

NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR 8

NOVEMBER 2021



AKTIVITETER

**Julmarknadsresa
med buss**

TIPS FRÅN KANSLIET

**Föreläsning:
Livet och Polyneuropati
i 2 generationer**

VALJEVIKEN

Förlängt avtal med Västra Götalandsregionen

INNEHÅLL

• Ord från ordföranden	2
• Efterlysning:	
CADASIL medlemmar	2
• Inbjudan till föreläsning	3
• Strannegården: Advent	3
• Annonser: Kraftpodden	4
• Annonser: Active	4
• Idrottsaktiviteter	5
• Övriga aktiviteter	6
• Annonser: Forskningsstudie	6
• Fikaträffar för medlemmar	7
• Kurs i ätbart julpyssel	7
• Julmarknadsresa med buss	8
• Julmys på kansliet	8
• Strannegården: Rapport från aktivitetsveckan	9
• Valjeviken: Förlängt avtal med VG regionen	10-11

Omslagsbild: Höstmys

Foto: Ann-Christin Östlund

REDAKTIONEN

För att Kontakten skall komma ut till medlemmarna i tid, måste allt material som skall publiceras vara redaktionen tillhanda:

Senast den sista i varje månad.

OBS! Nya rutiner för tryckeriet efter flytt och postens nya regler gör att vi behöver tidigarelägga vår inlämningsdag.

Ansvarig

utgivare: Kent Andersson

Redaktion: Kansliet

Material till Kontakten skickas till:

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

S. Larmgatan 1

411 16 Göteborg

E-post: kontakten.gbg@neuro.se

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 samma för färg och svart-vitt

Hej allesammans!



Det är blandade känslor efter att vi fick nyheten om att samhället öppnar igen. Det är givetvis jättepositivt att kunna börja träffas men samtidigt känner man viss oro för att smittspridningen ska ta fart igen inför vintersäsongen. Vi väljer därför att inte ha för bråttom utan fortsätter vara försiktiga och träffas i mindre grupper. Även om samhället öppnar upp är det fortfarande inte självklart att det går att genomföra allt det som vi har planerat. Ibland dyker det upp nya besked och restriktioner utanför vår kontroll. Ett exempel på detta är bassängträningen på Högsbo sjukhus som vi först startade upp och sedan fick stänga för att sedan öppna upp igen några veckor senare.

Helt klart är att vi alla ser fram emot att träffas fysiskt igen och våra diagnosträffar i mindre grupper uppskattas mycket. En efterlängtd diagnoskurs som legat nere under pandemin är Avstamp. Vi är jättegglada att i samverkan med SU redan i höst kunna erbjuda en ny digital version av denna kurs för nysjuka som har fått diagnosen MS. Som avslutning på kursen erbjuder vi

en fysisk fortsättningsträff i vår föreningslokal. Vi vet av erfarenhet att deltagarna på Avstamp tycker det är jätteviktigt att få träffa andra i samma situation och ha diskussioner i smågrupper. Det ska bli spännande att se hur denna kombination av digitala träffar och en fortsättningsträff i våra lokaler upplevs i kommande kursutvärderingar.

En ljuspunkt är att vi går mot advent och julförberedelser. Vi ser fram emot och hoppas kunna genomföra en julmarknadsresa med buss. Kansliet kommer pyntas och ta emot medlemmar på julmys. Även på Strannegården blir det möjlighet till lite adventskaffe om inte det blir snö som ställer till det.

Önskar er alla välkomna på föreningens kommande aktiviteter! Hör gärna av er med tankar, idéer och synpunkter på hur vi kan göra vår förening ännu bättre!

Mejla till:

ordforande.goteborg@neuro.se

Kent Andersson

EFTERLYSNING

CADASIL - Medlem söker kontakt

Medlemmen har nyligen fått diagnosen och önskar nu träffa/prata med andra som har drabbats av samma diagnos.

Namnet CADASIL är en akronym, en initialförkortning som kan läsas som ett ord, bildad av de första bokstäverna i Cerebral Autosomal Dominant Arteriopati med Subkortikala Infarkter och Leukoencefalopati. Sjukdomen är ärftlig.

Frågor som eventuella träffar kan röra sig om är träningstips, sociala aktiviteter, erfarenheter om sjukdomen, etcetera. Är du intresserad? Kontakta kansliet på tel. 031-711 38 04 eller e-post info.gbg@neuro.se

Livet och polyneuropati i 2 generationer

Möt Charlotte Elgh och hennes pappa John-Eric som berättar om deras resor med polyneuropati, både i vardagen, arbetslivet och i livet som far och dotter.



Charlotte fick sin diagnos 2016, då hon var 44 år och kvinna mitt i livet. John-Eric som idag är 73 år fick sin diagnos i 40-årsåldern men är fortfarande en mycket aktiv man.

Dag & Tid: Tisdag 30 november kl. 14:00 eller kl. 17:00

Plats: Göteborgs Föreningscenter, ingång från Södra Allégatan 1 B.

Anmälan: Via formulär på hemsidan under Diagnosaktiviteter/Polyneuropati eller till kansliet på telefon 031-711 38 04, senast 22 november.

Avgift: Medlem 50 kr, ej medlem 100 kr. Fika ingår. Glöm inte meddela eventuella allergier. Avgiften betalas in till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din plats bekräftad. Märk betalningen "Föreläsning"

Välkomna!

Föreläsningen genomförs i samarbete med



STRANNEGÅRDEN



Välkomna till ett adventspyntat
Strannegården

Varm dryck, god macka och mumsig kaka serveras.

Lördag den 11 december kl. 15 – 17

Anmälan: Via formulär på vår hemsida under Aktiviteter på Strannegården eller på telefon 031-711 38 04 senast den 6 december.

Avgift: 50 kr för medlem, 100 kr för icke medlem och personliga assistenter.

Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din plats bekräftad. Märk din betalning "Advent"

OBS! Om vädret blir för busigt ställer vi in.

Frivilliga sökes till säsong 4 av Kraftpodden!

Den här säsongen ska det handla om ämnet "Fritid". Då söker vi åter igen efter frivilliga som vill dela med sig av sina tankar och erfarenheter.

Det kan med fördel köras via Skype alternativt Zoom, och då kan ni komma ifrån vilken region som helst i landet, om inte ett möte på Studieförbundet Sörmland är möjligt, då vi samarbetar med dem. Detta sker i intervjuform, och naturligtvis får deltagare vara med och ändra eller lägga till frågor i formuläret som vi använder oss av.

Med start i slutet av augusti 2022 alternativt i början på september. Max 1-2 avsnitt per månad.

Detta drivs helt ideellt och är inte vinstdrivande på något sätt. Vi hoppas på att öka förståelsen samt förändra synen på människor med olika funktionsnedsättningar i samhället.

Vi vänder oss åter igen till personer med funktionsnedsättningar som finns men inte syns: Fysiska, psykiska, neuropsykiatriska, neurologiska, intellektuella.

Tidigare deltagare är naturligtvis välkomna att delta igen.

Skriv till:
kraftpodden@outlook.com

Gör så här:

Skriv en kort beskrivning av dig själv, och lite varför du vill delta. Lämna också namn, mailadress och telefonnummer, så vi kan kontakta dig om tid och dag för avsnitt.



Active

Din primärvårdsrehab i Kungälv



Har du besvär i din vardag på grund av neurologisk skada eller sjukdom?

I vårt neurovårdsteam på Active Kungälv finns arbetsterapeuter, fysioterapeuter och logoped med särskild kompetens inom neurologisk rehabilitering.

Individuellt anpassad rehabilitering med möjlighet till träning i grupp, tid för social samvaro med andra i liknande situation, grön rehab och träning i varmvattenbassäng.

Har du **Parkinsons** sjukdom? Vi kan nu erbjuda både **LSVT LOUD** och **LSVT BIG**, behandlingsmetoder med bevisad effekt för röst och rörelser.

- * Inga remisser krävs
- * Högkostnadsskydd gäller
- * 100 kr/besök, 50 kr/grupp
- * Nybesök inom tre dagar
- * Gratis under 20 år & över 85 år

www.active.nu eller ring 0303-24 95 50

Vi följer noggrant FHM:s rekommendationer och har anpassat vår verksamhet

Active Kungälv, Gymnasiegatan 2, (vita fläcken) Kontakt: info@active.nu

Föreningens rehabiliterande idrottsaktiviteter fortsätter

Rullstolsdans



Social aktivitet och träning på samma gång

Träning för dig med rörelsenedsättning och som använder rullstol. Rullstolsdans ger träning i hela kroppen utan att slita på muskler och leder.

Träningen ger dig bättre kroppskontroll, styrka och balans. Utöver den fysiska träningen får du även en social samvaro och musikglädje.

Dag & Tid:

Måndagar kl. 17.00-19.00

Plats: Pjäshallen, B-hallen
Övre Kaserngården 8, Kviberg

Anmälan: Via hemsidan www.neuro.se/goteborg
Du hittar anmälningsformuläret under "Vår verksamhet" - Idrottsaktiviteter

Avgift: 200 kr/termin för medlemmar i Neuroförbundet Göteborg.
Icke medlemmar och medföljande assistenter betalar 450 kr/termin
Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din plats bekräftad.
Märk betalningen "Rullstolsdans"

Rehabbassäng Högsbo



Egenträning för dig som har en neurologisk diagnos och som har ett program utformat av sjukgymnast/fysioterapeut

Du måste kunna genomföra programmet på egen hand eller med din assistent. Det finns ingen instruktör närvarande under träningen, endast badvakt.

Dag & tid: Fredagar kl. 10.00-10.45 & kl. 10.45-11.30.

Kommande tillfällen: 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12 oh 10/12.

Plats: Högsbo Sjukhus

Anmälan: Till Madeleine på kansliet via tel. 031-711 38 04 eller via e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Avgift: 50 kr/tillfälle för medlemmar i Neuroförbundet Göteborg. Betalas per tillfälle till föreningens plusgiro 1 21 30-1 eller med swish 123 237 30 66 när du fått din plats bekräftad. Märk betalningen "Högsbo". Faktura kan skickas efter terminens slut.

MS-Gympan

Gruppträning speciellt anpassad för dig som har en MS-diagnos

Träningen är av rehabiliterande karaktär. Den syftar till att bibehålla, förbättra funktion och rörelse.

Ledare för träningen är Felicia Sparrström som är utbildad personlig tränare och kostrådgivare via The Academy. Alla tränar på sin egen nivå. Felicia kommer att hjälpa dig att hitta vad som känns lagom. Det kommer att bli en inspirerande träning, ett rent nöje förenat med mycket nytta.

Dag & tid: Tisdagar kl. 18.00-19.00 & onsdagar kl. 13.30-14.30.

Plats: Fitness 24 Seven i Olskroken, Hökegatan 30

Det finns platser kvar på tisdagspasset. Detta passar bäst för dig som nyligen fått din diagnos.

Anmälan: Via formulär på hemsidan: www.neuro.se/goteborg
Du hittar formuläret under "Vår verksamhet" - Idrottsaktiviteter

Avgift: 250 kr/termin. Avgiften betalas in till plusgiro 1 21 30-1 när din plats är bekräftad. Märk din betalning med "MS-Gympan"

Frågor besvaras av Teresé på telefon 031 - 711 38 04.

NMD-Badet

Stängt!

Tyvärr kommer inte badet starta då Sahlgrenska bestämt att ha bassängen stängd året ut.

Borgen, lokalgruppen i Kungälv

Inger Larsson tel. 0303-21 11 28
och Lars-Gunnar Andersson
tel. 0705-94 45 72 hälsar nya och
gamla deltagare välkomna.

Dag & tid: Onsdagen den 17 novem-
ber kl 13.30

Kommande träff: 8 december

Plats: Equmeniakyrkan,
Utmarksvägen 3, Kungälv.

ALS-träffar

Vänder sig till dig som har diagnosen ALS eller är anhörig

ALS-forum är ett unikt forum som under många år träffats för att tala med någon i samma situation, få värdefulla tips eller information med sig.

Här är höstens datum:

Digitalt: Tisdag 2 november kl. 13.30-15.30

På plats: Tisdag 7 december kl. 13.30-15.30

Plats: LaSse Brukarstödscenter

Anmälan: Senast 2 dagar innan respektive träff tel. 031-84 18 50, eller via e-post: brev@lassekoop.se

Länk till Teamsmöten får du senast en dag innan.



LaSse Brukarstödscenter



Är du rullstolsburen och vill börja motionera i grupp!

Vi erbjuder regelbundna träningsträffar både ute och inne – året om! Varje torsdag tränar vi på Kviberg i Pjäshallen kl. 18.00 – 20.30

Vid frågor kontakta oss via e-post: rullegruppengoteborg@gmail.com

Följ oss gärna via Instagram: [rullegruppengoteborg](https://www.instagram.com/rullegruppengoteborg)



Foto: Mikael Hjertqvist

ANNONS

Vill du delta i en forskningsstudie?

Vi söker dig som är mellan 18-65 år och lider av hjärntrötthet efter förvärvad hjärnskada (stroke/ lindrigare stroke, traumatisk skallskada/ hjärnskakning, hjärn- och hjärnhinneinflammation) eller multipel skleros.

Vill du delta i en forskningsstudie som är en utvärdering av en gruppbaserad *Hjärntrötthet och Mindfulnesskurs*?

Syftet med kursen är en studie som undersöker om Hjärntrötthetskursen kan lindra symtomen och ge ökad förmåga att hantera livssituationen. I kursen ingår information om hjärntrötthet,

sätt att hantera sina besvär samt meditationer.

Kursen ges i grupp vid 6 tillfällen med två veckors mellanrum i lokal i Göteborg. Mellan träffarna övar man på egen hand och gör meditationer och hemövningar som är ca 45 min/dag. Testningar görs före och efter kursen. Gäller även kontrollgruppen. En grupp lottas till Hjärntrötthetskursen och en grupp blir kontrollgrupp som fortsätter att göra som vanligt. Kontrollgruppen erbjuds kursen efteråt om önskemål finns. Forskningsprojektet är godkänt av Etikprövningsmyndigheten.

Vill du delta eller ha mer information om kursen kontakta:

Birgitta Johansson, psykolog, specialist i neuropsykologi, docent vid Sahlgrenska Akademin och universitetssjukhusöverspsykolog vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Telefon 031-342 5021 eller e-post: birgitta.johansson@neuro.gu.se

Välkommen till våra fikaträffar!

Där träffas medlemmar med samma diagnos för att prata om både det ena och det andra. Ett trevligt tillfälle för personer i liknande situation att byta erfarenheter eller bara umgås en stund. Tyvärr är antalet besökare i lokalen fortfarande begränsat.



Plats: I föreningslokalen på Arkitektgatan 2.

Anmälan: Via formulär på hemsidan eller till kansliet på telefon 031 - 711 38 04.

OBS! Ange vilken fikaträff du vill delta i.

Avgift: 30 kronor betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 eller swish 123 237 30 66 när du fått din anmälan bekräftad.

MG (Myastenia Gravis)

Dag & tid: Onsdagen den 10 november kl. 16.00-17.30.

MS (Multipel Skleros) - Vi försätter som vanligt med vårt café

Dag & tid: Tisdagen den 9 november kl. 18.00 - 20.00. **Kommande datum:** 14 december.

Det går även att delta digitalt.

CMT (Charcot-Marie-Tooths sjukdom) - Välkommen nya och gamla medlemmar!

Vi har tidigare haft träffar för medlemmar med CMT. Hur har det gått sedan dess? Vad har vi gemensamt?

Dag & tid: Tisdagen den 23 november kl. 16.30-18.00.

Polyneuropati - För dig som missade oktoberträffen! Peter från Active Rehab pratar träning

Dag & tid: torsdagen den 25 november kl. 17.00 - 18.30.

KURS

Kom och gör ätbara julfigurer!

Inför julen är ju dekoration och godis två viktiga komponenter för att få till den rätta stämningen. Huset ska krylla av tomtar, grisar, julbockar, snögubbar, änglar och julblommor. Visste du att allt detta kan göras ätbart?

Teresé visar steg för steg hur du tillverkar figurer och växter med hjälp av ätbara material. Du får användbara tips på hur du får till exempelvis trynet på grisen, den perfekta tomteluvan eller en riktigt verklighetstrogen julstjärna. Kursledare är Teresé Antonsson som har flera års erfarenhet av tårtkonst. Inga förkunskaper krävs!



Dag & Tid: Onsdag 1 december kl. 13.30 - 15.00.

Plats: Kansliet, Arkitektgatan 2

Avgift: 150 kr, kursmaterial och fika ingår. Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din plats bekräftad. Märk din betalning "Pyssel"

Deltagare: Max 8 personer

Anmälan: Senast 25 november via anmälningsformulär på vår hemsida eller på telefon 031-711 38 04.

Du hittar formuläret på www.neuro.se/goteborg under Vår Verksamhet – Sociala & trivsamma aktiviteter.

Kursen genomförs i samarbete med



PS. Ta gärna med dig någon lagom låda att förvara dina figurer i under hemfärden!

Julmarknadsresa fredagen den 19 november

Fredagen den 19 november åker vi med Jörlanda buss till Sägneras Hus i Sandhem.

Vi börjar med en smörgåsfika inne på marknaden. Vi har gott om tid på oss för att gå runt på de två våningarna och fylla våra kassar med mat och presenter till jul. Lunchen blir sen men det finns möjlighet att köpa lite ätbart inne på marknaden för den som vill. Väg i vägg ligger museet Svensk Folketro som vi också besöker. Här presenteras gammal folketro och väsen i form av vaxdockor och målningar.

Vid tretiden äter vi den berömda kantarellsoppan på Björkhaga i Mullsjö. Efter kaffe och kaka åker vi hemåt och vi räknar med att vara vid Dalheimers Hus vid 18-tiden.

Begränsat antal platser så anmäl dig så snart du vet om du vill följa med, anmälan är bindande.

Avresa 08.30 från Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12 i Göteborg. Kom i god tid!

Hemkomst ca 18.30

Avgift för resa, fika, lunch och inträde 390 kr för medlemmar. Ej medlemmar och personliga assistenter betalar 790 kr. Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din plats bekräftad. Märk din betalning "Buss"

Anmälan görs till Madeleine på kansliet via e-post madeleine.gbg@neuro.se eller på telefon 031-711 38 04.

Varmt Välkomna på vår julresa!



JULMYS PÅ KANSLIET

I dagarna tre kommer vi att ha Julmys
på
kansliet för våra kära medlemmar

Välkommen!

Det är lite för tidigt att bjuda in till julfest för många personer men lite godsaker på kansliet kan vi alltid åstadkomma. Vi fortsätter vara försiktiga då många av medlemmarna tillhör riskgrupper och vi vill inte bidra till någon smittspridning.

Dag & tid: 6-7 december kl. 15.00-17.00 & 8 december kl. 17.00-19.00

Plats: Kansliet, Arkitektgatan 2

Anmälan: Via formulär på hemsidan eller telefon 031-711 38 04 senast 29 november. **OBS!** Ange vilken dag och tid du vill komma.

Avgift: 30 kr per person. Avgiften ska betalas till vårt plusgiro 1 21 30-1 eller swish 123 237 30 66 så snart du fått din plats bekräftad. Märk din betalning "Julmys"



Rapport från deltagarna

Alltså, visst funderade man på före resan till Strannegården i Onsala om det skulle bli en annorlunda "Aktivitetsvecka" i år. Annorlunda med tanke på att hela världen har drabbats av ett virus.

Ett vaccinerat gäng på sju personer dök upp på gården den soliga måndagsförmiddagen. De installerades i olika rum, en person per rum.

Runt tolvslaget hälsades de sju gästerna (Elisabeth, Eva, Ingrid, Lena, Maria, Nina och Rune) välkomna till Strannegården av en störtskur från himlen och strax efter det välkomnades vi av personalen med ett glas porlande cider.

Före veckans första lunch fick alla göra en egen beställning av veckans frukost, vilken personalen skulle göra i ordning för var person då avstånd oss emellan skulle hållas p.g.a. eventuell virusspridning.

Efter lunch var det dags för de "små grå" att användas i en "Tipspromenad"! I den skulle man bland annat lista ut vilken ört som växte där: oregano, timjan eller persilja? De rätta svaren kom vid middagssnåret och vinnaren hade svarat rätt på alla frågor. Därefter var vi redo för tävling i tvåmanna "Quiz" i vilken det ställdes frågor om Göteborg. Runt tionsnåret på kvällen började dropparna falla och det regnade och åskade hela första natten.

Tisdagsfrukosten, som beställts på måndagen, serverades elegant vid bordet och när den smälts i magen blev det sittgympa där det bland annat med fingrarna greppades, vreds, fattades, böjdes och stretchades. Efter att kroppen värmts upp var det dags för mentalt arbete, nämligen "Sant eller falskt" då vi fick frågor om händelser i världen år 2012. På grund av regn blev det ingen Frisbee golf så några tränades i gymmet i stället. Utmaningarna fortsatte och på kvällen tävlades det i Bingo

och vinnaren håvade in praliner. Stämbanden tränades också då det på kvällen sågs på och sjöngs med i "Allsång på Skansen".

Även denna natt regnade det, men ett glatt gäng satte efter onsdagens frukost i gång med morgonfysik, då det kastades ärtpåsar och rullades träpinnar i takt till pop och rock. Efter träningen blev det avslappning till ballader. Runt elvasnåret riktades blickarna mot Gottskär dit vi på olika sätt reste i nu soligt svalt väder.

På Gottskärs Brygga slog vi oss ner och åt medhavd "Grekisk sallad". I dess närhet besöktes en konstutställning med kustmotiv och de som hade en tom plats i magen att fylla köpte och åt glass. Då vi kom tillbaka till Strannegården fick vi besök av Camilla från "Mayday Aid" som föreläste om hjälpmedel som till exempel "Fjädrande Gästol" och muggen "Wow cup spill free". Några badnymfer hade ork kvar, de doppade sig i poolen och tränade där före spelkväll då det tävlades i frågesporten "När då då?".



Efter torsdagsmorgonens gymnastik var vi laddade för kultur, basket togs på och vi samlades i Villans "Konst- och Kulturhörna". Planen var att "dekorera tyg" vilket innebar att vi med textilfärg och märkpenor målade på tygväskor i olika färger. Med olika motiv skapades "Tygkonst". Även denna dag plaskade badnymfverna i poolen under vattengympa. Senare fajtades det i "Så ska det låta" i vilken vinnarlaget kammade hem "Toffifee" och det blev en tidig kväll för alla att gå till sängs.

På fredagsförmiddagen blev det ännu en sittgympa då vi greppade, vred... ja, ni fattar nog. Efter den blev det åter kultur och sittandes utomhus i sol (hurra) målades det på kakelplattor med motiv från bl.a. djur och natur. Något av våra alster kanske gavs bort i present eller förgyller egen hylla hemma.



Efter efterlängtat vattengympa var det tid för lag "Blanka" att utmana lag "Matta" i Boule där man skulle stöta på och slå bort för att försöka vinna.

Oföväntat regn vid middagstid gjorde att upphängda kläder och handdukar utomhus blev genomblöta, men som tur var hann lagen undan och började tävla i "Quiz" som vanns av "Blanka". Det fortsatte fajtas i "Pictionary" där "Lag 3" utklassade "Lag 4" och vidare i "Charader" då lag "Höger" vann över lag "Vänster" med 39 - 32.

Hmmmm... helt plötsligt så var det lördag och det var dags att packa ner sina saker efter att man ätit frukost och borstat tänderna. Vi utmanades lite till i "Melodikrysset" som varken vanns eller förlorades av någon.

Så tyckte man när man lämnade rumsnyckeln att veckan varit annorlunda? Nej knappt, förutom att det stått en tom säng bredvid ens egen och att det regnade, så var det lika härligt som tidigare.

Vid pennan: Maria Andersson (med inspiration från alla deltagande)

Valjeviken får fortsatt förtroende av Västra Götaland

Under de senaste åren har Valjeviken haft ett gott samarbete med Västra Götalandsregionen kring extern ineliggande och specialiserad rehabilitering. En pandemi kom visserligen i vägen vilket gjorde att det periodvis har pausats eller att patienter har känt sig obekväma att åka i väg på rehabilitering.



Regionen har i sina utvärderingar funnit sig väldigt nöjda med Valjevikens insatser och nu skrivit nytt utökat avtal kring rehabilitering.

Det nya avtalet sträcker sig under tiden 210915–230914 med möjlighet till två års förlängning à 1 år. Valjeviken förbinder sig att under denna tid bl.a. erbjuda rehabiliterande insatser för vuxna med neurologiska sjukdomar/skador. Avtalet omfattar dessutom vuxna med reumatiska inflammatoriska ledsjukdomar, vuxna med multipla traumatiska skador, vuxna med lymfödem samt barn och ungdomar med reumatiska inflammatoriska ledsjukdomar. Nedan presenteras avtalet avseende neurologisk rehabilitering.

Västra Götaland har ett antal krav på anläggningen, villkor som Valjeviken uppfyller.

Av dessa kan nämnas:

- Anläggningens alla utrymmen såväl inne som ute ska vara väl anpassade.
- Det ska vara helpension där näringsriktig kost ingår i god överenskommelse med Nordiska näringsrådet och livsmedelsverkets rekommendationer. Vid behov av medicinskt motiverad specialkost ska sådan kunna erbjudas t.ex. glutenfri, laktosfri och diabeteskost.
- I samtliga utrymmen såväl inom- som utomhus ska rökförbud råda.
- Rehabiliteringsanläggningen

ska erbjuda boende i enkelrum med egen toalett och fristående dusch.

- Möjlighet till förhöjning av toalettstol, sängar och stolar samt tillgång till specialmadrass och kudde ska finnas.
- Det ska finnas möjlighet till temperaturreglering i deltagarens boende.
- Det ska finnas telefon/larm på rum och badrum alternativt bärbart larm. Deltagaren ska i eller i nära anslutning till rummet ha tillgång till eget låst värdeskåp.
- Tillgång till kylutrymme ska finnas för deltagarens personliga behov.
- Medföljande assistenter ska erbjudas boende. Västra Götalandsregionen står inte för kostnaden för assistenter och inte för kostnader för medföljande anhörig till vuxna deltagare.
- Tillgång till internet ska finnas och det ska finnas ett nätverk med god kapacitet så att deltagaren kan koppla upp sig med privata datorer, surfplattor eller liknande. Allmän dator med internetuppkoppling ska finnas att tillgå för deltagare som så önskar.
- För arbetsterapi och fysioterapi ska det finnas särskilt avsedda lokaler samt tillhörande utrustning.
- Valjeviken ska tillhandahålla uppvärmd anpassad bassäng inomhus med en temperatur

mellan 33–35 grader Celsius.

För deltagare som behöver det ska vattnet kunna anpassas till en lägre temperatur (28 grader Celsius).

- Det ska finnas personal som ordnar gemensamma aktiviteter och/eller utflykter, till en rimlig kostnad för deltagaren. Detta ska erbjudas minst en vardagskväll per vecka och minst en per helg.

Valjeviken erbjuder, som mervärde i avtalet, självträning i bassäng vissa dagar med kontinuerlig tillsyn av personal. Och under sommarhalvåret kan Valjeviken även erbjuda träningsbassäng utomhus.



Det ska finnas tillgång till motionslokal med redskap och träningsmaskiner för självträning under kvällar och helger utan extra kostnad för deltagaren.

Andra krav är att det ska finnas ett rehabiliteringsteam bestående av sjukgymnast/fysioterapeut, ar-



Valjevikens ligger i Sölvesborg, Blekinge. Alldeles intill havet och med bokskogen inpå knutarna. Här finns en anläggning fylld av möjligheter, inte minst för dig som har en funktionsnedsättning. Neuros länsförbund står som huvudman för verksamheten.

betsterapeut samt sjuksköterska. Teamet ska kunna konsultera läkare. Eftersom Valjevikens sedan tidigare har jobbat med multimodala rehabteam och sedan utvecklat den metodiken hade Valjevicens överläkare Titti Mattsson allt på plats redan innan detta nya avtal. Genom att Titti också är verksamhetschef för både rehabiliteringen och Valjehälsan, med sina 8500 patienter, kan resurserna samutnyttjas på ett optimalt sätt. Teamet jobbar med individuella rehabiliteringsplaner utifrån diagnos, anamnes och remiss med konkreta mål och delmål utifrån varje enskild patient. Valjevikens erbjuder även legitimerad logoped vid behov.

De schemalagda träningstillfällena ska vara fyra stycken per dag varav minst ett tillfälle ska vara individuellt med legitimerad personal. Du som patient ska kunna tillgodogöra dig intensiv träning, individuell såväl som i grupp.

Med intensiv träning avses träning på heltid 4-5 pass/ dag, 5-6 dagar i veckan. Obligatoriska föreläsningar ingår och kan förläggas kvällstid. En sammanfattande epikris skriven av legitimerad personal innefattande hela rehabiliteringsperioden ska inkluderas i den behandlingsrapport som går tillbaka till beställaren.

Hur gör man för att söka rehabilitering?

Om du som har en neurologisk diagnos vill söka till Valjevikens

finns det upparbetade rutiner. En patientansökan (se adress efter artikel) finns på VGRs hemsida.

Du ska själv fylla i patientansökan som du tar med vid besök hos din behandlande läkare (behöver inte vara specialist) som skriver remiss och skickar din ansökan tillsammans med remissen till det sekretariat som du tillhör.

Uttagningar görs av specialistläkare tillsammans med sekretariatets handläggare baserat på den medicinska bedömningen och prioritering av de remisser/ patientansökningar som har inkommit. Specialistläkaren fattar det medicinska beslutet och detta kan inte överklagas.

Beslut meddelas per post. Har du beviljats en rehabiliteringsperiod får du information från både sekretariatet och anläggningen. Efter uttagning får du kallelse från Valjevikens.

Vid ett positivt beslut från VGR har Valjevikens tre månader på sig att erbjuda en rehabiliteringsperiod. Valjevikens är skyldig att av patienter ta ut avgift för hälso- och sjukvård.

Deltagarens läkemedelsförsörjning under vårdtiden ska ske genom förskrivning av dennes ordinarie behandlande läkare på hemorten.

För att få neurologisk rehabilitering ska du vara minst 18 år,

medicinskt utredd och stabil i din sjukdom.

Stor vikt läggs vid patientens egna insatser för sin rehabilitering på hemmaplan innan man ansöker om extern rehabilitering. Rehabilitering på hemmaplan är alltid första insatsen men det handlar också om att kunna behålla de positiva effekterna efter rehabiliteringen.

Vid tangenterna:
Eric Sandström - bitr. rektor/
verksamhetschef folkhögskola
Valjevikens Sölvesborg

* * * * *

Sekretariat Göteborg
Administrativa enheten för externa rehabiliteringsprogram
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
413 45 Göteborg

Telefon: 031-342 25 80

På den här länken hittar du ett formulär till patientansökan:
<https://www.1177.se/globalassets/1177/regional/vastra-gotland/media/dokument/patientansokanallm.pdf>



POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg
S. Larmgatan 1
411 16 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 123 237 30 66
Öppettider Mån-tors, kl. 10-15
Telefontid 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

Strannegården

Adress Jojos väg 33
439 31 Onsala
Telefon 031-774 01 83

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv

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

Neuroförbundet Västra Götaland

Adress Kapellvägen 1 A
451 44 Uddevalla
Telefon 0793-37 10 08
E-post va-gotaland@neuro.se



Styrelsen 2021

Ordförande	Kent Andersson	0708-88 03 10
Vice ordförande	Sara Ekström	
Kassör	Michael Ahlberg	0709-66 51 52
Ledamot	Tor Farbrot	
	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
	Mattias Lärk	

Suppleanter Erik Dahlström
Margaretha Sahlin

Adjungerad sekreterare Madeleine Kyllerfeldt

Valberedningen Sara Ekström
Madeleine Kyllerfeldt
Margareta Svensson

Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

CP	Daniel Lindstrand	
Migrän	Gunnel Mikaelsson	0702-31 77 14
MG	Margaretha Andersson	
MS	Mattias Gustavsson	
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva Östholm	
Polyneuropati (CIDP)	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
Parkinson	Roar Vik	0734-33 16 66
SMA	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
Spasmodisk dysfoni	Gunilla Koch	0739-55 45 80

MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

Kontaktperson Desirée Chalmers

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 2022 är 360 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos. För anhörig/närstående till fullbetalande medlem är avgiften 180 kr. Vid frågor kontakta kansliet tel 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se

Bli medlem via www.neuro.se. Om du blir medlem i september-december gäller avgiften för nästkommande år.

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