

NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR **1**

FEBRUARI 2024

AKTIVITETER

- Bussresa: Tranor & Konst
- Årsmöte 21 mars

TIPS FRÅN KANSLIET

- Strannegården
Sommaren 2024

INNEHÅLL

- Kallelse till Årsmötet 2
- Inför Årsmötet 2024 2
- Valberedningen 2
- Ord från ordföranden 3
- Strannegården 4-5
 - Sommaren 2024
 - Visningsdagar under våren
- Dags att söka fonder 6
- Kalender 2024 6
- Rehabaktiviteter 7
- Rullegruppen 7
- Aktiviteter: 8
 - Bussresa Tranor + Konst
 - Afternoon tea Riverton
 - Borgen
- Diagnosaktiviteter: 9
 - Polyneuropati-träff
 - Narkolepsi-träff
 - ALS-träffar
- KonstArten: Årsmöte 9
- Strannegården- Aktivitet 10
- Föreläsning: 10
 - Bedrägeri, undvik att bli lurad
- Funktionsrätt Göteborg - 10
 - Webbplatsen Klaga på stan
- Kompassen artiklar 11-15
 - Neurodagarna 2023

Omslagsbild: Vintern 2022, A-C

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 samma för färg och svart-vitt.

Kallelse till Årsmötet 2024 för Neuroförbundet Göteborg



Torsdag den 21 mars 2024, kl. 18.00 - c:a 20.30
Dalheimers Hus, Slottskogsgatan 12

Det är viktigt att du deltar på årsmötet!

Alla medlemmar har en röst. På årsmötet kan du använda den och framföra dina åsikter, vara med och påverka föreningens verksamhet och budget samt välja vilka som ska ingå i styrelsen och leda föreningen under året.

OBS! För att ha rösträtt på årsmötet måste du ha betalat medlemsavgiften för 2024.

Är du osäker på om du har betalat, kontakta kansliet.

Anmälan senast 15 mars.

Via länk på vår hemsida neuro.se/goteborg eller till kansliet på telefon 031-711 38 04.

Inför ÅRSMÖTET 2024

Alla sektionsansvariga ombeds att lämna in sin verksamhetsberättelse **snarast**.

Helst via e-post till: madeleine.gbg@neuro.se

Tala med Madeleine Kyllerfeldt tel. 031-711 38 04 om du har frågor.

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda **senast 31 januari** och skickas till kansliet, via vanlig post eller e-post.

Uppmaning från Valberedningen

Inför årsmötet den 21 mars påminner valberedningen om att det går att nominera kandidater till vårt idéella styrelsearbete.

En stor fördel är om personen har ett stort engagemang för våra samhällsfrågor, har föreningsvana och juridisk- eller ekonomisk kompetens.

Nomineringen skickas till någon i valberedningen:

Madeleine Kyllerfeldt:

tel. 031-711 38 04 eller

e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Margareta Svensson:

tel. 0730-94 43 04 eller e-post:

margareta.b.svensson@gmail.com

Sara Ekström:

tel. 0703-08 83 26 eller

e-post: ekstroemsara@gmail.com

Minnesord professor emeritus Oluf Andersen



Professor Oluf Andersen, förtroendeläkare i Neuroförbundet Göteborg under ca 40 år har avlidit efter en tids sjukdom. Oluf som föddes 1941 dog strax före sin 82-årsdag.

Vi är många i Neuroförbundet som har lärt känna och uppskattat Oluf som vän, neurolog-specialist och förtroendeläkare i vår förening. Oluf har betytt mycket för Neuroförbundet Göteborg. Redan som ung nyutexaminerad läkare kom han 1968 från Köpenhamn till SU i Göteborg för att påbörja sin vidareutbildning till neurologspecialist och forskare. Tidigt väcktes hans intresse för forskning om sjukdomen MS. Han disputerade 1980 och utsågs till docent 1985. Oluf var en varm person med stort hjärta för sina patienter vilket jag själv fick uppleva när jag blev diagnostiserad med MS 1997. Oluf var min första behandlande neurolog och de många och långa besöken hos honom gav mig hoppet tillbaka när livet kändes som svårast. Det var uppenbart att Oluf tillhörde den äldre generationens universitetsläkare där forskning, undervisning, handledning och patientbesök inte hade några gränser. Besöken hos honom kunde ibland ske på sena kvällar och man fick intryck av att han tillbringade mer eller mindre all sin tid på sjukhuset.

Under nästan hela sin yrkesverksamma tid var Oluf engagerad i Neuroförbundet. Han blev tidigt konsultläkare för rehabiliteringsenheten Strannegården på Onsalahalvön, styrelserepresentant i Dolores och John Johanssons stiftelse, styrelsemedlem och rådgivare i Stiftelsen

Göteborgs MS-förenings Forsknings- och Byggnadsfonder.

I maj 2002 utsågs Oluf till Göteborgs Universitets första professor i allmän neurologi med speciell inriktning på MS. Professuren tillkom bland annat på initiativ av Neuroförbundet Göteborg som ordnade med viss finansiering av tjänsten.

Olufs stora kunskap om aktuell forskning gjorde att han blev en mycket uppskattad föreläsare. När han började föreläsa för Neuroförbundet fanns ännu inga godkända behandlingar för MS-patienter. När han senare hoppfullt beskrev kommande bromsmediciner samlades oftast långt över 100 medlemmar på hans föreläsningar.

I början av 2000-talet presenterade han lovande hoppfull forskning om kommande tablett-behandlingar som var efterlängtade av våra medlemmar. Under sina mer än 20 år som professor presenterade Oluf ny forskning för våra medlemmar som senare ledde fram till nuvarande 20-talet bromsande behandlingar mot MS.

Nu när han gått bort är saken stor i vår förening.

Kent Andersson
ordförande



Strannegården sommaren 2024

Neuroförbundet Göteborg välkomnar dig till Strannegården i sommar



Du som är medlem i Neuroförbundet Göteborg har en fantastisk möjlighet att få komma och njuta av en eller två sommarveckor vid havet.

Strannegården ligger på Onsalahalvön, fyra mil söder om Göteborg. Trädgården erbjuder många sköna platser att uppleva. Du kan ta dig fram på asfalterade promenadstigar, spela boule, andra utomhusspel eller bara sitta och njuta av den vackra utsikten över Kungsbackafjorden. Behaglig temperatur i vår pool gör att träning och bad blir till glädje.

Inomhus finner du vårt mini-gym, bastu och samlingshall med TV och möjlighet till olika aktiviteter. I vistelsen ingår helpension och måltiderna blir trevliga stunder som ibland blir något alldeles extra.

Vi erbjuder enskilt boende till den som vill ha det. Villan har ett dubbelrum och paviljongen har fem dubbelrum samt ett enkelrum. Anläggningen har två stugor med plats för två personer i varje, Dolores stuga och Johns stuga. Mer information hittar du på vår hemsida neuro.se/goteborg

Personalen hjälper till vid måltider och aktiviteter. De finns också tillgängliga på natten om något akut händer. Om du har vård- eller större hjälpbehov, till exempel hjälp med påklädning eller hygien, behöver du ha med dig assistent eller närstående. Om du är beviljad hemtjänst hemma, har du rätt att få denna insats även när du är bortrest. Tänk på att kontakta din biståndshandläggare i god tid före vistelsen så att du hinner få ett beslut om hemtjänst i annan kommun.

Om du inte varit på Strannegården tidigare, rekommenderar vi att du kommer på någon av visningsdagarna, se nedan.



Hjärtligt välkommen till Strannegården på visningsdagar

Perfekt för dig som är nyfiken och funderar på att komma på en vistelse sommaren 2024. Vi visar runt och du kan själv se vilka möjligheter och anpassningar som finns på vår fina anläggning.

Vi bjuder på fika!

Dag & tid: Söndag 24 mars eller söndag 28 april, Drop-in mellan kl. 10.00 och 13.00

Anmälan: Slå gärna en signal till oss på Strannegården telefon 031-774 01 83 eller till kansliet på telefon 031-711 38 04 så vi vet hur många som kommer.



Öppettider

Vecka 25 - 32.

Veckorna 25 - 26 och 29 - 31 ordinarie veckor.

Ankomst måndagar. Avresa söndagar.

Temaveckor:

Vecka 27 "Konst & Kreativitet".

Vecka 28 "Sport & Träning".

Vecka 32 är det också fokus på aktiviteter och träning. Den riktar sig till dig som har en MS-diagnos och gillar att vara aktiv.

Medlemmar med neurologiska diagnoser kan boka in sig en eller max två veckor. Ytterligare veckor kan beviljas i mån av plats.

Priser

Medlem

1 vecka, måndag - söndag	2 900 kr
2 veckor	5 800 kr

Medlem i annan förening inom Neuroförbundet

1 vecka, måndag - söndag	3 400 kr
2 veckor	6 800 kr

Personlig assistent och icke medlemmar

1 vecka, måndag - söndag	3 950 kr
2 veckor	7 900 kr

Husdjur, per vistelse efter överenskommelse (endast Johns stuga)

500 kr

OBS! För stugorna tillkommer 300 kr/ vecka

Daggäster och assistenter som ej övernattar

Endast efter beviljad föransmälan

Kom över dagen, fika, lunch och aktivitet	150 kr
Stanna på middag	+ 50 kr

Korttidsbokningar (1-3 dygn)

I mån av plats tar vi emot korttidsbokningar.

Alla priser inkluderar boende, frukost, lunch, middag samt deltagande i planerade aktiviteter.

Medlemmar	550 kr/ dygn
Assistenter och icke medlemmar	750 kr/ dygn

Ansökan om vistelse på Strannegården

På vår hemsida neuro.se/goteborg kan du läsa mer om Strannegården och de olika gästrummen. Där hittar du också ansökningsblanketter att skriva ut och skicka in.

Önskar du hjälp att fylla i din ansökan kontaktar du kansliet före 18 mars. Har du frågor om din vistelse är du hjärtligt välkommen att kontakta Madeleine på kansliet före 11 juni telefon: 031-711 38 04. Därefter direkt till Strannegården telefon 031-774 01 83.

Senast den 31 mars behöver vi ha din ansökan. Vi kommer att försöka fördela platserna så att alla som önskar ska få möjlighet att komma. Ny ansökningsperiod för eventuellt kvarvarande platser sker från och med 15 april.

Kansliet tipsar

Hilda Henrikssons Fond kan sökas för vistelse på Strannegården. För mer information läs här i Kontakten på sidan 6.

Föreningens sommarbidrag kan också sökas för vistelse på Strannegården. Mer information hittar du på vår hemsida neuro.se/goteborg

15
mars

31
mars

Norrbacka - Eugeniastiftelsen

Stiftelsen har till ändamål att underlätta situationen för personer med rörelsenedsättning.

28
feb

Ansökningsblankett och mer information hittar du på www.norrbacka-eugenia.se eller kontakta vårt kansli på tel. 031-711 38 04 för hjälp.

Sista ansökningsdag för enskilda personer är 28 februari.

Petter Silfverskiölds Minnesfond

Bidrag ur denna fond kan sökas till barn och ungdomar under 25 år med sjukdom eller funktionsnedsättning, till vård, rekreation och förbättring av sociala förhållanden eller till trivselskapande åtgärder.

10
mars

Mer information hittar du på www.pettersilfverskioldsmminnesfond.se eller kontakta Lotta Vesterlund på tel. 0790-12 98 90

Ansökan ska vara framme senast den 10 mars.

Stiftelsen Hilda Henrikssons Fond

15
mars

Fonden ger bidrag i första hand till personer som har multipel skleros (MS) eller cerebral pares (CP), men även annan neurologisk diagnos godtas, (ej neuropsykiatrisk diagnos som ADHD eller autism).

Sökande skall vara bosatt i Göteborg med omnejd och vara ekonomiskt behövande.

Ansökningsblankett finns på Neuroförbundet Göteborgs hemsida: www.neuro.se/goteborg

Frågor om fonden besvaras av Caroline Persson på tel: 031-711 38 04, eller e-post: kompassen.gbg@neuro.se

Ansökan tillhanda senast 15 mars eller 15 oktober.

Stiftelsen Professorskan Betzie Johanssons MS-donation

15
april

Stiftelsens huvudsakliga syfte är att främja vård av barn under 18 år som drabbats av CP eller MS.

Ansökningsblankett finns på Neuroförbundet Göteborgs hemsida: www.neuro.se/goteborg

Frågor om fonden besvaras av Madeleine Kyllerfeldt på tel: 031-711 38 04, eller e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Sista ansökningsdag är 15 april.

KALENDER 2024



- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 12-30/1 | Rehabaktiviteterna startar igen |
| 17/2 | Februarimys på Strannegården |
| 20/2 | Fikaträff Polyneuropati |
| 24/2 | Teaterkungen |
| 27/2 | Narkolepsi-träff |
| 9/3 | Afternoon tea |
| 13/3 —
15/3 | Valjeviken prova-på-kurs rehab |
| 14/3 | KonstArtens Årsmöte |
| 21/3 | Årsmöte Neuroförbundet Göteborg |
| 24/3 | Visningsdag på Strannegården |
| 12/4 | Bussresa: Tranor & konst |
| 26/4 —
28/4 | Röja-fram-helg på Strannegården |
| 28/4 | Visningsdag på Strannegården |
| v 22 | World MS Day |

Föreningens rehabiliterande idrottsaktiviteter

För dig som deltagit förra terminen och vill fortsätta även denna termin:

Betala avgiften före terminsstarten till pg 1 21 30-1
Ange idrottens namn. Betalningen bekräftar din plats.
Avgift: Dans och gym 300kr/termin för medlemmar.

Om du *inte* deltagit i någon av våra Rehabaktiviteter, men är intresserad av att börja, anmäl ditt intresse via telefon 031-711 38 04.



Rullstolsdans: Start måndag 29 januari kl. 17.00-19.00 i Pjäshallen, Övre Kaserngården 8, Kviberg

MS-Gympa: Start tisdag 30 januari kl. 13.30-14.30. Fitness 24Seven i Olskroken, Hökegatan 30

Fys-pass med PT: Start tisdag 30 januari kl. 15.30-16.30. Fitness 24Seven i Olskroken, Hökegatan 30

Promenader med fika: Tisdag 23 januari kl. 11.00 om vädret tillåter. Margaretha Sahlin påminner med sms. Ingen avgift!

Fredagsbadet tillbaka på Högsbo igen!

Endast fåtal platser kvar

Egenträning för dig 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: Start fredag 12 januari. Grupp 1 kl. 10.00 - 10.45 eller Grupp 2 kl. 10.45 - 11.30. 16 tillfällen per termin.

Plats: Högsbo Sjukhus

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

Avgift: Terminskort 300 kr för medlemmar i Neuroförbundet Göteborg.

50 kr/gång enstaka tillfällen i mån av plats.

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



Är du rullstolsburen och vill börja motionera i grupp!

Rullegruppens filosofi bygger på fysisk träning för ökad självständighet och en aktiv fritid med en god gemenskap.

Träningen riktar sig till dig som använder rullstol, oavsett diagnos, ålder och erfarenhet. All träning

sker efter egen förmåga, ork och kraft.

Vi erbjuder regelbundna träningsträffar både ute och inne.

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



Tranor & konst på vårens bussresa!

Fredagen den 12 april åker vi för att möta våren och **Tranorna vid Hornborgasjön**. Bussen går vid 8-tiden från Dalheimers hus och vårt första stopp blir det vackert renoverade **Stadshotellet i Skara**. Där fikar vi och har möjlighet att titta på **Lars Lerins fantastiska tavlor** som pryder väggarna runt om på hotellet.

Vi fortsätter mot Hornborgasjön och Infocentret mellan Dagsnäs och Bjurums slott. På våren kan man få se tusentals tranor som stannat till på sin väg till sommarens häckningsplatser. Här dansar de för varandra och hälsar våren välkommen.



Nästa stopp blir **Löfwings Ateljé & Krog** där vi njuter av en god, närproducerad lunch och ser på **Göran Löfwings utställda tavlor**. Innan återresan till Göteborg gör vi ett stopp på **Falköpings Osteria**, ett paradiset för alla som älskar ost. Har vi tur är kylan med ostar, som har kort datum och rejäla extrapriser, välfylld. Vi beräknar att vara tillbaka kl 19.00.

Pris för resan: Medlem 390 kr, ej medlem 790 kr

Anmälan görs till: Madeleine på kansliet tel 031-711 38 04 eller via e-post: madeleine.gbg@neuro.se
Anmälan senast 29 februari.

Varmt välkommen att anmäla dig!
Madeleine & Gunilla

Afternoon tea på Hotel Riverton



Njut av delikata bakverk, desserter, snittar och scones serverade med sylt och curds efter säsong tillsammans med ett brett urval av teer från Tea Masters.

Dag & tid: Lördag 9 mars, kl. 14.00 – 16.00

Plats: Hotel Riverton,
View Skybar & Restaurant
Stora Badhusgatan 26
Samling i huvudentrén kl. 13.45
Avgift: Medlem 250 kr, icke medlem 425 kr

Avgiften sätts in på föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.
Märk betalningen "Riverton"

OBS! Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Anmälan görs till Madeleine på kansliet telefon 031-711 38 04 eller e-post madeleine.gbg@neuro.se
Ange eventuella allergier vid anmälan.
Anmälan senast 29 februari

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 och tid:

Onsdagar kl 13.30-15.30

21/2, 13/3, 17/4, 22/5

Sommaruppehåll Juni och Juli
14/8, 18/9, 16/10, 20/11, 18/12

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



Fikaträff - Polyneuropati



Här träffas medlemmar med samma diagnos för att prata om både det ena och det andra. Ett trevligt tillfälle för personer i liknade situation att byta erfarenheter eller bara umgås en stund.

Dag och tid: Tisdag 20 februari kl. 15.30 – 17.00

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Avgift: Kaffe/te och smörgås 30 kr

Anmälan: Senast 14 februari via länk på vår hemsida eller ring kansliet på telefon 031-711 38 04

Varmt välkomna!

Inbjudan till Narkolepsi-träff



Välkommen på fika-träff!

Vi träffas förutsättningslöst och utbyter erfarenheter och pratar om vad vi på föreningen kan hjälpa till med.

Dag och tid: Tisdag 27 februari kl. 18.00 – 19.30

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Avgift: Kaffe/te och smörgås 30 kr

Anmälan: Senast 21 februari via länk på vår hemsida eller ring kansliet på telefon 031-711 38 04

Varmt välkomna!

ALS-träffar

Vänder sig till dig som har diagnosen ALS eller är anhörig

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

Dag och tid: Torsdagar kl. 13.30 - 15.30

Vårens träffar: 22/2, 21/3, 25/4, 23/5
Träffarna är hybridmöten så vill du träffas digitalt meddelar du det vid anmälan.

Plats: LaSSe Brukarstödscener, Krokslätts torg 5, Mölndal.

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

Hemsida: lassekoop.se



KONSTARTEN



Kallelse till årsmöte - KonstArten

Torsdag 14 mars



Under årsmötet sker även en utlottning av under året inköpta tavlor och andra konstföremål. Dessutom serveras landgång, dricka, kaffe och kaka.

Alla som betalat medlemsavgiften på 350 kr före den 14 mars 2024 deltar i utlottningen.

Dag & tid: Torsdag 14 mars kl. 18.00 - 21.00

Plats: Neuroförbundet Göteborg, Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Anmälan: Kansliet tel 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se Ange eventuella matallergier.

OBS! Sista anmälningsdag: Måndag 11 mars.

Pris: Förtäring 120 kr betalas till föreningens plusgiro 121 30-1 eller med swish på plats.

Märk betalningen "Årsmöte KonstArten"

OBS! Formell kallelse kommer.

Alla medlemmar i Neuroförbundet Göteborg är hjärtligt välkomna att även bli medlem i vår konstförening. Hela medlemsavgiften går till att köpa in konstföremål som tavlor, keramik, glas och hantverk.

Om du vill bli medlem i vår konstförening KonstArten kontaktar du kansliet på e-post info.gbg@neuro.se

Februarimys på Strannegården

Välkommen till Strannegården i februari, för en mysig eftermiddag framför brasan. Eftermiddagsfika och middag för de som önskar.
Obs! Endast enstaka platser.

Vi får besök av SS Kaparen som visar och berättar om sitt spännande projekt med en anpassad segelbåt (se i Kontakten nr 8 2023).

Dag & tid: Lördag 17 februari, kl. 14 serveras fika och middag

kl. 18. Kom vid 12 om du vill ta en promenad innan.

Anmälan: Madeleine 031-711 38 04 eller madeleine.gbg@neuro.se
Meddela eventuella kostavvikelser.
Anmälan senast 1 februari.

Avgift: Fika och mys framför brasan 50 kr. Fika+middag 150 kr.

Obs! Begränsade möjligheter med framkomlighet om det är mycket snö.



AKTIVITET HOS ANDRA FÖRENINGAR

Afasiföreningen bjuder in till föreläsning ”Bedrägeri – undvik att bli lurad”

I vårt moderna samhälle har det blivit allt vanligare med svindlerier. Hur gör vi om vi råkar ut för svindlare? Det och mycket mer kommer polisen Roberto Tome att föreläsa om.

När: Tisdagen den 27 februari, kl. 18.00-19.30

Plats: Vegasalen eller rum 3, Vegagatan 55

Kostnad: 30 kr inklusive fika

Anmälan: Till Afasiföreningens kansli på 031-12 17 06 eller e-post: kansli@afasigbg.se



Välkomna!

KLAGA PÅ STAN - Funktionsrätt Göteborg

Hjälp Göteborgs Stad bli bättre!

Stöter du på hinder när du rör dig i Göteborg? Har du varit med om att något inte fungerar som det ska? Kanske saknas det parkering, trottoarkanten är för hög eller är lokalen otillgänglig. Hinder inom hemtjänst, färdtjänst eller inom vården?

”Klaga är att laga”



Du kan lämna ditt klagomål via webbtjänsten www.klagapastan.se

Klaga på stan vägleder dig att skriva ditt klagomål i fyra enkla steg. Klagomålet skickas direkt till Göteborgs Stad och du ska få svar inom fyra veckor.

På webbtjänsten **Klaga på stan** finns också information om dina rättigheter, skrivguider och tips om taktik när du klagar. Att klaga på ett trevligt sätt hjälper kanske.

Klaga på stan togs fram av projektet Tyck till och förvaltas av Funktionsrätt Göteborg.



Neurodagarna 2023

”Konsten att styra sina drömmar”

Den 27 september hade vi årets första Neurodag. Först ut för kvällen var Pontus Wasling, Överläkare i neurologi och docent på Neurologimottagningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Föreläsningen handlade om olika typer av sömn, drömmar och hur du kan styra vissa av dina drömmar.



Pontus Wasling är utöver ovan nämnda titlar dessutom författare och har gett ut flera böcker. Han inledde med att tala kort om sin senaste bok, ”Knaster: medvetandets gåva och illusionen av ett jag”. Bland annat innehåller boken två kapitel som handlar om just det som var ett av kvällens teman, nämligen klardrömmar.

Han berättade också om och rekommenderade ett avsnitt ur serien ”Sverige forskar” från utbildningsradion, där avsnittet heter ”Så styr du dina drömmar”. I detta avsnitt förklarade Pontus hur sömn och drömmar fungerar och hur du kan lära dig att styra dina drömmar, mycket av det som han denna kväll tog upp.

Forskning på sömn

Pontus berättade att intresset är stort för sömnforskning och forskningen har kommit fram till att vår hjärna kan klara sig ganska bra utan den verkliga världen, då den har en otrolig förmåga att skapa en egen värld i drömmarna. Pontus nämnde en rad olika personer som visat intresse för och forskat på sömn och drömmar genom åren. En av dessa var Alfred Loomis (1887-1975), en amerikansk jurist som tjänade stora pengar på Wall street på 1920-talet. Han investerade sedan mycket pengar i guld och sitt stora intresse, Vetenskap. Han köpte in en fin utrust-

ning för sin forskning kring bland annat sömn och byggde en mycket tidig variant av EEG-maskinen, för registrering av hjärnverksamhet. Han upptäckte att vid en viss tidpunkt förändrades hjärnverksamheten, vilket var när försökspersonen föll i djupsömn. 1937 gjorde han en stor upptäckt, vilket var att sömnen har olika stadier som vi går igenom flera gånger per natt. Dessa stadier var Vaken, N1 (slummer), N2 (lätt djupsömn) och N3 (djupsömn). När dessa grafer lades ihop fick han fram ett så kallat hypnogram (hypno, sömn på grekiska).

Ett annat stort genombrott i sömnforskning gjordes 1951 av forskaren Eugene Aserinsky (1921-1998). Han var den första att sätta elektroder inte bara på huvudet utan också på ögonen för att mäta sömnens olika stadier. Han upptäckte att vid ett stadie i sömnen så började ögonen röra sig. Detta ledde fram till en upptäckt av ytterligare ett sömnstadie, nämligen Rapid Eye Movement-sleep (REM-sömn). Aserinsky drog av sitt studiefynd slutsatsen att vi drömmar under REM-sömnen och att det skulle vara därför som ögonen rör sig. Nu vet forskare att vi drömmar under REM-sömn, men också i djupsömn trots att ögonen då inte rör sig. Anledningen till att våra ögon rör sig under REM-sömn är dock ännu inte känt förklarade Pontus.

Medvetandetillstånd

Pontus talade om tre medvetandetillstånd, vakenhet, icke REM-sömn (djupsömn) och REM-sömn. Han berättade att studier visat att vi rör oss olika mycket under dessa sömnstadier. När vi är vakna så är det full fart på EEG:et och ögonen rör sig fram och tillbaka och likaså är våra muskler aktiva. I icke REM-sömn rör vi på oss men ögonen är stilla. Däremot vid mätning vid REM-sömn rör sig ögonen fram och tillbaka, men det saknas aktivitet på EMG:et, vilken mäter elektrisk aktivitet i våra muskler. Endast två musklergrupper fungerar under REM-sömn, ögon och andning, utöver detta är vi paralyserade förklarade Pontus.

Parasomni

Han tog upp parasomnier, såsom att gå eller prata i sömnen, där tala i sömnen är den absolut mest vanliga. Parasomnier förekommer under icke REM-sömn och att gå i sömnen är vanligast när vi är barn.

Pontus berättade om en kvinna som blev uppringd mitt i natten av sin make som undrade vart hon tagit vägen, då hon inte var hemma i sängen som hon borde. Kvinnan befann sig då ute på motorvägen och var på väg till jobbet. Problemet var dock att hon sov och hade så gjort under hela tiden som hon gått upp ur sängen, klätt sig, utfört sina vanliga morgonru-

tinor och satt sig i bilen och åkt i väg. Detta är en mycket ovanlig parasomni förklarade Pontus, men det finns rättsfall där personer hävdar att de inte minns att de utfört handlingar då de sovit, trots att handlingarna varit såväl mord-försök som mord.

Sömn under livet

Pontus förklarade att mängden sömn varierar under livets gång. När vi är riktigt små sover vi väldigt mycket och saknar dygnsrytm. Då sover vi cirka 16 timmar/dygn, varav åtta av dessa är REM-sömn. Han förklarade att med tiden som vi växer upp så minskar vår REM-sömn och likaså sjunker vår sammanlagda sömn stadigt desto äldre vi blir. Som vuxna har vi mestadels icke REM-sömn och endast 20-25 % av vår sömn är REM-sömn.

Anledningen till att vi sover mindre desto äldre vi blir, är inte att vi inte behöver sömnen, utan att våra hjärnor får allt svårare att reglera och upprätthålla sömnen. Detta märks också tydligt vid neurologiska sjukdomar, där sömnen kan bli påverkad, förklarade Pontus.

Olika sömnstadiers funktion

Pontus berättade om en spännande dansk studie där de upptäckte att under djupsömnen så krymper våra gliaceller och det blir mer plats i hjärnan. När detta sker så sköljs våra hjärnor igenom och skadliga proteiner skickas ut i ryggmärgsvätskan. Detta sker varje natt och är bokstavligen talat en riktig hjärntvätt förklarade han. Den pump som sköter rensningen är våra pulsslag, vilket gör att om vi har högt blodtryck så blir rensningen sämre. En annan funktion som icke REM-sömnen har är för vårt minne. Under icke REM-sömn inpräntas sådant som vi lärt oss under dagen, vilket gör att vi minns bättre när vi vaknar dagen efter än när vi lade oss på kvällen.

Pontus försökte förklara REM-

sömnens betydelse och med tanke på att vi har så mycket av den i början av livet, så borde den vara någon form av uppkoppling av vår hjärna. Senare i livet är det lite oklart vad vi använder REM-sömnen till. Pontus sade att drömmar kanske kan vara till för att rensa upp tankar eller själva aktiviteten i nervcellerna.

Drömmar-Vem och varför?

Pontus förklarade att nästan alla drömmer, även om vi inte minns våra drömmar. Han berättade att det faktiskt finns en liten grupp individer som aldrig drömmer, men att dessa bara utgör 0,36 %. Han förklarade att vid vissa neurologiska sjukdomar så kan vi drömma mindre eller till och med bli av med den funktionen som gör att vi drömmer. Det är vanligare att du minns dina drömmar om du är ung, stressad, sover dåligt eller var på dåligt humör när du lade dig. Det är nämligen vid dessa tillfällen större chans att du vaknar mitt i en dröm.

Typiska, bisarra och osammanhängande drömmar

Pontus talade om att det finns vissa drömmar som är typiska och som vi nog alla haft några gånger såsom att tappa tänder, vara naken inför publik, hitta pengar, bli jagad, flyga med mera. Han förklarade att även om det känns som att vi drömmer dessa typiska drömmar ofta, så är det ändå bara en handfull av våra drömmar som är just sådana drömmar. Dessa är dock ofta väldigt känslomässigt laddade, vilket gör att vi minns dessa bättre.

Sedan finns det bisarra och osammanhängande drömmar med underliga människor som vi aldrig mött eller miljöer vi aldrig besökt. Dessa är dock ovanliga och utgör endast 10 % medan hela 90 % av våra drömmar har visat sig faktiskt kunna hända i vårt vardagliga vakna liv. Vi drömmer oftast om kollegor, vänner, familjen och miljöerna som är väldigt bekanta.

Det är därför inte så stor skillnad mellan våra drömmar och vårt vardagliga liv.

Drömydning

Drömmar har genom åren tolkats på olika sätt, såsom att det är symboliska meddelanden från andra sidan eller från gudar om vad som skall hända i framtiden. Han förklarade att sedan 300-talet har det funnits drömydningsböcker och dessa är ju än idag mycket vanliga. Sigmund Freud ansåg att drömmar kom från det undermedvetna och var undertryckta önsningar. Pontus presenterade några andra hypoteser som finns idag kring vilken funktion drömmar har. En hypotes är att drömmar har med inlärning att göra. En annan att drömmar är en träning för verkliga situationer som vi kan hamna i vid vaket tillstånd. En tredje att våra drömmar är till för att vi skall associera det vi lärt oss under dagen med det vi redan vet sedan tidigare och att drömmar då skulle ha en kreativ funktion. Han förklarade att dagdrömmar och nattdrömmar kan ha samma funktion och att det kan vara samma mekanismer som är inblandade vid båda dessa typer av drömmar.

Klardrömmar

Pontus tog sedan upp begreppet klardrömmar, vilket kan uppkomma i REM-sömn och är drömmar där du blir medveten om att det endast är en dröm du befinner dig i. Pontus förklarade att då du är medveten om att det endast är en dröm, så ger det dig möjlighet att ändra på innehållet. Du kan ändra på dig själv, personer i drömmen eller själva scenariot du befinner dig i. Klardrömmar kan du använda för att minska mardrömmar, träna på olika saker som du behöver i vaket tillstånd eller bara för att göra något trevligt. Pontus berättade om en kvinna som hade lite speciella klardrömmar, där hon kunde välja att ha sex med vem hon ville. Detta hade resulterat i att hon under sina klardrömmar haft sex med diverse attrakti-

va skådespelare från Hollywood. I studiesyfte kan forskare använda klardrömmar för att bland annat studera REM-sömnens egentliga funktion eller för att kommunicera med den som drömmer för att nämna några områden.

Pontus berättade om sömnstudier som han varit delaktig i, där de studerat just klardrömmar och att de använt sig av en försöksgrupp bestående av personer med Narkolepsi. Valet av försöksgrupp var att de på grund av sin sjukdom har en REM-sömnstörning, vilket gör att denna patientgrupp har fler klardrömmar. Vid dessa sömnstudier somnade denna grupp snabbt och gick direkt in i REM-sömn. Pontus förklarade att om du somnar i REM-sömn så kan det uppstå en speciell situation, nämligen att du börjar se eller höra saker runt omkring dig, hallucinationer. Detta förklarade han kan vara mycket skrämmande, då det inte sällan är riktigt obehagliga

saker du hör och ser. Utöver dessa hemska sömnhallucinationer så är vi ju dessutom paralyserade i REM-sönnen, vilket gör hela upplevelsen än mer skrämmande. Vid Narkolepsi är det vanligt med klardrömmar och hela 70 % av patientgruppen upplever detta och hela 21 % har dessa drömmar varje natt.

Pontus förklarade att de i studien gjort mätningar av klardrömmar genom att se på ögonrörelser. Då du endast kan röra ögonen och andas under REM-sömn så bad de deltagarna i vaket tillstånd att signalera till försöksledarna när de gått in i klardröm. Detta gjorde de genom att titta vänster-höger två gånger direkt efter varandra. Det låter otroligt, men det fungerade förklarade Pontus.

Alla kan vi med några enkla knep lära oss att bli bättre på att minnas våra drömmar. Ett sätt är att skriva en drömdagbok som du

fyller i så snabbt du vaknar, oavsett om det är på natten eller morgonen. Det gör också att du blir mer observant på dina drömmar. Om du vill ha fler klardrömmar kan du öva på att göra någon typ av verklighetskontroll, såsom att försöka föra fingret genom armen. Gör du denna övning ofta så kommer du få med det in i dina drömmar. Sover du så går fingret rakt igenom. Sedan kan du öva på att kontrollera dina drömmar förklarade Pontus.

Vi tackar Pontus Wasling för en intressant och spännande föreläsning om hur vi bättre skall förstå våra drömmar och hur vi kan kontrollera dem.

Caroline Persson
Kompassen, Råd & Stöd



Neurodagarna 2023

”Hjärntrötthet - Ett tillstånd med många namn”

För den andra föreläsningen 27 september stod Sanna Pääaho, legitimerad psykolog och neuropsykolog på Neurologimottagningen på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Hennes föreläsning handlade om Hjärntrötthet utifrån orsak, symtom, behandling och strategier för att på bästa sätt kunna hantera situationen.



Sanna Pääaho förklarade att hjärntrötthet är ett tillstånd med många namn och som inom vården går under namnen Hjärntrötthet, Mental trötthet, Fatigue och Astro-emotionellt syndrom. Hon förklarade att då det varken finns

ett enhetligt namn eller definition för tillståndet så komplicerar det såväl utredning, forskning som behandling av tillståndet. Hjärntrötthet är ett tillstånd som skiljer sig från många andra typer av funktionsnedsättningar, då det

inte syns på utsidan att du lider av det. Detta gör att det kan vara svårt för såväl din omgivning att förstå, som problematiskt för dig själv att förhålla dig till.

Orsak

Vad som orsakar hjärntrötthet är svårt att sätta fingret på, men hypoteserna är många förklarade Sanna. En hypotes är att skada eller sjukdom i vårt nervsystem bildar inflammation, vilket skulle kunna vara orsaken till att nervcellstrafiken inte fungerar lika effektivt som den tidigare gjort.

Typiska symtom

Hjärntrötthet är vanligt förekommande vid en rad olika neurologiska sjukdomar och skador såsom MS, Parkinsons sjukdom, Stroke, MG, Postpolio, ALS och vid traumatisk hjärnskada. Sanna förklarade att det finns en rad olika symtom vid hjärntrötthet. Bland de typiska kärnsymtomen finner du en ovanligt snabb förlust av den mentala energin vid tankearbete, att du behöver en onormalt lång återhämtning efter mental aktivitet och att du känner en försämrad koncentrationsförmåga över tid. Andra symtom som också kan förekomma är minnesproblem kring det vardagliga såsom vad du precis gjorde eller vad du gick iväg för att hämta. Det kan också vara en upplevd tanketöghet eller svårigheter att komma i gång eller få saker gjorda. Många upplever också en ökad känslighet och irritabilitet. Det är också vanligt med sömnproblem, svårigheter med simultanförmågan, huvudvärk, ökad stresskänslighet och ljud- och ljuskänslighet.

Liknande symtom, men annan diagnos

Sanna förklarade att det finns en rad andra tillstånd som kan ge likande problem såsom endokrina sjukdomar (påverkan på sköldkörtel, diabetes med mera), reumatiska sjukdomar, generell inflammatorisk sjukdom, psykiatriska sjukdomar, sömnbesvär, smärta, medicinering eller järnbrist. Hon påtalade också att depression kan ge dessa symtom, men att du också kan bli deprimerad av hjärntrötthet.

Behandling & strategier

Sanna gick sedan in på behandlingar och tryckte på att de inte kan bota men i alla fall lindra den ibland förlamande hjärntröttheten. Några exempel var medicinsk behandling, strategier, fysisk aktivitet och mindfulness.

Under medicinsk behandling tog hon upp centralstimulerande läkemedel som är vakenhetshöjande, olika antidepressiva läkemedel för att minska irritabilitet och gråtmildhet. Sanna berättade om ett studieläkemedel gjort på en blandning av dopamin- och serotoninstabiliserande. Dopamin för ökad uppmärksamhet och serotonin för stabilisering av känslor. Detta är än så länge endast ett studieläkemedel, men det verkar lovande.

När Sanna gick vidare in på olika typer av strategier för att hantera hjärntröttheten gav hon ett tips på en bok skriven av Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck som heter "Den ofattbara hjärntröttheten". Denna beskriver mekanismen vid hjärntrötthet och ger tips på olika strategier som kan användas vid hantering av hjärntrötthet. Hon talade vidare kring aktivitetsbalans och rekommenderade en broschyr från Västra Götalandsregionen "Vad händer när hjärnan inte orkar? Strategier vid hjärntrötthet". Den innehåller information om vad hjärntrötthet är och ger tips och strategier för hur du kan lära dig att hantera din hjärntrötthet. Denna går att läsa på eller skriva ut från nätet. Hon talade lite kring de strategier som broschyren tar upp, vilket är vikten av en god natts sömn med en i alla fall någorlunda fast dygnsrytm mellan såväl vardag som helg, goda rutiner och en god planering.

Vila

Vila och återhämtning är oerhört viktigt vid hjärntrötthet och Sanna talade om olika typer av vila där såväl nattsömn, vila under dagen och pauser ingick. Det finns olika typer av kortare vila såsom

gå ner i varv, göra kortare avspänningsövningar och mikropaus. Sanna själv rekommenderade mikropaus i form av att gå och hämta kaffe, hämta en frukt eller ta en kort promenad runt huset. Viktigt är också att rensa hjärnan och göra något helt annat för en stund. Hon tryckte på att det är viktigt att ta dessa pauser innan du blir för trött, vilket kan göra att det tar lång tid att återhämta sig. Sanna rekommenderade att gärna varva mentalt krävande aktiviteter med mer praktiska under dagen för att få lite hjärnvila.

Planering

Att göra upp en planering kan hjälpa dig att såväl hinna som orka få saker gjorda men också för att du inte skall göra för mycket så du tar ut dig. Det är dock lätt gjort när du bokar upp din vecka att du bara lägger in alla måsten men glömmer bort att lägga in tid för återhämtning, men också sådant som faktiskt ger dig energi och glädje. Sanna tryckte på att det är lätt att utveckla en depression när du tar bort sådant som ger energi, glädje och mening till ditt liv. Vad detta kan innebära är individuellt men det kan vara träning, träffa vänner, gå på aktiviteter med mera.

Sanna tryckte på vikten av att planera i tid för att minska stresskänsligheten som ofta kommer med hjärntröttheten. Det är viktigt att skriva ner saker så du slipper hålla så många saker i huvudet. Du kan använda dig av en almanacka antingen i fysisk form eller i telefonen. Med hjälp av påminnelsefunktionen i telefonen så kan du också koppla bort lite stress. Viktigt att du tar en sak i taget, tänker på att prioritera och även kunna omprioritera om det behövs.

Det är viktigt att vara tydlig mot din omgivning med att du har hjärntrötthet och vad du behöver för att det skall fungera för dig såväl på arbetet, i familjelivet eller

på fritiden. Sanna förklarade att det är viktigt att finna en balans mellan nytta och nöje. Hemma kan det vara bra att dela upp sysslorna på alla i hushållet, så du med hjärntrötthet får avlastning. Lika så kanske kravnivåer behöver sänkas och aktiviteter såsom städning med mera kan behöva delas upp på flera dagar för att orkas med. Sanna tryckte åter på att när det kommer till fritid så är det viktigt att göra saker som känns roliga och ger dig energi. Tänk även på valet av miljö när du skall utföra en aktivitet. Är du ljudkänslig så kanske inte ett högljutt café är det bästa stället att möta vännerna på, utan kanske är det bättre att vara utomhus eller i hemmamiljö. Även själva transporten till och från en aktivitet bör planeras in så det inte blir stressigt och även att du planerar in återhämtning.

På arbetet är det viktigt att försöka skapa en så optimal arbetsmiljö som möjligt för att du inte skall ta ut dig. Att till exempel arbeta i ett öppet kontorslandskap brukar inte vara att rekommendera vid hjärntrötthet. Försök få tid och utrymme till att få arbeta ostört, anpassa ditt arbetstempo, växla gärna mellan mer tankekrävande uppgifter och mindre krävande såsom att tömma en diskmaskin. Ge hjärnan variation och se till att få in korta mikropaus under dagen.

Fysisk aktivitet

För att minska hjärntrötthet rekommenderade Sanna olika typer av fysiskt pulshöjande aktiviteter. Med detta menade hon olika typer av konditionsträning eller styrketräning. Sanna berättade att hon genom åren träffat många som blivit bättre, orkat mer, sover bättre och känt sig lugnare tack vare fysisk aktivitet. Hon förklarade att det är oerhört individuellt vilken nivå eller träningsform som fungerar för just dig, men du får testa dig fram eller kanske ta hjälp av en fysioterapeut. Inom neurologimottagningen finns det fysioterapeuter som kan hjälpa dig att lägga upp ett individuellt träningsprogram. Hon tryckte på att finna något du faktiskt tycker om och kommer att utföra. Det är bättre att utföra en mindre mängd över tid än något du endast kommer att göra under en kortare tid som bara kostar pengar.

Mindfulness

Dessa avslappningsövningar kan lindra oro, stress, smärta och trötthet genom att du använder dig av medveten närvaro. Genom att stanna upp och lägga fokus på vad du upplever i nuet, uppmärksamma din andning, muskelspänningar och eventuella tankar och sätta ord på din upplevelse. Det

behöver inte vara så avancerat utan bara att du stannar upp och lägger uppmärksamheten på vad du ser, hör, känner och upplever just nu utan någon värdering.

Hon sammanfattade med att förklara att hjärntrötthet är något som är vanligt förekommande vid neurologisk skada eller sjukdom, men kan också orsakas av andra faktorer. Det är därför bra att se om du har andra faktorer som bidrar till din hjärntrötthet såsom depression eller sömnbesvär och som kan behandlas eller botas. Orsaken till att vissa får hjärntrötthet är ännu inte helt känt och det finns inga botemedel. Däremot kan det finnas lindring genom medicinering, fysisk aktivitet, mindfulness eller olika typer av strategier för att hantera hjärntröttheten.

Vi tackar Sanna Pääaho för en informativ och mycket intressant föreläsning.

Caroline Persson
Kompassen, Råd & Stöd



MINDFULNESS ÖVNING

Ett av de vanligaste sätten att träna medveten närvaro är att fokusera på sin andning. Det är praktiskt eftersom det inte kräver några särskilda redskap.

Läs igenom hela instruktionen innan du börjar. Öva så här:

Bestäm hur länge du vill öva och sätt en timer. Börja med 3 min.

- Sitt ner, till exempel på en stol. Försök att hitta en hållning med rak rygg. Dra bak

axlarna och sänk dem. Sätt fötterna i golvet och händerna vilande i knät. Blunda om det känns bra. Om du inte vill blunda kan du titta snett neråt.



- Rikta uppmärksamheten mot dina andetag. Lagg märke till

hur de känns. Följ inandningen hela vägen in. Följ sedan utandningen hela vägen ut. Fortsätt så.

- Det kommer att dyka upp tankar som stör dig från att tänka på andningen. Lagg bara märke till tankarna, acceptera dem och rikta sedan tillbaka uppmärksamheten till andningen.

Fler övningar hittar du på 1177. Där hittar du även övningar du kan lyssna till för vägledning.

POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg
Gruvgatan 8, vån 4
421 30 Västra Frölunda

Kansliet

Adress Gruvgatan 8, vån 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

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv

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

Neuroförbundet Västra Götaland

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



Styrelsen 2023

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
	Mattias Lärk	0735-26 56 06
	Margaretha Sahlin	0709-81 54 63
	Desiée Chalmers	0735-57 58 08

Suppleanter	Claes Olsson	0706-40 45 07
	Erik Dahlström	
	Tor Farbrot	

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
MS	Mattias Gustavsson	
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva Östholm	
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 2024 är 384 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos och för stödmedlemmar 216 kr.

Vid frågor kontakta kansliet tel 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se

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