

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Att ta emot rätt hjälpmedel

## MEDLEMSRESOR

- Rehabiliteringsresa till Tenerife och Vintersol
- Kulturreisa i Östergötland

## FORSKNINGSNYHETER

- Uppsalaforskare söker svar
- Smärtlindring utan biverkningar

## KALENDARIUM

Aktiviteter i höst och vår

## SAMMANFATTNING

# Förbundskongress 2021

## INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Fotografi - Robert Kneschke, Adobe Stock	
Neuro Stockholms verksamhet	Sidan 3
In memoriam	Sidan 3
Samanfattning förbunds-kongress 2021	Sidan 4
Att ta emot rätt hjälp	Sidan 5
Rehabiliteringsresa till Tenerife och Vintersol	Sidan 7
Annonser	Sidan 8 - 11
Kulturreisa i Östergötland	Sidan 12
Temaföreläsningar	Sidan 13
Biokväll	Sidan 13
Kalendarium höst - 2021	Sidan 14 - 16
Neuro Stockholm	Sidan 17 - 18
Neuro Södertörn Kalendarium höst 2021	Sidan 19
Neuro Södertörn	Sidan 19
Forskningsnyheter	Sidan 21 - 22
Digitalhjälp	Sidan 22
Träffa vården när och där det passar dig!	Sidan 23
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 23
Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter	Sidan 24
Lokalföreningar - Neuro Stockholms län	Sidan 24

# Kansliet på Fatbursgatan 19

## Telefon

08-720 29 40

## Jennifer Peduru-Aratchi

Växel, medlemsregister  
[jennifer.peduru-aratchi@neuro.se](mailto:jennifer.peduru-aratchi@neuro.se)

## Sussie Grandby-Klövfors

Studier, föreläsningar, aktivitetsansvarig  
[sussie.grandby-klovfors@neuro.se](mailto:sussie.grandby-klovfors@neuro.se)

## Sven Arnehed

Intressepolitisk handläggare och föreningsadministratör  
Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm och Stockholms Stad  
[sven.arnehed@neuro.se](mailto:sven.arnehed@neuro.se)

## Tomas Rodriguez Hedling

Intressepolitisk handläggare och kommunikatör  
Sociala frågor, funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm och Stockholms Stad,  
medlemstidning, sociala medier  
[tomas.rodriguez-hedling@neuro.se](mailto:tomas.rodriguez-hedling@neuro.se)

## Neuroförbundet Stockholm

[stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

Vill du ha tidningen som taltidning?

Kontakta redaktionen på telefon 08-720 29 40

Du kan läsa tidningen i pdf-format. Titta på vår hemsida, du kan ladda ner den där! [www.neuro.se/stockholmslan](http://www.neuro.se/stockholmslan)

## Medlemstidning för Neuroförbundet Stockholms län

Tidningen ges ut av Neuroförbundet Stockholms län och utkommer med fyra nummer om året. Insändare måste åtföljas av namn och adress, även när insändaren önskar vara anonym. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och korta ner insända bidrag.

### Ansvarig utgivare

Kerstin Kjellin

### Redaktör

Tomas Rodriguez Hedling

### SIB-TRYCK HOLDING AB

Neuroförbundet  
Stockholms Län  
Medlemstidningen  
Fatbursgatan 19  
118 28 Stockholm

PlusGiro 96 60 78 - 8

### Utgivning under året

Nr	Manusstopp	Utkommer
1.	1/1	1/2
2.	1/3	1/4
3.	1/7	1/8
4.	1/10	1/11

**NEURO**  
FÖRBUNDET  
Stockholms län

# Neuro Stockholms verksamhet



Vi har precis genomfört vår digitala temadag - det gjorde vi som en av flera aktörer på Digitalidag den 15 oktober. På vår hemsida kommer vi att publicera en av de föreläsningar som genomfördes på vårt öppna hus. Anna Tisäter från region Stockholm, specialist och utvecklare av appen Alltid Öppet, visade upp alla möjligheter som finns att administrera sina "möten" med vården i *Alltid Öppet*.

Kansliet och styrelsen har också blivit mer digitala i sitt arbetssätt då fler av våra möten sker via

olika videomötes verktyg, numera erbjuder vi också alltid deltagare i våra diagnosträffar att delta via länk. Vi planerar att spela in guider för hur du använder dig av de olika funktionerna i Vårdguiden 1177.se till exempel att boka besök eller förnya recept. På slutet av detta nummer av tidningen skriver vi om *Digitalhjälpen*, en fantastisk bra resurs för dig som är ny eller vill lära dig mer om det "digitala"

Vi planerar för att kunna genomföra två medlemsresor under 2022, en förutsättning för genomföran-

det är att ni, våra medlemmar vill åka med så skicka in era intresseanmälningar redan nu om ni tycker det verkar vara intressant.

I skrivande stund känns det som att de kommande högtiderna ligger ganska långt fram i tiden. Eftersom det inte kommer ut någon ny tidning förrän i februari nästa år, tar kansliet och styrelsen tillfället i akt att önska fröjdefulla helger framöver och ett riktigt gott nytt år 2022!

---

## In memoriam

Margaretha Redelius, vår före detta ordförande i över 20 år, somnade in den 16 augusti 2021 i en aktningvärd ålder av 85 år.

Margarethas sista tio år levde hon enbart för Neuroförbundet och familjen. Hennes engagemang i Länsförbundet var viktigt för oss i vår förening eftersom vi visste att Margaretha gjorde en god insats.

Vi saknar Margaretha, hennes kunskaper och varma omtanke.

**Gudrun Engman,**  
representant för styrelsen  
Neuroförbundet Södertörn



# Sammanfattning Förbunds-kongress 2021

**Förbunds-kongress** - 2021 års förbunds-kongress var den första kongressen att genomföras helt digitalt, det med anledning av den rådande pandemin. Förbunds-kongressen är förbundets högsta beslutande organ och utgörs av ombud från föreningarna. Alla föreningar har rätt till ett ombud vid kongressen, det totala antalet föreningar är 76. Det högsta antalet ombud är 108 och resterande ombud fördelar i förhållande till det sammanlagda antalet medlemmar i föreningarna och det högsta antalet ombud och förening kan ha är tre. Det var många stora och viktiga frågor som avhandlades under kongressen. En kort sammanfattning följer här nedan.

## Förbundsstyrelse

En ny förbundsstyrelse valdes – och denna gång med bara 9 ordinarie ledamöter och inga suppleanter. Förbundsstyrelsen inleder nu en mandatperiod på 4 år.

- Lise Lidbäck – förbundsordförande, omvald
- Björn Häll Kellerman – ledamot, nyvald
- Caroline Elmstedt – ledamot, nyvald
- Christina Brännström – ledamot, nyvald
- Johanna Andersson – ledamot, omvald

- Karsten Bech – ledamot, nyvald
- Kerstin Kjellin – ledamot, omvald
- Petra Nilsson – ledamot, omvald
- Ulrika Guldstrand – ledamot, nyvald

## Organisationsöversyn

Kongressen beslutade om att en organisationsöversyn skall göras med start under fjärde kvartalet 2021. Organisationsöversynen kommer att göras med hjälp av en extern konsult som leder arbetet med att utreda förbundets organisation inklusive medlemskap och demokrati. Föreningslivet kommer att involveras i arbetet och ett färdigt förslag skall presenteras senast 2022-05-31. Beslut ska sedan fattas av en extra kongress senast 2022-09-30.

## Etiskt program

Ett reviderat etiskt program har också antagits. Det etiska programmet kommer att finnas i både en längre, mer utförlig version och en kortare version där huvudinnehållet sammanfattas.

## Intresseprogram

Ett intresseprogram antogs av kongressen. Prioriterade frågor för

Neuro under kommande 4 år är neurosjukvård, forskning, rehabilitering/hjälpmedel och socialförsäkringsfrågor inklusive LSS.

## Handlingsplan 2022-2025

Kongressen antog också en handlingsplan för 2022-2025. Fokus under kommande fyra år ligger på:

• En fortsatt opinionsbildning och ett påverkansarbete med fokus på de prioriterade intressepolitiska frågorna neurosjukvård, forskning, rehabilitering/hjälpmedel och socialförsäkringsfrågor inklusive LSS.

• En organisationsöversyn som inkluderar medlemskap samt demokrati, där hela föreningslivet behöver involveras.

• Fortsatt arbete med digitalisering på alla nivåer i förbundet.

• En utvecklad råd- och stödverksamhet.

• En utåtriktad diagnosverksamhet.

Kongressen beslutade att alla led inom förbundet, det vill säga både riksförbundet, länsförbund och föreningar, ska verka i enlighet med den fastlagda handlingsplanen.

# Att ta emot rätt hjälpmedel

**Ordförande har ordet** - Rubriken kan framstå som felskriven för alla som kämpar för att få tillgång till rätt hjälpmedel men faktum är att första gången en person ska börja använda/byta till ett synligt förflyttningshjälpmedel t. ex. är det en inre strid som personen ifråga måste gå segrande ur. Här handlar det om att kunna känna acceptans för att ens kroppsliga status permanent har förändrats och att kroppen eventuellt kan komma att fortsätta tappa tidigare självklara funktioner, men ändå komma fram till att förändringar i funktion inte har ett dugg att göra med mitt värde som människa. Så enkelt att det ryms i en mening och samtidigt så svårt att det i stunden inte tycks finnas någon väg ut på andra sidan.

Denna inre strid är en process som kan ta årtal eller aldrig ta slut beroende på hur angelägen personen är att slippa sin självpåtagna tvångströja som valet att inte använda behövliga hjälpmedel innebär. Den som står ut med smärtan som det innebär att fullt ut sörja och ta farväl av det som en gång var den normala kroppsliga förmågan kommer efter sorgeperioden att kunna vidga sina möjligheter till att delta fullt ut i samhällslivet både på ett personligt privat plan och ett allmänt samhälleligt plan.

Det är också avgörande vilken hjälp och vilket stöd som kan fås/tas emot under processens gång. Det enda som gäller alla är att den som kan känna acceptans gentemot sin nya livssituation blir belönad med den stora befrielsen och lättningen som infinner sig när man kan vara ärlig mot sig själv och mot alla som man har någon typ av relation till. När det hjälpmedel en person behöver blir en självklar del av den egna kroppen blir livet helt plötsligt lika obegränsat som för en funktionsnormal person.

För min egen del fick jag min diagnos under tiden jag pluggade på universitet, i januari 1997, när jag var 30 år gammal. I början bestod mina symptom till största delen av känslan av "sockerdricka" i benen eller armarna och det var bara min familj och mina närmaste vänner som visste vad som hade drabbat mig. I slutet på 1998 började jag att söka jobb och var fast besluten att inte berätta för min nya arbetsgivare att jag var "belastad" med en diagnos. Detta resulterade i att jag hela tiden fick hitta på anledningar till att jag aldrig promenerade längre sträckor tillsammans med mina arbetskamrater än 100 meter. Jag ville nämligen inte visa för någon att jag började halta och vingla när jag gick längre sträckor. Mitt frenetiska döljande på

arbetsplatsen av mina symptom tog nästan all min energi och jag kände mig konstant utmattad både fysiskt och psykiskt.

Efter två år på samma arbetsplats sökte jag nytt jobb och min strategi att inte berätta att jag hade MS höll jag fast vid. Samtidigt var jag innerligt trött på att ständigt tacka nej till allt trevligt som innebar förflyttning medelst gång och i januari 2002 skaffade jag min första manuella rullstol. Rullstolen förvarade jag i bilen och jag använde den bara på platser där risken att träffa "gamla" bekanta var minimal.

På våren 2002 ville min läkare att jag skulle delta i 4 veckors inbyggande rehabilitering men då sa jag att det får vänta tills jag ska ha semester. Då fick jag en föreläsning om alla nackdelar med att öda energi på att dölja mina symptom, ljuga om vad jag inte längre kunde göra, begränsa mitt liv genom att inte fullt ut använda den rullstol som kunde vidga min rörelsefrihet till oanade nivåer och den befrielse som acceptans av sin livssituation ger.



Efter att ha lidit alla helveteskval ett par dygn berättade jag till slut för min närmaste chef om min diagnos och mitt behov av rehabilitering. Mina fördomar om arbetsgivare fick komma på skam med besked då jag bemöttes med enbart positiv respons vilket jag aldrig hade kunnat tro skulle ske.

Mitt motstånd mot att använda min rullstol på hemmaplan kvarstod oförändrat så när jag åkte till Vintersol på rehabilitering 2004 tog jag chansen att prata med en kurator om mitt dilemma. Som brukligt fick jag istället för en lösning frågan "Vad skulle du behöva för att besöka ditt köpcentrum där du bor sittandes i din rullstol?". Sällskap av andra hjälpmedelsanvändare blev mitt svar.

Sagt och gjort. Två Vintersolskompisar som använde el-moppe och rullator blev mitt sällskap på premiärturen i Väsby centrum och efter ett antal besök med moraliskt stöd kunde jag fortsätta nöta på för att nå ett bekvämlighetsstadium på egen hand. Hur lång tid det



tog kommer jag inte längre ihåg men jag säger som alla som har gått igenom rullstolsprocessen att det skulle jag ha gjort mycket tidigare för att inte slösa bort år av livet på skuld och skam. Så småningom hade min inställning till mig själv och mitt liv i rullstol ändrats radikalt och rullstolen hade verkligen ingenting att göra

med mitt människovärde eller mentala mående. Så till alla som brottas med att bli vän med ett hjälpmedel som kan förändra livet säger jag kämpa på, ge inte upp för belöningen kommer, tro mig!

**Vid tangentbordet Kerstin Kjellin  
Ordförande Neuro Stockholm &  
Neuro Stockholms Län**



**ZAKETT®**  
assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

**Tel. 08-400 255 33**  
Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm



[www.zakett.se](http://www.zakett.se)

# Rehabiliteringsresa till Tenerife och Vintersol

**Medlemsresa** - Neuro Stockholm planerar en rehabiliteringsresa till Tenerife under senhösten 2022

Region Stockholm har inte förlängt avtalet med Vintersol om klimatrehabilitering. Därför planerar vi en rehabiliteringsresa till Tenerife och till Vintersol i november/december 2022.

Resan längd är två veckor och är inriktad på rehabilitering. Vi vet av erfarenhet att klimatrehabilitering är viktig ur ett medicinskt perspektiv för flera av våra diagnoser.

I vårt paket ingår fyra gruppövningar per dag utifrån Vintersols stora utbud, uppvärmd pool finns tillgänglig. Ytterligare pass kan bokas individuellt. Vi planerar två utflykter under resan, en per vecka, i samarbete med Vintersol.

Priset för vår rehabiliteringsresa är väldigt preliminärt och är som följer:

- Boende på Vintersol 13 000 kr inklusive kost och logi
- Flyg från Arlanda ca: 7 000 kr inklusive transfer på Tenerife

Sammanlagt landar den preliminära totalsumman på 20 000 kr.

Det kommer vara möjligt att söka pengar till resan från Elgstrands fond och Michaels fond. Titta efter annons i kommande nummer av tidningen.



# Medlemscafé Wellspect - 15 november



Wellspect har ett tillgång för att hjälpa till och ta tillbaka kontrollen på blåsan och tarmen.

**Anmälan** - Är du intresserad så anmäl dig på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma.

**När** - måndag 15 november, klockan 14:00 – 16:00.

**Var** - vår lokal på Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station.

**Kostnad** - fri entré, kaffe och fikabröd för endast 20 kr finns att köpa.

**Medlemscafé** - Många lever idag isolerade från omvärlden på grund av att urinblåsan och tarmen lever sina egna liv, och man vågar inte riktigt lita på sin kropp

längre. Det finns hjälp att få, både i behandling och i hjälpmedel. Maria Bergsten från Wellspect kommer att vara med på Caféet och visa de produkter som

# Prova-på rehab - 17 november



**Anmälan** - kontakta oss senast onsdag 10 november på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Begränsat antal platser, max tjugo medverkande. Lämna återbud om du inte kan komma.

**Var** - Olivia Rehabilitering, Vendevägen 85B i Danderyd. Om du åker färdtjänst så ange att du vill bli avlämnad på parkeringen på baksidan av huset (skyltar finns).

**När** - onsdag 17 november, klockan 09:30 – 13:00.

**Kostnad** - gratis, Efteråt bjuder Olivia Rehabilitering på lunch i restaurang P2 som ligger i anslutning till deras lokaler.

**Olivia Rehabilitering** - Välkommen till Olivia Rehabilitering på en "prova-på" förmiddag där du får chansen att testa några av våra rehab aktiviteter!  
Du får möjlighet att prova på:

- Balansträning med bosuboll
- Träning på Mini Step
- Gummibandsträning
- Tabata, högintensiv träning
- Bildterapi
- Yoga



# Tematräff Tarm och blåsa - 30 november

**Tematräff** - Hjälp vad händer med min kropp, jag har inte längre någon kontroll över den! Vad händer med urinblåsan och tarmen vid en neurologisk påverkan och vart vänder jag mig för att få hjälp?

Maria Bergsten från Wellspect föreläser om att våga prata om det och våga söka hjälp och inte lida i det tysta. Vill du träffa andra som är i liknade situation som dig? Då ska du anmäla dig!

**Anmälan** - kontakta oss senast fredag 26 november på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan att komma.



**När** - tisdag 30 november, klockan 16:00 - 18:00.

**Var** - vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

**Kostnad** - fri entré, kaffe och fikabröd för endast 20 kr finns att köpa.

---

# Sopplunch - 19 november



**Sopplunch** - Kom på en sopplunch att värma er med i höstmörkret. Vi kommer att provsmaka 3 olika vegetariska soppor:

- Morotssoppa med ingefära och apelsin
- Broccolisoppa med stekt haloumi
- Linsoppa

Till sopporna kommer det att serveras baguette och måltidsdryck. Efteråt kaffe och liten kaka.

**Anmälan** - görs tidigast fredag 12 november på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma.

**Var** - vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station.

**När** - fredag 19 november, klockan 12:30 – 14:30.

**Kostnad** - 80 kronor.

# Julpub med Quiz - 3 December



**Julpub - Nu e de jul igen...**

Välkommen till ett klurigt julquiz med Darren Troy.

Köp en julklapp för högst 30 kr så byter vi klappar med varandra.  
Ett fint pris väntar till den som ser mest julig ut.

Vi börjar kvällen med värmande glögg och pepparkaka sedan serveras det en pubtallrik med olika små delikatesser, kaffe och en liten tomtebakelse.

**Anmälan** - kan göras tidigast fredag 12 november på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring **08-720 29 40**.  
Lämna återbud om du inte kan komma.

**Kostnad** – 130 kr. Mat och en valfri dryck till det ingår.  
För den som önskar ett glas vin eller julöl så finns det att köpa till.

**Var** - vår lokal på Fatbursgatan 19.

**När** - fredag 3 december,  
klockan 18:00 - 21:00.

## Luciakaffe - 13 december



**Luciakaffe** - vi bjuder på glögg och tittar på ett luciatåg på skärm.

**Anmälan** - görs tidigast fredag 12 november på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring **08-720 29 40**. Lämna återbud om du inte kan komma.

**Var** - vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station.

**Tid** - klockan 14:00 – 16:00.

**Kostnad** - fri entré. Lussebulle och pepparkaka med kaffe 20 kr.

# Diagnosträff för medlemmar

## Diagnosträffar hösten 2021

- Segmentell rörelsesmärta - 10 november
- Ryggmärgsskada - 18 november
- Skolios - 24 november
- Polyneuropati - 25 november
- MS - 29 november
- NMD - 1 december

**Diagnosträff** - Är en möjlighet för dig som har en särskild diagnos att träffa andra medlemmar med samma diagnos. Innehållet på en träff bestämmer ni själva, kansliet erbjuder fika och en mötesplats.

Att möta andra människor som befinner sig i en situation som liknar sin egen kan vara väldigt värdefullt. I viss fall finns redan etablerade grupper där du är välkommen att delta.



Om det är första gången en träff sker kan mötet förhoppningsvis leda fram till att en grupp bildas och att gruppen kan träffas flera gånger.

Det är du som medlem som själva måste engagera dig, kansliet står enbart för lokal och fika. Om du

vill delta digitalt meddelar du det när du anmäler dig så skickar vi en länk till videomöte. Träffarna sker i vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

Anmäler dig gör du genom att mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ringa 08-720 29 40. Välkomna!

## Loppmarknad till våren



**Loppis** - Vi planerar för en medlemsloppis längre fram till våren i vår lokal på Fatbursgatan 19.

Om du skulle vilja vara med och sälja lite prylar så finns det möjlighet för dig som medlem att få låna ett bord av oss.

Om du tycker det låter roligt och behöver göra dig av med gamla saker, hör av dig till oss med din intresseanmälan. Kontakta oss på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring oss på 08-720 29 40.

# Kulturresa i Östergötland 13 - 16 juni, 2022

**Medlemsresa** - Vi planerar en kulturresa med tillgänglighetsanpassad buss i Östergötland, 13 - 16 juni 2022.

Dag 1. Avfärd från Stockholm till Linköping. Vi bor alla nätter på Frimurarhotellet i Linköping som har 10 tillgänglighetsanpassade rum. Middag äter vi gemensamt på hotellet. Vi gör utflykter varje dag och börjar med Linköpings domkyrka.

Dag 2. Åker vi till Vadstena med besök i Birgittakyrkan och lunch hos Birgittasystrarna.

Vi besöker Alvastra klosterruin, Riseberga klosterruin och Omberg.

Dag 3. Dagstur till Gränna och färjan över till Grevskapet Visingsö och Visingsborgs Slottsruin och besök i Brahe Kyrka.

Lunch på restaurang Solbacken med utsikt över Vättern

Dag 4. Resan hem går via Norrköping med lunch och besök på Industrimuseet

Cirka pris för del i dubbelrum 5 700 kr inklusive kost och logi.

Om du tycker det låter trevligt och vill följa med på vår resa. Så kontaktar du oss och anmäler ditt intresse senast fredagen den 11 mars mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08- 720 296 40.



# Temaföreläsningar höst 2021

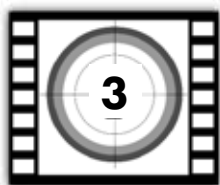


Neuro Stockholms temaföreläsningar i samarbete med ABF Stockholm. ABF-huset, Sveavägen 41. Sändersalen kl. 18:00 – 20:00 om ingen annan tid / lokal anges. Fri entré. Kontakta oss på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

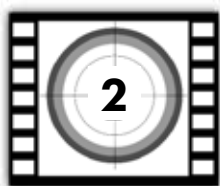
- Tisdag**  
**16 november**  
**18:00 - 19:30**
- Lagen om stöd och service, LSS med fokus på personlig assistans**  
Hur fungerar LSS och vilka insatser och vilket stöd kan jag ha nytta av om jag eller en familjemedlem lever med neurologisk funktionsnedsättning? Hur ansöker jag? Om jag inte är nöjd med ett beslut, vad gör jag?  
Föreläser gör Maria Lillieroth, förbundsjurist Neuro förbundet.
- Torsdag**  
**18 november**  
**18.00 - 20:00**
- Tremor sjukdomar, skakningar - så tänker neurologen**  
Vid essentiell tremor påverkas kroppen av rytmiska skakningar. Det vanligaste tillståndet är att händer drabbas men även huvud, bålen, rösten och benen kan bli drabbade. En person med essentiell tremor kan ha svårt att göra vardagliga sysslor och på grund av sjukdomens symtom även bli socialt begränsad.  
Föreläser gör Mathias Sundgren, Neurolog Karolinska Institutet.
- Tisdag**  
**7 december**  
**18.00 - 20:00**
- FunktionsBarometern**  
Ett självskattningsformulär för de som drabbats av långvariga besvär efter Covid-19 infektion och vad du kan göra rehabiliteringsmässigt.  
Föreläser gör Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist på smärtlindring.

## Biokväll höst 2021

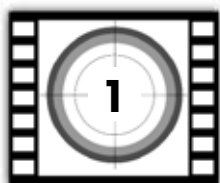
I vår lokal på Fatbursgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18:00. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa 10 kr. Obligatorisk anmälan/återbud två dagar i förväg, mejla på [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**



**17 november - The finest hours, Drama/Katastrof/Äventyr. 1 tim. 59 min.**  
År 1952 inträffade en av de värsta stormarna som någonsin drabbat östkusten i New England. Fyra medlemmar ur kustbevakningen ger sig ut i stormen i en liten livbåt.  
**Skådespelare:** Chris Pine, Casey Affleck, Ben Foster



**1 december - Skriet från vildmarken, Familj/Äventyr. 1 tim. 42 min.**  
Bygger på den älskade historien om Buck. som nykomling bland slädhundarna får Buck uppleva sitt livs äventyr innan han tillslut finner sitt sanna kall.  
**Skådespelare:** Harrison Ford, Omar Sy, Cara Gee



**15 december - Spring Uje spring, Drama/Biografi/Komedi. 1 tim. 19 min.**  
Uje, en popstjärna på 90-talet, får diagnosen Parkinsons. Det här är en film om hans dagliga kamp.  
**Skådespelare:** Uje Brandelius, Bixi Brandelius, Vega Brandelius

# Kalendarium höst 2021

Obligatorisk anmälan/återbud, senast två vardagar i förväg på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller telefon 08-720 29 40 om inget annat anges. Diagnosträffar sker på plats i vår lokal om du inte har möjlighet att komma till oss kan du delta digitalt via videolänk. Anmälan gör du genom att mejla eller ring oss på mejl [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**November**

**10**  
**Onsdag**

## Diagnosträff Segmentell rörelsesmärta

14:00–15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast måndag 8/11 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**November**

**15**  
**Måndag**

## Medlemscafé – Wellspect, hjälpmedel för inkontinens

14:00–16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast måndag 8/11 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 8. **Välkomna!**

**November**

**17**  
**Onsdag**

## Prova-på rehab

09:30 – 13:00 hos Olivia Rehabilitering, Vendevägen 85B i Danderyd. Anmälan/ återbud senast onsdag 10/11 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 8. **Välkomna!**

**November**

**17**  
**Onsdag**

## Biokväll - The finest hours, Drama/Katastrof/Äventyr. 1 tim. 59 min.

18:00–21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning 10 kr. Anmälan/återbud senast måndag 15/11 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**November**

**18**  
**Torsdag**

## Diagnosträff Ryggmärgsskador

14:00–15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast tisdag 16/11 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**November**

**19**  
**Fredag**

## Sopplunch

12:30 – 14:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan tidigast fredag 12/11 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

**November**

**24**  
**Onsdag**

## Diagnosträff Skolios

14:00–15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/återbud senast måndag 22/11 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

# Kalendarium höst 2021

November

24

Onsdag

Wii-spel, Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning 10 kr. **Anmälan/återbud senast måndag 22/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

25

Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

15:00–16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. **Anmälan/ återbud senast tisdag 23/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

25

Torsdag

Anhörigträff Huntington

18:00–20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. **Anmälan/återbud senast tisdag 23/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Kaffe, te, smörgås och kaka 40 kr. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

29

Måndag

Diagnosträff MS

14:00–15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. **Anmälan/ återbud senast fredag 26/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

30

Tisdag

Tematräff Tarm och blåsa

16:00–18:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. **Anmälan/ återbud** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

December

1

Onsdag

Diagnosträff NMD

15:00–16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. **Anmälan/återbud senast måndag 29/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

1

Onsdag

Biokväll - Skriet från vildmarken, Familj/Äventyr. 1 tim. 42 min.

18:00–21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning 10 kr. **Anmälan/återbud senast måndag 29/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

6

Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller via ingången till Södra Station.

Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. **Anmälan/ återbud senast fredag 3/12** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

# Kalendarium höst 2021 / vår 2022

December

8

Onsdag

Wii-spel, Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning 10 kr. **Anmälan/återbud senast måndag 6/12** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

10

Fredag

Julpub med Quiz

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. **Anmälan tidigast fredag 12/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Annonns se sidan 10. **Välkomna!**

December

13

Måndag

Luciakaffe

14:00–16:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. **Anmälan tidigast fredag 12/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

December

15

Onsdag

Biokväll - Spring Uje spring, Drama/Biografi/Komedi. 1 tim. 19 min.

18:00–21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning 10 kr. **Anmälan/återbud senast måndag 13/12** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

7

Måndag

Pubkväll Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller via ingången till Södra Station.

Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. **Anmälan/ återbud senast fredag 4/2** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

9

Onsdag

Biokväll - Cruella, Komedi/Drama. 2 tim. 16 min.

18:00–21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning 10 kr. **Anmälan/återbud senast måndag 7/2** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

15

Tisdag

Diagnosträff ALS

14:00–16:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. **Anmälan/ återbud senast måndag 14/2** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

16

Onsdag

Wii-spel, Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning 10 kr. **Anmälan/återbud senast måndag 14/2** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) eller ring 08-720 29 40. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**



# Neuro Stockholm, Chokladprovning - 23 sep



Vin och chokladprovning - Duane Dove från Small Island Chocolates gav oss historia, traditioner och förträffliga kombinationer. När vi provade olika sorters kvalitetschoklad och parerade med vin från hela världen.



---

# Neurodagen - 28 september



Neurodagen 2021 - Det var stor uppslutning i ABF-huset på Neurodagen, temat för dagen var hur det är att leva med ett handikapp som inte alltid syns på utsidan, som problem med blåsa och tarm



efter sjukdom eller skada. Föreläsningarna fokuserade på hur du efter rätt behandling och hjälp kan gå vidare och ta tillbaka livet och leva det fullt ut, trots detta handikapp. Stort tack till alla



intresserade deltagare, engagerade föreläsare och våra samarbetspartners för dagen Wellspect och Attends. Bild 1. Kerstin Kjellin Ordförande för Neuro Stockholm inleder Neurodagen. 2. Intresserad

# Neurodagen - 28 september



publik i Sändersalen. 3. Maria från Wellspect tillsammans med Emma och Fia från Attends berättar kring innehållet för dagen. 4. Kent Revedal berättar om "det dolda handikappet" den hjälp som finns att få och den "resa" han



gjort efter att ha varit med i en motorcykelolycka. 5. I pausen gavs tillfälle att titta närmare på produkter från Attends respektive Wellspect samt att ställa frågor. 6. Under Neurodagen delade Neuro Stockholm också ut sitt forsknings



stipendium på 100 000 kronor vardera till forskarna Ulf Kläppe (t.h.) och Ivan Kmezcic (t.v.) båda specialläkare i neurologi, och doktorander på institutionen för klinisk neuro-vetenskap, Karolinska Institutet.

# Rysk afton 12 och 13 oktober

**Rysk afton** - i oktober besökte vi under två kvällar Ryssland, världens största land som sträcker sig över elva tidszoner från Östersjön till Stilla havet. Vi fick lära känna det stora landet i öst lite bättre och förutom att få smaka på rysk mat även få glimtar av rysk kultur och musik.

Under kvällen bjöds det på saltgurka med honung och till det en hutt Vodka (valfritt), Blinier med gräddfil hackad lök och tångkaviar, "Borsjtj" med smetana och till efterrätt dekonstruerad Pavlova med färska bär. Vi avslutade med svart ryskt te sötat med jordgubbssylt.

Nastrovje - From Russia with Love!



# Neuro Södertörn bjuder in till julfest

December

15

Onsdag

**Plats:** Lejonets gata 350 NB, Brandbergen. Ingång från baksidan.

**Datum:** Onsdag 15 december, klockan 13:00 - 15:00.

Glögg, lussekatt och pepparkakor serveras. Har vi varit snälla, och det har vi väl, kommer tomten kanske med paket.

**Anmälan:** senast 10/12 till NEURO Södertörn på mejl: [sodertorn@neuro.se](mailto:sodertorn@neuro.se) eller till Gudrun på telefon: 070-690 57 12 eller Madde 070-749 45 71



## Räkfest och Neurodag

### Lyckad räkfest på Vegabaren

Vår årliga räkfest som gick av stapeln den 11 september blev riktigt lyckad, tack vare Carlos och Ali som alltid ställer upp för oss.

Vi var totalt 26 personer som bjöds på räksmörgås/dricka, kaffe, kaka och glass. Det märktes tydligt att det varit en pandemi under en lång tid, för det var ett härligt sorl i lokalen.

Vi får tacka Zaketterna och varandra för en härlig kväll.



### Neurodagen i Nynäshamn

Vaknade till en kylig lördagsmorgon, icke tillstymmelse till sol. Tänkte, idag blir vi nog inte många på promenaden längts Strandvägen ut mot Lövhagen.

Trots kylan var vi 12 personer som den 18 september gick fram till Lövhagen och två som väntade på plats. Vi hann inte mer än några meter så sken solen upp och lyste på oss hela vägen. Det var otroligt! Neurodagen för tur med sig trots allt. Väl framme på Lövhagen drack vi kaffe/choklad och åt goda bullar.

Tack alla för en härlig dag!

Tack också till Janne och Mikke, Zaketterna som gör detta möjligt för oss.



# Forskningsnyheter

## Uppsalaforskare söker svar:

*MS-patienter återinsjuknar trots potentiellt botande behandling*

Autolog blodstamcellstransplantation (AHSCT) är en potentiellt botande behandling i ett tidigt skede av MS. Men trots goda resultat återinsjuknar vissa patienter. Nu vill Uppsalaforskare ta reda på vad som ligger bakom. Under mer än tio år har Joachim Burman överläkare och docent vid Institutionen för neurovetenskap och neurologi vid Uppsala universitet och hans forskargrupp samlat in blodprover och prover från ryggmärgsvätska från MS-patienter som genomgått autolog blodstamcellstransplantation vid Akademiska Sjukhuset. Patienterna har också följts upp med magnetkameraundersökningar liksom kliniska undersökningar i 15 år. Den första patient som behandlats med metoden har varit frisk i 17 år.

– Det gör att vi har mycket god kunskap om vilka patienter som blivit friska och vilka som fått tillbaka sjukdomen. Nu vill vi veta varför vissa återinsjuknar.

– En teori är att den skadade hjärnan sänder ut signaler som återstartar de processer som leder fram till sjukdomen. En annan teori är att vi inte lyckas eliminera de delar av immunsystemet där sjukdomen sitter. När dessa delar blir aktiverade igen återkommer sjukdomen. Det finns också en tredje möjlighet, att det nya immunsystem som bildas efter behandlingen inte kan kontrollera de delar av immunförsvaret som känner igen den egna kroppen.

## Analyserar proteiner

Med anslag från bland annat Svenska Läkaresällskapet, Olle Engkvist stiftelse, Marianne och Marcus Wallenbergs stiftelse samt Svenska Sällskapet för Medicinsk Forskning, SSMEF, ska man nu försöka att få svar på vilka faktorer som spelar störst roll vid återfall i sjukdomen.

– Vi kommer att analysera ett mycket stort antal proteiner i ryggmärgsvätskan för att se om hjärnan fortsätter att sända ut varnings-signaler till immunförsvaret efter genomgången behandling och på så sätt framkallar sjukdomen igen. Tidigare har vi inte kunnat göra sådana avancerade analyser. Nu har vi utvecklat metoder i vårt laboratorium som gör att vi kan undersöka immunsystemet på ett mycket mer omfattande sätt.

Forskarna kommer också att undersöka hur immunsystemets uppbyggnad förändras av behandlingen och om behandlingsresultatet är kopplat till förmågan att rensa bort vissa undergrupper av immunförsvaret. Ytterligare en del i projektet är att på ett systematiskt sätt ta reda på om olika nyckelspelare i immunförsvaret kan känna igen ämnen i hjärnan.

– Vi vet att även friska personer i viss mån kan reagera på ämnen från den egna kroppen, men då finns mekanismer som ser till att immunförsvaret håller sig i schack. Vårt mål är nu att ta reda på om återfall i sjukdomen kan vara kopplade till immunförsvarets oförmåga att känna igen kroppsegna ämnen i hjärnan, säger Joachim.

Förutom att analysera blodprover och ryggmärgsvätska kommer man också att samla in data från de 200–300 patienter som behandlats i Sverige. Senast detta gjordes var 2013 och då var patientunderlaget 48 personer.

## Fantastiskt bra behandling

– Autolog stamcellstransplantation är en fantastiskt bra terapi som har möjlighet att göra patienterna friska om de behandlas i en tidig fas av sjukdomen, innan hjärnan tagit för stor skada, eftersom det inte går att återställa skadade funktioner. Behandlingen utförs på alla svenska universitetssjukhus, men har delvis hamnat i skuggan av de nya läkemedel som kommit under senare år. Många neurologer har inte kunskap om vilken plats autolog stamcellstransplantation har i behandlingsarsenalen vid MS, säger Joachim Burman och påpekar att metoden också är kostnadseffektiv då det är fråga om en engångsbehandling som ges under sammanlagt fem dagar.

– Metoden skiljer sig från bromsbehandlingar på flera avgörande punkter. Syftet med autolog blodstamcellstransplantation är att med cytostatika eliminera delar av immunsystemet och därefter bygga upp ett nytt friskt immunförsvaret med patientens egna blodstamceller, precis som vid vissa cancerformer.

## Jämfört med bromsmediciner

Nyligen rapporterade forskarna data från en undersökning där man jämfört autolog blodstamcellstransplantation med vanlig bromsbehandling och kunde visa att 80 procent av de patienter som

behandlats blodstamcellstransplantation var sjukdomsfria under den femåriga uppföljningsperioden. Motsvarande siffra för vanlig bromsbehandling var i denna grupp tre procent. I en annan undersökning har man visat att sjukdomsfriheten kan hålla i upp till tio år efter behandlingen.

– Kan vi förstå vilka delar av behandlingen som är av central betydelse för sjukdomsfrihet kan vi förhoppningsvis anpassa den så att fler patienter blir botade och, inte minst, att behandlingen ges till rätt patient, säger Joachim Burman.

**Publikation:** Text av Madeleine Salomon skriven den 29 september publicerad i Neurologisk Tidskrift

### Smärtlindring utan biverkningar med sjögräsmjuk teknik -

Traditionell och stark smärtlindring med läkemedel ger ofta stora biverkningar och kan påverka förmågan att fungera i vardagen för den drabbade. Nu har forskare vid Lunds universitet vidareutvecklat en helt ny stimuleringsmetod mot svår smärta som ger individanpassad smärtlindring, utan de sedvanliga biverkningarna och en i det närmaste total blockad av smärta utan att annan känsel och motorik påverkas.

**Studien, som är gjord på råttor, publiceras i den vetenskapliga tidskriften Science Advances.**

I Lund har ett forskarteam, lett av Jens Schouenborg, professor i neurofysiologi, utvecklat en metod mot smärta via individanpassad stimulering med ultratunna och vävnadsvänliga mikroelektroder.

– Elektroderna är mjuka som sjögräs och ytterst skonsamma mot hjärnan. De används för att

specifikt aktivera hjärnans smärtkontrollcentra utan att samtidigt aktivera de nervcellskretsar som ger biverkningar. Metoden går till så att vi implanterar ett kluster av de ultratunna elektroderna och väljer sedan ut en undergrupp av elektroderna som ger ren smärtlindring, men inga biverkningar. Detta förfarande möjliggör en ytterst precis och individanpassad stimuleringsbehandling som visade sig fungera i varje individ, förklarar Jens Schouenborg som leder Neuronano Research Center vid Lunds universitet.

### Närmaste total blockad av smärta

Smärtan blockeras genom att hjärnans smärtkontrollcentra aktiveras, och de i sin tur blockerar endast signalöverföringen i smärtbanorna till hjärnbarken.

– Vi har åstadkommit en i det närmaste total blockad av smärta utan att annan känsel och motorik påverkas, vilket är ett stort genombrott inom smärtforskningen. Våra resultat visar att det faktiskt är möjligt att få fram både kraftfull och biverkningsfri smärtlindring, något som varit en stor utmaning tidigare, förklarar Matilde Forni, doktorand och försteförfattare till den nya smärtstudien.

I projektet, som pågått under flera år och som rapporterats om undervägs, har forskarna utvecklat en vävnadsvänlig gelatinbaserad teknik och kirurgiska tekniker som gjort det möjligt att implantera de flexibla mikroelektroderna med mycket stor precision. Enligt forskarna bör den nya tekniken fungera på all sorts smärta som förmedlas av ryggmärgen, det vill säga de flesta typer av smärta.

### Jämfört med morfin

– I vår studie jämförde vi också vår

metod med morfin, som visade sig ge betydligt sämre smärtlindring. Dessutom ger ju morfin kraftig sedering och andra kognitiva effekter. I studien kunde vi visa att även smärta efter sensitisering (hyperalgesi) som är vanligt vid kronisk smärta blockeras, säger Jens Schouenborg.

Kan resultaten överföras till människor?

– Det är absolut avsikten. Den mänskliga hjärnan har liknande kontrollsystem som råttan och våra elektrodkonstruktioner kan skalas upp till mänsklig storlek, säger Matilde Forni.

Forskarna hoppas att inom fem till åtta år ska metoden komma att leda fram till tillfredsställande stimuleringsbehandling av människor med särskilt svår smärta, till exempel cancersmärta eller svåra smärtor i samband med ryggmärgsskador för vilka inga tillfredsställande smärtbehandlingar finns idag. Forskarna menar också att metoden kommer att kunna användas bredare, för att behandla annat än smärta.

– Metoden kan skräddarsys till i princip alla delar av hjärnan, så vi tror att den kan komma till användning också vid behandling av degenerativa hjärnsjukdomar som till exempel Parkinsons sjukdom, men också vid depression, epilepsi och sannolikt också stroke. Elektrodtekniken har också tillämpningar inom diagnostik och inte minst forskning på hur den gåtfulla hjärnan fungerar, säger Jens Schouenborg.

**Publikation:** “3D microelectrode cluster and stimulation paradigm yield powerful analgesia without 4 noticeable adverse effects” Science Advances online 8 October 2021.

# Digitalhjälp

**Om Digitalhjälp** - Under 2020 drabbades Sverige och världen av coronapandemin, som särskilt har påverkat den äldre befolkningen. Personer över 70 år och andra som tillhör riskgruppen ombads isolera sig i större utsträckning än övriga befolkningen. Med fysisk isolering kommer ofta även social isolering och svårigheter att sköta dagliga ärenden.

Med anledning av den rådande situationen och den isolering äldre ofta upplever gav regeringen ett uppdrag till Post- och telestyrelsen (PTS) i april 2020. PTS ska genomföra insatser som minskar den sociala isoleringen och ökar äldres digitala delaktighet och förmåga att använda digitala tjänster.

Vi vet sedan tidigare att äldre har ett större digitalt utanförskap än övriga befolkningen. Under pågående pandemi har den situationen blivit allt mer tydlig. Men med tydligare behov kommer också möjligheter att påverka i positiv riktning.

PTS specifika regeringsuppdrag pågick fram till mars 2021 och många insatser pågår fortfarande. Flera av dem knyter även an till myndighetens större och löpande uppdrag med att öka den digitala delaktigheten. En sådan insats är Digitalhjälp.



Digitalhjälp har tagits fram inom ramen för regeringsuppdraget för att bidra till att bryta den sociala isoleringen, framför allt för äldre men även andra grupper i nuvarande situation med coronapandemin. Även om det specifika regeringsuppdraget nu avslutats kommer Digitalhjälp att finnas kvar och drivas vidare inom PTS löpande uppdrag.

## En lättare vardag

Umgås, handla mat, betala räkningar, se på TV eller läsa tidningen. Det mesta som du kan göra i det verkliga livet kan du även göra digitalt.

På Post och Telestyrelsens hemsida [www.pts.se](http://www.pts.se) finns den mycket användbara **Digitalhjälp** i den hittar du:

## Tips på digitala tjänster

Umgås, beställa mat, betala räk

ningar och få hjälp med tekniken. Allt detta kan du göra digitalt. Här finns tips på tjänster och webbplatser som hjälper dig vidare.

## Tips på kurser och inspiration

Här hittar du kurser, material och annat inspirerande innehåll som stärker din digitala kompetens, och hjälper dig att utforska dina möjligheter.

## Guider för digitala tjänster

Här finns vägledning, goda råd och steg-för-steg-guider som förklarar hur du använder några digitala tjänster som kan göra vardagen lite lättare.

På Digitalhjälpens hemsida finns också en rad kortare instruktionsfilmer samt fördjupningar att skriva ut vid intresse eller behov.

PTS hemsida:

[www.pts.se/digitalhjalpen](http://www.pts.se/digitalhjalpen)

# Träffa vården när och där det passar dig!

**Region Stockholm** - I appen *Alltid öppet* kan du själv boka videomöten med vården i regionen. Husläkarmottagning online erbjuder videomöten med läkare alla dagar i veckan mellan klockan 7-21, både vardag som helgdag. Ungdomsmottagning online erbjuder ungdomar upp till 23 års ålder chatt och videomöte för rådgivning kring identitet, sex och preventivmedel.

Du kan även genomföra videomöten som vården har bokat med dig. Många mottagningar erbjuder den möjligheten som ett alternativ, exempelvis vid återbesök.

Om du har en Iphone eller Ipad kan du gå in i Appstore och söka



på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från AppStore via: [itunes.apple.com](https://itunes.apple.com)

Om du har en Android telefon eller surfplatta kan du öppna

Play Butik i din telefon eller läsplatta och söka på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från GooglePlay via: [play.google.com](https://play.google.com)

## Hitta rätt som ny medlem



**Medlem** - Som ny medlem kan det var svårt att hitta rätt information om sin diagnos och vad Neuroförbundet erbjuder i form av medlemsförmåner, till exempel

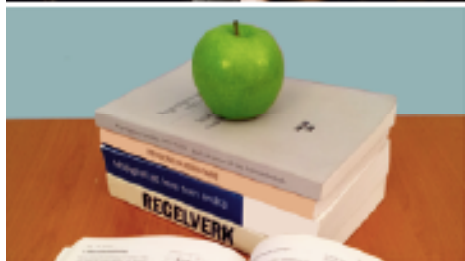
diagnosstödjare. På Neuroförbundets hemsida [www.neuro.se](http://www.neuro.se) finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt på hemsidan under

flikarna Engagera dig, Stöd oss, Diagnoser, Om oss och Förening och deras underrubriker kommer du hitta en massa matnyttig information. Neuro Stockholm och Stockholms län har också en varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet och de aktiviteter vi anordnar. På Facebook och vår sida där hittar du också information om våra evenemang och aktiviteter samt övriga inlägg som rör neurofrågor och funkis rörelsen i stort. Välkommen att utforska!

Självklart går det också bra att ringa kansliet vid frågor eller komma förbi i egen person, bra att stämna av innan bara så att någon av kanslipersonalen är på plats.

## BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen på baksidan (ej framsidan)



## Tillsammans hittar vi svaren på dina frågor.

Utan reniss och utan avgift kan du träffa en konsulent på BOSSE- Råd, Stöd & Kunskapscenter. Det enda som krävs är att du bor i Stockholms län, har en funktionsnedsättning och är äldre än 18 år. Hos oss får du hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, besöksstöd, sysselsättning eller arbete m.m. Vi har över 30 års erfarenhet av frågeställningar som rör funktionsnedsättningar.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skräddarsydda utbildningar för dig och dina assistenter. Utbildningen finansieras du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka tid!

Adress: Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm

Telefon: 08-544 88 660

E-post: [bosse@bosse-kunskapscenter.se](mailto:bosse@bosse-kunskapscenter.se)



[www.bosse-kunskapscenter.se](http://www.bosse-kunskapscenter.se)

## Lokalföreningar - Neuro Stockholms län

### Neuro Södertörn

Ordförande: Gudrun Engman  
c/o Engman, Ribby allé 94 lgh 1203,  
137 42 Västerhaninge  
Tel: 070-690 57 12  
E-post: [sodertorn@neuro.se](mailto:sodertorn@neuro.se)

### Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson  
c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, nb,  
153 36 Järna  
Tel: 076-369 22 98 E-post: [borje.jarna@jarna.st](mailto:borje.jarna@jarna.st)

### Neuro Roslagen

Ordförande: Lennart Algulin  
c/o Lennart Algulin, Södra catalinagränd 35, lgh 1202  
183 68 TÄBY  
Tel: 070-970 99 85 E-post: [roslagen@neuro.se](mailto:roslagen@neuro.se)

### Neuro S:t Botvid

Ordförande: PO Jonsson  
Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)  
141 35 Huddinge,  
Tel: 08-746 08 55 E-post: [st-botvid@neuro.se](mailto:st-botvid@neuro.se)

### Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin  
Fatbursgatan 19, 118 28 Stockholm  
Tel: 08-720 29 40 E-post: [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

### Neuro Södertälje-Nykvarn

Ordförande: Katrin Norman  
E-post: [sodertalje-nykvarn@neuro.se](mailto:sodertalje-nykvarn@neuro.se)

### Neuro Järfälla-Upplands Bro

Föreningen har upphört, vid frågor kontakta  
Neuro Stockholm (se ovan).