

I det här nyhetsbrevet blickar vi tillbaka på Hälsoveckan, Kreativa dagen på Funktionsrätt och Neurodagen i Jönköping 2026.

Hälsofrämjande aktiviteter

Under Hälsoveckan presenterade Elisabeth och Maria Neuros aktiviteter för representanter från kommunen. Flera funktionshinderföreningar var med i Allianskyrkan den 24 september för att visa hälsofrämjande aktiviteter. Neuro Jönköping-Huskvarna lyfte fram Snack & Akvarell, paragolfen och Neurocaféet. Aktiviteterna fick ett positivt bemötande.



Kreativa dagen på Funktionsrätt

På Funktionsrätts Kreativa dag den 23 september var Neuro Jönköping-Huskvarna med och visade målningar som gjorts av deltagarna i Neuros målargrupper. Gruppen Snack & Akvarell hade hängt upp målningar och förberett. Förutom bildvernissagen så gav Elisabeth och Maria besökarna möjlighet att själva prova på att måla akvarell. Även aktiviteter som paragolf och Neurocaféet på Hjärtats hus fick uppmärksamhet vid vårt kansli.





Neurodagen i Jönköping lyfte behandling, stöd och livet i vardagen

Hur har strokevården utvecklats? Vilket stöd finns för den som lever med MS? Och hur påverkar sömn och oro vår vardag? Neurodagen i Jönköping 2026 tog upp både medicinska framsteg och frågor som berör livet med neurologisk sjukdom.

När deltagarna kom fick de en goodiebag från föreningen. De bjöds också på dryck, banan, Risifrutti och kexchoklad som ICA Maxi i Jönköping sponsrade med.

Patientstödjare bidrar med egen erfarenhet

Att själv bli sjuk eller vara närstående till någon som blir sjuk kan innebära en stor omställning och många frågor. Under inledningen presenterades patientstödjarna i Region Jönköpings län. De har själva erfarenhet av att vara patient eller närstående och kan lyssna, ge medmänskligt stöd och hjälpa till att hitta rätt i vården.



Patientstödjarna kompletterar vårdens medicinska kompetens med erfarenhet av hur det kan vara att leva med sjukdom. Stödet vänder sig till både patienter och närstående, oavsett diagnos.

Inledningen uppmärksammade också Hjärtats hus och Neuro Jönköping-Huskvarnas webbplats. Hjärtats hus erbjuder en mötesplats och är även platsen för föreningens återkommande Neurocafé.

Strokevårdens utveckling ger nya möjligheter

Veronika Gajdos, neurolog vid Länssjukhuset Ryhov, berättade om stroke och hur behandlingen har förändrats. Stroke kan bero på en blodpropp eller en blödning i hjärnan. Föreläsningen tog även upp riskfaktorer som högt blodtryck, diabetes och rökning samt betydelsen av levnadsvanor.

Med patientfallet Karin som pedagogiskt exempel jämförde hon vårdens möjligheter vid olika tidpunkter. Propplösande behandling och trombektomi, där vården avlägsnar en blodpropp mekaniskt, har förändrat möjligheterna till återhämtning efter vissa typer av stroke.

Ett tydligt budskap var att tiden till behandling spelar stor roll. Exempler visade hur utvecklingen kan göra stor skillnad för en människas fortsatta liv.



Bra liv med MS växte fram genom samarbete

Bakom det digitala programmet **Bra liv med MS** ligger ett gemensamt arbete mellan patienter, närstående, vårdpersonal, forskare och Neuro. Arbetet tog sin början med forskningsmedel 2022 och en workshop där deltagarna beskrev vilken kunskap och vilket stöd de behövde.

En tidig version, *Nytt liv med MS*, kombinerade inspelade föreläsningar med digitala träffar. Under arbetets gång blev det tydligt att behoven varierade. Några ville framför allt få information och ställa frågor till vården, medan andra efterfrågade kontakt med personer i samma situation.

Bra liv med MS finns nu på 1177:s plattform Stöd och behandling. Programmet innehåller korta animerade filmer, patientberättelser och information om bland annat behandling och vardagsliv. Reflektionsfrågor och kunskapsfrågor varvas med innehållet, och användaren kan skicka frågor till sin vårdgivare.

Presentationen lyfte möjligheten att ta del av informationen i egen takt och återvända till filmerna flera gånger. Innehållet utvecklas löpande, bland annat med material om att prata med barn om MS.

Neuros *Vardagsliv med MS* kompletterar programmet med digitala träffar för samtal och erfarenhetsutbyte. Träffarna är öppna även för personer som inte är medlemmar.

1177 Bra liv med MS



Skrivandets kraft fick en egen plats



Maria Bom och Annika Johansson från sjukhusbiblioteket medverkade under rubriken **Skrivandets kraft**. Med kreativt skrivande som en egen programpunkt fick dagen även ett kulturellt inslag vid sidan av de medicinska föreläsningarna.

Sömn handlar också om vad vi gör på dagen

Hanna Demitz-Helin, legitimerad psykolog, berättade om sömnens betydelse för återhämtning och minne. Hon gick igenom sömnens olika stadier och förklarade hur sömnbehovet varierar mellan människor.

Föreläsningen betonade att sömnsvårigheter ofta hänger samman med vardagen. Stress och oro kan störa sömnen, men även aktivitetsnivå och vanor spelar roll.



Bland råden fanns regelbundna tider, fysisk aktivitet och dagsljus samt nedvarvning inför natten. Hon tog också upp avslappning och hur en avsatt stund för att skriva ner oro kan hjälpa den som fastnar i tankar vid läggdags.

Ett annat budskap var att skilja mellan trötthet och sömnhet. Vid kvarstående besvär eller misstanke om medicinska orsaker, exempelvis andningsuppehåll under sömnen, kan vården hjälpa till med bedömning och behandling.

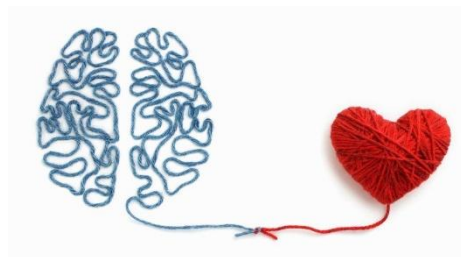
Epilepsi påverkar både kroppen och tryggheten

Rianne Goselink, neurolog och forskare, belyste sambandet mellan epilepsi och hjärtat. Hon beskrev hur epilepsi kan förekomma tillsammans med andra sjukdomar och varför vården behöver uppmärksamma både anfallen och hälsan i stort.

Föreläsningen tog upp hur anfall i sällsynta fall kan påverka hjärtats rytm och hur undersökningar av hjärnans respektive hjärtats aktivitet kan bidra till utredningen. Även långsiktig hjärthälsa och behandlingens betydelse ingick.

En stor del handlade om oron för nya anfall. Även den som är anfallsfri kan uppleva begränsningar i arbetsliv och fritid. Att känna till sina utlösande faktorer, informera omgivningen och ha en handlingsplan vid anfall var några av de sätt att skapa trygghet som föreläsningen lyfte. Vid behov kan professionellt stöd hjälpa till att hantera ångest.

Avslutningen betonade vikten av mer kunskap om epilepsi, minskat stigma och fortsatt forskning om behandlingsmöjligheter.



Föreningens fortsättning bygger på medlemmarnas engagemang

Dagen avslutades med en blick på verksamheten i Neuro Jönköping-Huskvarna. Bland aktiviteterna som presenterades fanns akvarellmålning på Funktionsrätt i Jönköping och dans genom Studieförbundet Vuxenskolan. Paragolfen hade avslutat sin säsong. Neurocafé hålls en gång i månaden kl. 14.00–16.30 på Hjärtats hus. I föreningens information angavs platsen som Ryhovs herrgård. Även Rosegarden och adventsfika fanns med i informationen.



Stort tack till alla deltagare och föreläsare som gjorde denna Neurodag fantastisk.

Vad vill du göra i föreningen?

Föreningen planerar en medlemsenkät om önskade aktiviteter och möjligheten att engagera sig, exempelvis i styrelsen eller som aktivitetsledare.

Styrelsen Neuro Jönköping-Huskvarna

[Neuro Jönköping Huskvarna](#)

jonkoping-huskvarna@neuro.se