävs.

Kontakta oss för mer information:
010-834 72 60 / info@frykcenter.org / frykcenter.org

Välkommen!

God och nära vård – en omställning av svensk sjukvård.

Svensk sjukvård har flera stora problem. Grundproblemet är att befolkningen blir äldre vilket leder till fler sjukdomar att behandla. Samtidigt ökar inte den arbetsföra befolkningen i samma takt vilket leder till problem att rekrytera personal för att täcka de ökande behoven. Kostnaderna ökar dessutom genom nya mediciner och nya tekniker. Detta innebär att redan tidigt insåg beslutande att sjukvården måste börja arbeta på nya sätt. En utredning tillsattes 2016. Det var där som uttrycket ”God och nära vård” började användas. Detta uttryckt används idag som samlingsnamn för den omställning som pågår av svensk hälso- och sjukvård.

Vi har 21 regioner i Sverige, som skall organisera och ansvara för sjukhusvården. Detta har lett till stora olikheter i vården beroende på ditt postnummer, vilken region och vilket sjukhus du tillhör. Samtidigt finns redan stora problem kring samordning och samarbetet mellan olika avdelningar på samma sjukhus. En kuriositet är att det heter vårdcentral på vissa platser och hälsocentral på andra. Vi har problem även att samordna det enklaste sakerna, vilket riskerar att förvilla medborgarna.

Det finns idag otroligt mycket skrivet om ”God och nära vård”. Exempelvis SOU 2020:19 är på cirka 500 sidor. Utredningen gäller förutsättningarna för ”God och nära vård.” SOU 2025:62, gäller ansvar och är på ca 800 sidor. I båda dessa finns grunderna för det som Regionerna och Socialstyrelsen nu arbetar med gällande omställningen till ”God och nära vård”. SOU står för Statens Offentliga Utredningar och görs alltid

innan lagar skall ändras eller propositioner läggs för beslut. Alla de politiska partierna är överens om att omställningen är nödvändig.

Socialstyrelsen utsågs att följa upp hur arbetet mot god och nära vård framskred för regionerna. En rapport kom 2024 och en uppföljning kommer 2026. Här kan vi läsa hur omställningen går framåt. Oftast ligger regionerna efter tidsplan men det finns hopp om att alla skall kunna nå uppsatta mål. För Västra Götalands Regionen, VGR, står det bland annat att redan idag har 96% av befolkningen en fast vårdkontakt. Det har påpekats att detta inte stämmer. En intressant fråga blir vem som försöker lura vem? Som patient möter vi alltid verkligheten.

För VGR har nu ett nytt avtal förhandlats fram. Detta börjar gälla från 2027-01-01 och reglerar god och nära vård. Syftet är att få ett avtal som är modernt och framåtsyftande då dagens hälso- och sjukvård är i en omställning. Målet är att avtal och överenskommelser är hållbara över tid. Det nya avtalet behöver ta höjd för intentionerna i *Färdplan - länsgemensam strategi för god och nära vård*. [separat dokument] Avtalet reglerar ansvarsfördelning och samverkan i de delar där VGR och kommunerna har ett delat hälso- och sjukvårdsansvar enligt hälso- och sjukvårdslagen (2017:30). **Målet är att erbjuda varje patient en god och nära vård utifrån individuella förutsättningar och behov.**

Ett personcentrerat arbetssätt ska tillämpas, där patienten får stöd i att ta ansvar för sin hälsa, och förutsättningar att använda sina egna resurser. **I första hand**

ska egenvård och digitala lösningar erbjudas, om det är ändamålsenligt utifrån patientens behov och förutsättningar. Fysiska vårdkontakter ska erbjudas när de behövs.

VGR ansvarar för läkare och kommunen ansvarar för sjuksköterska, arbetsterapeut och fysioterapeut. VGR ansvarar för tillfälliga behov av hembesök under kortare perioder och kommunen ansvarar för hembesök när behovet bedöms kvarstå över längre tid. VGR har ansvar för specialiserad vård, vilken kräver särskilda medicinska eller tekniska resurser eller annan särskild kompetens, även om insatsen kan utföras av regional eller kommunal primärvård.

Patienten ska ges förutsättningar att vara kvar i hemmet. Primärvården är navet i öppen hälso- och sjukvård och ska ges utan avgränsning. VGR har ansvar för specialiserad vård i hemmet. **När det är möjligt och lämpligt, prioriteras egenvård före åtgärder från hälso- och sjukvården.** Parterna ska ta ställning till och möjliggöra egenvård, enligt lag (2022:1250) om egenvård. **Avancerad sjukvård kan även utföras i hemmet.** En samordnad individuell plan (SIP) ska erbjudas patienter som är i behov av insatser från VGR och kommun.

En förenklad sammanfattning blir att vården skall flyttas från sjukhusen till vårdcentralerna, som skall bli det nya navet, och ut till vård i hemmet. Enligt lag måste allt beslutas av legitimerad vårdpersonal så därför har undersköterska uppgraderats till legitimerad personal. Egenvård och digitala lösningar prioriteras och sjukvårdslagen gäller inte då.

Neuroförbundets svar på SOU2020:19 var att vi välkomnar i stort utredningen. Det krävs lagändringar, men vi vill understryka att det också krävs resurser och tydliga prioriteringar från styrande politiker. Ett lagkrav på minst en medicinskt ansvarig för rehabilitering (MAR) i varje kommun. Att regeringen tillsätter en nationell samordnare att verka för en jämlik och kunskapsbaserad rehabilitering. Att säkerställa att den enskilde kan påverka sina rehabiliteringsinsatser och sina val av hjälpmedel. Involvera patientorganisationer i sjukvårdens utveckling. Det går inte att fånga upp kollektiva erfarenheter genom att använda sig av levande bibliotek.

Många med funktionsnedsättning tycks inte ha något sätt att identifiera sig digitalt. Ge fler patienter möjlighet till en individuell plan. Patienter ges för lite information om vårdens skyldigheter gentemot dem. En fast vårdkontakt bör ansvara för att den individuella planen är aktuell. Säkerställ personcentrerat innehåll i den individuella planen. Säkerställ att den individuella planen innehåller också förebyggande och rehabiliterande insatser.

Ge varje patient möjlighet till ett så kallat patientkontrakt. Överenskommelsen är inte "tvingande" och det ger inga direkta påföljder om vårdgivare eller patient bryter kontraktet. Kontrakten kräver välinformerade patienter, som vet vad de har rätt till. Vi vill därför åter igen lyfta behovet av informationsinsatser och fördelarna med att uppdraga åt organisationer som företräder olika patient- och anhörigrupper att bidra till det arbetet.

Neuroförbundet har senare lämnat remissvar på regeringens utredning "Ansvaret för hälso- och sjukvården" (SOU 2025:62). Vi ställer oss bakom utredningens slutsats att dagens skillnader i tillgång och kvalitet mellan regio-

nerna är omotiverade och behöver åtgärdas.

Vår erfarenhet är att patientlagen idag inte fungerar som tänkt. Bättre samordning och kompetensförsörjning. Stärk rehabilitering och hjälpmedel. Staten behöver ta större ansvar för läkemedelsförsörjning, särskilt så att nya och effektiva behandlingar blir tillgängliga i tid.

Neuroförbundet anser att utredningen tar flera steg i rätt riktning men vill se ytterligare och skarpare nationellt ansvar – särskilt för rehabilitering, hjälpmedel och sällsynta hälsotillstånd.

Neuroförbundet Göteborg – några tankar

Det finns mycket som förhoppningsvis kommer att bli bättre med "Vård i hemmet", att skilja från hemvård, vilket är något annat (!). God och nära vård kan innebära färre resor till sjukhuset, en samlad vård med en ansvarig och en lugnare och tryggare miljö för patienten, som exempel.

Samtidigt är det viktigt att uppmärksamma det som riskerar att inte bli bra. Socialstyrelsen har gett ut "Kunskapsstöd för egenvård – enligt egenvårdslagen". Här står att: Kunskapsstödet avser att öka kunskapen om egenvård för att bidra till att hälso- och sjukvårdsåtgärder kan utföras i form av egenvård när det är lämpligt och möjligt för den enskilda. Möjliggöra att dessa äldre kan bo kvar längre i sina egna hem. **Det är den enskilde hälso- och sjukvårdspersonalen som får bedöma om hen behandlar patienten.** Av förarbetena framgår att det inte finns krav på att den enskilde ska medverka aktivt i vårdåtgärderna när det gäller egenvård som utförs med hjälp av någon annan. **När egenvård utförs gäller inte hälso- och sjukvårdslagen.**

I egenvårdslagen finns inget uttryckligt krav på att en egenvårds-

bedömning ska dokumenteras i patientens journal. Vid varje patientmöte där egenvård kan bli aktuellt behöver personalen ta ställning till om åtgärden kan utföras av patienten själv eller med hjälp av någon annan.

Om hälso- och sjukvårdspersonal har delegerat en medicinsk arbetsuppgift till en personlig assistent så utförs åtgärden inom ramen för en verksamhet enligt hälso- och sjukvårdslagen och kan därför inte ge rätt till personlig assistans.

[SW: jag förstår inte meningen] Bristande samverkan och samordning mellan bland annat region och kommun är en av de stora utmaningarna för hälso- och sjukvården och socialtjänsten i Sverige. När enskilda beskriver sina erfarenheter av vården finns det stora utmaningar vad gäller tillgänglighet, information, delaktighet och samordning av vården. OBS: Detta skriver Socialstyrelsen.

Detta stöd riktar sig till sjukvården, socialtjänsten och LSS-verksamheter. Det finns, enligt min mening, stora frågetecken till vad som menas med det som står skrivet och hur det kommer att tillämpas i verkligheten.

LSS presenterades som en fantastisk reform som skulle förbättra livet för alla med behov av stöd. När det senare började kosta pengar så skars kostnader ned så att det idag inte finns mycket kvar av de fina orden. Risken är uppenbar att denna reform, god och nära vård, kommer att sluta på amma sätt.

Hör gärna av dig med tankar, frågor och kommentarer. Ditt engagemang behövs.

Stefan Wallin
ledamot i styrelsen
Neuroförbundet Göteborg

NEURO
FÖRBUNDET Göteborg

Kansliet

Adress Gruvgatan 8, vän 4
421 30 Västra Frölunda

Telefon 031-711 38 04

E-post info.gbg@neuro.se

Hemsida neuro.se/goteborg

Plusgiro 1 21 30-1

Bankgiro 5416-5840

Swish 123 237 30 66

Öppettider Mån-tors, kl. 10-15

Telefontid Mån-tors, kl. 10-12, 13-15

Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt
Caroline Persson
Teresé Antonsson
Ann-Christin Östlund

Kompassen

Caroline Persson
E-post kompassen.gbg@neuro.se

Kontakten & Hemsidan

Ann-Christin Östlund
E-post kontakten.gbg@neuro.se

Annonser & material

Kontakta kansliet

Tryckeri At Event Sweden AB

D&J Strannegården

Adress Jojos väg 33
439 31 Onsala

Telefon 031-774 01 83

E-post strannegarden.gbg@neuro.se

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv

Lena Larsson 0702-71 50 55
Lars-Gunnar Andersson 0767-98 12 67

Neuro Västra Götalands regionförbund

Adress Kapellvägen 1 A
451 44 Uddevalla

Telefon 0793-37 10 08

E-post va-gotaland@neuro.se

**Styrelsen 2026**

Ordförande	Kent Andersson	0708-88 03 10
Vice ordförande	Sara Ekström	0703-08 83 26
Kassör	Agneta Rapp	0733-25 90 96
Ordinarie ledamöter	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
	Desirée Chalmers	0735-57 58 08
	Mattias Lärk	0735-26 56 06
	Stefan Wallin	0722-50 55 80

Suppleanter	Tor Farbrot	
	Carina Claesson	0730-59 93 04

Adjungerad sekreterare	Madeleine Kyllerfeldt
-------------------------------	-----------------------

Valberedningen	Madeleine Kyllerfeldt, sammankallande
	Sara Ekström
	Margareta Svensson

Revisorer	Charlotte Severin charlotte.severin@severinrevision.se
	Agne Lundberg agne.lundberg@yahoo.com

Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

CP	Daniel Lindstrand	d.lindstrand@mhmail.se
Migrän	Gunnel Mikaelsson	0702-31 77 14
MS	Kristoffer Norlander	0761-84 72 88
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva Östholm	eva.ostholm@telia.com
Parkinson	Roar Vik	0734-33 16 66
Polyneuropati (CIDP)	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
SMA	Lars Blomqvist	0768-52 15 43

MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

Kontaktperson	Desirée Chalmers	0735-57 58 08
----------------------	------------------	---------------

Förbundskansliet

Besöksadress Neuroförbundet, Ågatan 12 C, 172 62 Sundbyberg

Postadress Box 4086, 171 04 Solna

Telefon 08-677 70 10

E-post info@neuro.se

Hemsida www.neuro.se

För övriga kontaktuppgifter, kontakta kansliet



För dig som inte redan är medlem i Neuroförbundet

Bli medlem i Neuroförbundet Göteborg och ta del av allt vi har att erbjuda!

Årsavgiften 2026 är 384 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos och för stödmedlemmar 216 kr.

För att bli medlem gå in på hemsidan neuro.se eller ring Neuros riksförbund på tel.: 08-677 70 10

Stötta gärna**Muskelfonden**

Insamlingsstiftelsen Forskningsfonden för Neuromuskulära Sjukdomar, tel 0736-72 08 24
Plusgiro: 90 08 39-2 Swish: 9008392

Stiftelsen Göteborgs MS-förenings Forsknings & Byggnadsfonder

Vill du skänka en gåva till vår lokala MS-forskning
Plusgiro: 1 21 30-1