

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR 7

NOVEMBER 2023



TIPS FRÅN KANSLIET

- Julfest

KONSTARTEN

- Museibesök
- Café - träff

AKTIVITETER

- Stora inspirationsdagen
- Fråga neurologen Ataxi
- Reportage

INNEHÅLL

• Ord från ordföranden	2
• Inbjudan nya medlemmar	2
• Julfest	3
• Aktiviteter:	4
- Piffologi-afton	
- Välkommen på pyssel	
- Fråga neurologen Ataxi	
- Borgen	
• Vår stora inspirationsdag	5
• Konstföreningen	6
- Guidad tur Göteborgs Konstmuseum	
- Café KonstArten	
• Annons: Funkibator	6
• Strannegården	7-8
- Reportage - Aktivitetsveckan	
• Reportage från bussresan	8-9
• Aktiviteter hos andra föreningar	
- Strokeföreningen	9
• Kompassen artikel:	10-11
Blås- och tarmpåverkan	
• Efterlysning	11

Omslagsbild: Brunnsparken nov-22,
Ann-Christin Östlund

REDAKTIONEN

Ansvarig utgivare:

Kent Andersson

Redaktion:

Kansliet

Administratör:

Ann-Christin Östlund

Material till Kontakten skickas till:

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

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

Gruvgatan 8, vån 4

421 30 Västra Frölunda

Annonser:

Helsida 2 200 kr

halvsida 1 400 kr

1/3-sida 1 100 kr

1/4-sida 900 kr

1/8-sida 700 kr

Priserna är samma för färg och svart-vitt.

Hej allesammans!



Hösten har börjat intensivt med mycket aktiviteter och stressigt arbete för vår kanslipersonal. Tack för allt fint arbete ni gör och då inte minst med årets Neurodagar som blev två lyckade kvällar med nöjda medlemmar i fullbokad lokal på Scandic Mölndal.

Jag vill också tacka för en fantastisk lyckad föreningsresa till Tylösand. Madeleine och Gunilla hade som vanlig gjort ett gediget förarbete. Vi resenärer fick under tre dagar uppleva ett fantastiskt hotell med Spa, Ferraribil, konstvandring och skön brittsommarvärme.

På det intressepolitiska området jobbar vi vidare. Efter vårt besök hos det nya styret för Göteborgs kommun lyckades Anjas förslag om bättre tillgänglighet i Haga samla tillräckligt med stödfrågor så att tillgänglighetsfrågan ska utredas

vidare för ett kommande beslut. Vi kommer med Anjas hjälp att bevaka detta. Bra jobbat Anja!

När jag skriver detta infaller snart styrelsens inbokade möte 19 oktober på Regionens hus där vi ska träffa några regionpolitiker för att bland annat diskutera tillgången till rehabilitering och hjälpmedel. Denna dialog hoppas vi ska fortsätta framöver.

Slutligen vill jag slå ett slag för vår stora inspirationsdag den 5 december! Här kommer det finnas utställare, föreläsare, kanske hemliga kandidater, hjälpmedel att prova, folk att träffa och mycket annat. I väntan på detta ser vi fram emot en färgsprakande höst.

Kent Andersson
ordförande

INBJUDAN TILL NYA MEDLEMMAR



Välkommen på informationsträff där du/ni får möjlighet att träffa personal från kansliet och delar av styrelsen.

Vi vill gärna höra era förväntningar på föreningen och vad vi kan göra för er. Vi bjuder på enklare förtäring.

Dag & tid: Tisdag 13 november kl. 17.00 - 19.00

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Anmälan: Senast 11 november via vår hemsida.

Varmt välkomna!



Julfest i Norrsken

Vi samlas och minglar med fördrink och tilltugg till stämningsfull pianomusik. Därefter sätter vi oss till bords och bjuds på en 2-rätters middag inspirerad av det norrländska köket.

Efter maten bjuds alla gäster på en stämningsfull överraskning. När dansen börjar i den vackra festsalen finns även möjlighet till stillsamt umgänge framför brasan för den som önskar. Under kvällen serveras även en kvällsfika med julens gottigheter.

Vid anmälan behöver du meddela om du önskar kött eller vegetariskt samt om du önskar alkoholfritt alternativ till maten. Självklart behöver vi även veta om du har några matallergier.

Program

18.00 Insläpp och mingel
18.45 2-rätters middag
20.00 Överraskning
20.30 Dansen börjar
21.30 Aftonfika
22.30 Lokalen stänger



Meny

Varmrätt

Kött: Älgbiffar med potatispaté, lingonsås och grönsallad eller

Vegetarisk: Fetaost- och zucchinibiffar med en potatisanrättning och sallad

Dessert

Ljus och mörk chokladmousse på blåbärspegel med Norrländska rullrän.

Plats: Norges Hus, Skånegatan 16

Datum: Fredag 15 december

Tid: Kl. 18.00 – 22.30

Pris: Medlem 200 kr, ej medlem 700 kr.

Betala till vårt plusgiro 1 21 30-1.

Märk betalningen "Norrsken"

Kläder: Uppklädd

Anmälan: Via länk på hemsidan senast 28 nov

Hjärtligt välkomna!

Piffologi-afton Fixa Fi inför advent



Hur är det med dina färdigheter kring smink och make-up? Teresé på kansliet ger en afton med tips och trix till att lägga din make-up för att passa just ditt ansikte och din personliga smak.

Vi kommer att prata om olika borstar och produkter samt gå igenom hur man lägger en bra grund och hittar dina shades & highlights för att framhäva eller dölja, allt efter din personliga smak.

Ta med dig de produkter som du vanligen använder och gärna de som bara ligger hemma i lådan och skräpar. Under kvällen ska vi grotta ner oss ordentligt i den underbara världen av Piff!

Dag & tid: Onsdag 15 november kl. 17.30–19.30

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Avgift: 50 kr, inkluderar tips och förtäring.

Betalas med swish på plats.

Anmälan: Senast 13 november via vår hemsida.

Tänk på att det endast finns ett begränsat antal platser så det är först till kvarn som gäller!

Googla gärna på Fibonacci och Gyllene snittet.



Välkommen på pyssel Obs! Ny lokal



Vi har flyttat aktiviteten till vår föreningslokal på Gruvgatan. Detta då många tyckte det var långt att åka till Strannegården. Vilket vi så klart lyssnar på.

Du kommer att tillverka något som kan bli en uppskattad julklapp!

Vi kommer att använda till exempel burkar, tavelramar och andra föremål. Dessa dekorerar med text och småsaker som tejpas över med aluminiumtejp och sedan färgas för att få en häftig finish. Agneta Faxén guidar och hjälper oss med kunskap och teknik. Vi fikar tillsammans och tar en lunch med soppa och gott bröd.

Dag & tid: Lördag 18 november kl. 11.00-cirka 14.30

OBS! Begränsat antal deltagare.

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Avgift: Medlem 150 kr, icke medlem 250 kr.

Material, fika och lunchsmörgås ingår.

Betalas med swish på plats.

Anmälan: Senast 13 november till kansliet 031-711 38 04.



Fråga Neurologen För dig med Ataxi



Du med Ataxi har denna kväll möjligheten att ställa frågor till Hemin Sabir, Neurolog och Neurooftalmolog vid Hallands sjukhus Kungsbacka.

Dag & Tid: Måndag 20 november, kl. 17.30-19.00

Fika serveras från 17.30 och frågestunden börjar 18.00.

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Avgift: 30 kr inklusive kaffe och smörgås.

Betalas med swish på plats.

Anmälan: Senast 16 november via länk på vår hemsida.

OBS! Begränsat antal platser.

Borgen

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

Dag och tid:

Onsdagar kl. 13.30-15.30

Kommande träffar:

22/11, 13/12

Plats: **OBS!** Nu har vi ändrat adress till - KF Länken/Utsikten, Utmarksvägen 5, 442 39 Kungälv

Alla är hjärtligt välkomna!

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



**I Hultbergsalen på
Dalheimers hus
den 5/12
kl. 10 - 15**



NEURO

FÖRBUNDET Göteborg

I samarbete med



presenterar stolt

Vår stora inspirationsdag

**Dansglädje
med
Tobias Karlsson**



Politiker



**Mingla
runt**

Marie/Hopptimisten – en föreläsare som berör och sprider livsglädje!

Hopptimisten
Marie Hav Lundkvist
Företagskvinnan som blev funktionshindrad

En Hopptimist utan gränser

Livskvalitet

Livskraft

Med värme, humor, allvar och glädje berättar Marie hur livet fortfarande är en gåva!

Låt oss se livet som en hopptimist. Låt oss hitta lösningar.

Fullvärdigt liv

www.hopptimisten.com

Boken "Med rullstol i Grönsakshissen" beställs på: www.idusforlag.se/hopptimisten

Kan du vicka på tårna?

Då kan du förverkliga dina drömmar!

Inte bara en, utan två gånger har Josefine Axefall brutit ryggen och totalförklarats från midjan och ner. Båda gångerna har hon lärt sig gå igen! Trots att läkare och vetenskap säger annat.

Möt Josefine i en föreläsning om motivation, målmedvetenhet och framförallt vikten av att tro på sig själv vilket mål det än gäller... t ex att kunna gå igen, tappa 50 kg eller köra stand-up!

STUDIYOS
www.studyos.se
info@studyos.se
070 - 44 190 44

Mer information hittar du allt eftersom på vår hemsida och facebook.

Guidad tur på Göteborgs Konstmuseum



Foto: Hossein Sehatlou

Dag & tid: Onsdag 8 november kl. 18.00 - 20.00

Plats: Göteborgs Konstmuseum, Götaplatsen.

Avgift: Medlem KonstArten 0 kr, medlem i Neuroförbundet Göteborg 30 kr och icke medlem 100 kr. Betalas till plusgiro 1 21 30-1 när du fått din plats bekräftad. Märk betalningen "Färg"

Anmälan: Skanna den här QRkoden eller ring till kansliet tel. 031-711 38 04.

OBS! Begränsat antal.



Café KonstArten



Neuroförbundet Göteborgs konstförening välkomnar alla medlemmar till Café KonstArten, inget medlemskap i konstföreningen krävs. Margareta Svensson leder träffarna med konstdiskussioner och trevlig gemenskap.

Dessa söndagar blir det gemensam fika med samtal om någon eller några konstnärer och deras konst.

I höst ser vi filmer om Skagenmålarna.

Dag & tid: Söndag 19 november kl. 14.00 - 16.00

Plats: Vegagatan 55, mötesrum 3 plan 2, Göteborg.

Avgift: 20 kr inklusive kaffe & kaka. Betalas på plats.

Anmälan: Till Margareta Svensson, e-post margareta.b.svensson@gmail.com eller tel. 0730-94 43 04

ANNONS

Pekboksserie för de yngsta

Nyhet!



Pekböcker med funkisfokus 1-3 år

www.funkibatorforlag.se

  [funkibatorforlag](https://www.funkibatorforlag.se)

**funkibator
förlag**

Rapport från deltagarna under Aktivitetsveckan på Strannegården 7-13 augusti 2023

Mycket av veckan bestod av tanketävling, fysisk träning, praktisk inlärning, njutning och här är berättelsen om 7 dagars aktiva stunder.



Kulturella timmar bland glas, penslar och pärlor

När vi kom in i Villans "Konst- och kulturhörna" fanns det på ett bord penslar, vinglas, skålar med färg och pärlor. På glasen målades det eget valt motiv. Armband med pärlor i olika färger skapades.



Svettiga sekunder

Efter gängets frukostar på kolonin var det dags för sittande eller stående morgongymna och nutida fyspass för den som lockades. I gympanns första pass blev det uppvärmning för hela kroppen, vilket inkluderade huvud, axlar, händer, fingrar, fötter och tår som vi vrider och böjer samt knän, häl, fotsula och tinning som värmdes upp i den mån det går. Andra passet började och pulsen höjdes rejält då vi tränade med uppercuts, jabbar och hookar. Det fortsatte med att gänget i salen gav sig ut på hiking med kikare, stavar och machetes, med vilken man högg ner, plockade upp och slängde iväg alla trädgrenar som skymde vägen. Som äventyraren Indiana Jones gör, ungefär. För att undvika sträckning blev det lugn och långsam stretching i det tredje, sista passet. Det blev även fyspass á la sol-dans och ny hiking då vi försvarade oss mot lejon, noshörningar, elefanter, tigrar och pumor. Utomhus aktiverades vi i 30-minuters intervallträning. I den gjordes övningar med bland annat passen "Krama sig själv", "Pekande", "Vispen" och "Kissande hunden". Det blev då också träning med "rockringar" som några mindes från sin tonårstid. Vissa stack själva till gym-

met där det lyftes skrot och cyklades.

Gastkramande hundradelar

En förmiddag var det eget beslut om uppvärmning inför de svenska damernas match mot Japan i Fotbolls VM. Gänget samlades i soffan framför tv:n, där den mest bekväma platsen förmodligen försökte finnas. Funderade lite på att placera fötterna på bordet framför men hade då förmodligen utvisats. Matchen slutade med 2-1, vinst för Sverige och drömmen om en medalj stärktes.



Lärorika och blöta minuter

Det blev en mycket intressant och lärofylld stund då en Fysioterapeut förläste om hälsa och träning både fysiskt och mentalt. Viss information användes vid träningsminuterna under ett vattengymnastikpass, å la pool-disco med höftvickning, i den fina nyrenoverade, uppvärmda och väl akustiska poolen.

Harmoniska dygn

En eftermiddag spatserade och rullade vi i solsken ner till Gottskär där vi satte oss på bänkar vid vattenbrynet och åt glassar i olika smaker och mängder. Visst lockade det att sitta i en båt och lyssna på vattnets kluckande mot dess skrov, men ingen hade intresse av att embarkera, bänka, kryssa, belägga, debarkera eller kantra så vi satt stilla och njöt av lugnet.

Ordlista:

embarkera = gå ombord på en båt
bänka = mäta distans
kryssa = segla bidevind
belägga = fastgöra ett tåg
debarkera = lämna ett fartyg
kantra = båt pressas omkull

Det skedde en annan dag, en ny hiking, djungellivet i lugnare form utomhus. Vi vandrade "nån mil" i närmaste skogsparti på fuktig, lerig mark där vi såg rådjur, körsbärsträd och svartvinbärsbuskar. Det hördes ett behagligt porlade i vattenbrynet vid skogskanten. Några av oss mindes att man ett tidigare år föreläst om historia rörande området, att där Onsala

Kyrka nu är, låg förr en offerlund kallad "Odens Sal". Vi gick förbi en kulle där det på en sten är inristat 1729, året det förmodas ha byggts en kvarn.

Ett annat harmoniskt tillfälle var då Fysioterapeuten berättade om och vi upplevde Mindfulness.

Några visste redan vad det är och hade informerats om att det är en metod som kan vara effektiv för minskning samt förebyggande av stress, oro, ångest och smärta. Han sa vid tillfället att vi gör en resa där vi riktar vår uppmärksamhet från topp till tå. Man fokuserar på nuet med hjälp av sinnen och andningen. Det går att träna upp sin förmåga till medveten närvaro. Vi blundade och lyssnade då han sa "Fokusera på tankeresan från bröstkorg, axlar, fötter, knän, höft, navel, nacke, öra, näsa, öga, kind, andning. Andas lugnt in och ut, rikta uppmärksamheten mot det vi gör. Andas lugnt in och ut, rikta uppmärksamheten nerifrån fotsulorna till huvudknoppen".

Fundersamma ögonblick

Redan första dagen på kolonin blev det utmaning oss emellan, vilken då startades med "Tipspromenad", vars frågor var uppsatta på olika ställen i närområdet. Nu vet vi att inget barn döptes till Anette i Sverige år 2022, att finalen av Eurovision Song Contest nästa år är i Malmö och att semesterboendet Strannegården invigdes 1962. Något annat kulinariskt vi lärde oss var vilken krydda det är som ger den "karaktäristiska" smaken på småländsk kroppkaka, vilket är kryddpeppar.

Våra olika talanger framhävdes i "charader" samt i "Corn-hole". I vilka det "Gråa laget" kammade hem vinsten mot "Röda laget" i båda tävlingarna.

I tävlingen "När då då?" var det mycket fundering

över kungar, drottningar, monarker, prinsar och pigor. Även rätta svar om länder, landskap, städer och givetvis årtal försökte funderas ut. Efter många långa ögonblick, ungefär halva passet, ökade rätta svar från "Svarta Laget" vilket ledde till att det "Gråa Laget" krossades utan barmhärtighet.

Vi brottades även i "Boule" då "Röda Laget" mötte "Svarta Laget". Det var en match med mycket taktiksnack vars resultat blev diffust då det spekulerades om muta, så det slutade oavgjort vilket ledde till att båda lagen slapp en svidande förlust.

I uterummet blev det tid för hjärngympa i "Melodikrysset" där svaren skrivs både lodrätt och vågrätt. Frågor som till exempel ur vilken musikal kommer melodin ifrån, vilket är efternamnet på låtens textförfattare, vilken är första bokstaven i förnamnet på sångaren och vilket är denna låts svenska namn, ledde till mycket fundering.

Avslutande tillfälle

Rätt som det var tog veckan slut. Kläder, necessär och konstverk lades försiktigt ner i väskan.

Det blev ju flera harmoniska tillfällen i vått som i torrt och vi gjorde nog som Fysioterapeuten sa: vi andades lugnt och gjorde "en resa där vi riktar vår uppmärksamhet från topp till tå".

Vid pennan Maria Andersson
(med inspiration från alla deltagande)

P.S. Fotbolls VM Damer slutade med en bronsmedalj för Sverige D.S.

Reportage från bussresan till Tylösand

Det var dimma när vi for från Majorna där jag bor.

Ulvereds Hjorthägn var första stopp. För mig som inte äter kött, bara MAKABERT. Något jag önskar jag hade ohjort... men för andra kanske resans höjdpunkt, så är det i livet ibland.



Foto: Gunilla Hållander-Andersson



Foto: Agneta Rapp

Min egen höjdpunkt var Teckningsmuseet i charmiga Laholm, där en kunnig och sympatisk guide lotsade oss i den ädla teckningskonsten, som tydligen varit åsidosatt genom historien. Jag fattade verkligen inte varför, mycket fantasieggande konst, men några snurrande skulpturer minns jag bäst.

Reportage från bussresan till Tylösand



Foto: Gunilla Hållander-Andersson

Hel dag för fri lek på Hotell Tylösand. Spa, bad, hav, sanddynor. Några av oss tog en titt på grymma bilder, som finns över hela hotellet. Pers flådiga men fascinerande Ferrarisamling går inte att undvika och Per är mer estet än mekaniker.



Halmstads museum

Foto: Agneta Rapp

En av mina medresenärer hade lika stort Blåvitt hjärta som jag men FYRA magar.

I Slöinge är en inge slö för där finns glass i stora lass och jag har inte bestämt mig för om Punschrussin och Romrussin är samma smak.

En del av oss tyckte Halmstad var väldigt romantiskt, då ett område i stan hette Kärleken, tills vi fick reda på att det var uppkallat efter en typ av ek, Kärlek 😞

Till er som inte varit på någon resa, häng med, vi har kul. 😊

Claes Olsson
vid tangenterna



Foto: Agneta Rapp

AKTIVITETER HOS ANDRA FÖRENINGAR

Strokeföreningen bjuder in till - Filmsöndagar

Söndagen den 26 november "Änglagård 2"

Ännu en omvälvande sommar tar sin början när Fanny och Zac återvänder till Änglagård. Konflikterna och dubbelmoralen finns där - lika tydligt som tidigare. Och mitt i allt detta visar det sig att Gottfrid och Ivar har ytterligare en bror, Sven, som flyttade till Amerika som barn.

Tid: kl. 14.00 - 16.00

Plats: Strokeföreningen, Vegasalen på entréplan, Vegagatan 55, Göteborg.

Avgift: 20 kr för film och fika. Betalas på plats, kontant eller med swish.

Anmälan: Till Strokeföreningens kansli senast torsdagen före filmvisningen på tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se

Julkonsert med David Carbe

Ni kommer väl på vår julkonsert i Vegasalen?!

David är en mycket skicklig och underhållande pianist som brukar uppträda på olika håll i Sverige och utomlands tillsammans med andra kända artister. Vi har fått förmånen att få ett solouppträdande med David. Välkomna!

Dag & tid: Måndagen den 4 december, kl. 18.00 - 20.00

Plats: Vegasalen, entréplan till höger, Vegagatan 55, Göteborg

Avgift: 20 kr för julfika och konsert. Betalas på plats.

Anmälan: Till Strokeföreningens kansli tel. 031-775 98 70 eller

e-post: info@strokevg.se

OBS! Begränsat antal platser.

Blås- och tarmpåverkan vid Neurologisk sjukdom eller skada

Hjälp finns att få!

Den 24 maj hade vi en föreläsning med Åsa Berggren Persson, Uroterapeut på företaget Wellspect. Åsa förklarade hur blåsa och tarm kan bli påverkade vid en neurologisk sjukdom eller skada. Hon gick igenom vad du skall göra om dessa problem uppstår och vilken hjälp det finns att få.



Urinvägarna

Åsa förklarade hur urinvägarna anatomiskt ser ut hos man respektive kvinna. Till urinvägar ingår njurar, urinledare, blåsa och urinrör, så långt är båda könen likadant skapta. För mannen transporteras urinen från blåsan genom prostatakörteln till urinröret. Vid förstorad prostata, så trycker den på och kan täppa till urinröret, vilket kan vara en av anledningarna till svårigheter att kissa. Det kan också vara så att problem uppstår med själva lagringen i urinblåsan. Hos kvinnan ligger ändtarm, livmoder och urinblåsa väldigt tätt, vilket gör att de ofta ger påverkan på varandra. En mans urinrör är mellan 20-25 cm långt, medan kvinnans är endast 4-5 cm långt, förklarade Åsa.

Urinblåsan är en muskel som skall kunna tänjas och dra ihop sig medan slutmuskeln skall göra så vi håller tätt eller slappnar av när det behövs. När blåsan fyller sig så har vi sensorer i själva blåsväggen som gör att vi blir medvetna om att den börjar fyllas. När blåsan fyllt sig till ett visst stadie, går signaler upp till hjärnan via ryggmärgen, så att vi blir medvetna om att vi behöver gå på toaletten. Passar det inte just då att gå på toaletten, så skall signaler skickas tillbaka till blåsan att fortsätta vara avslappnad. Om du däremot väljer att gå på toaletten, så skall signaler

skickas från hjärnan till blåsan att dra ihop sig, så att du kan tömma blåsan när du kommit fram. Åsa poängterade att det är ett komplicerat system och att det därför inte är konstigt att det kan bli fel på vägen av olika anledningar.

I normala fall skall första känslan för tömning komma vid cirka 1,5 till 2 dl och när det är dags för tömning vid 3-4 dl vätska i blåsan. Normalt sett skall blåsan kunna hålla urin utan några större problem i 3-4 timmar och det normala är att kissa 5-8 gånger på ett dygn.

Neurogen påverkan av urinvägarna

Åsa gick igenom olika sjukdomar eller tillstånd som kan påverka urinblåsan, så som MS, Stroke, Parkinson, ryggmärgsskada, tumör eller efter en operation. De problem som kan tänkas uppstå då är antingen med lagringen eller med tömningen.

Om det är problem med lagring av urin så kan du uppleva problem med trängningar med eller utan läckage, så kallad överaktiv blåsa. Motsatsen blir att blåsan inte drar ihop sig eller att slutmuskeln inte öppnar sig, underaktiv blåsa.

Hon förklarade att när det gäller MS så är blåsproblem ett debut-

symtom i 10-15 % av fallen och hela 80 % av de som har MS upplever att de har någon typ av problem med blåsan. Åsa berättade att studier har visat att hela 38 % av de med MS aldrig blir tillfrågade i vården om den upplever blåsproblem och därför inte heller själva lyfter frågan.

Urinvägsinfektion

Åsa förklarade att om du har problem med att tömma blåsan på urin, så finns risken för urinvägsinfektion, då bakterier kan frodas i urinen som ligger kvar i blåsan. Vanliga symtom vid urinvägsinfektion är att du blir kissnödig ofta, får läckage eller ökat läckage och att det bränner när du kissar. Du kan även känna en diffus känsla i buk och rygg, få feber och känner dig allmänt sjuk eller att din urin är missfärgad och luktar illa. Utöver detta kan det också förekomma andra neurologiska symtom så som ökad spasticitet.

En urinvägsinfektion kan vid MS förvärra sjukdomssymtomen och utlösa ett pseudoskov, förklarade Åsa. Hon tryckte på att det är viktigt att vara uppmärksam på symtomen och att kontakta sjukvården för att få hjälp så tidigt som möjligt.

Utredning

Om du upplever att du har blåsproblem kan du ta upp det med din neurolog eller sjuksköterska på kliniken. Du kan även tala med distriktsköterska och be om att få komma till en urolog.

När du väl fått komma till rätt person så gör de en utredning där du kan få lämna urinprov, göra ultraljud på blåsan och mäta resturin för att se hur mycket det blir kvar i blåsan efter att du försökt tömma. Du kommer få göra en miktionslista, en lista över hur ofta och hur mycket du kissar för att specialisten skall få en bättre bild av dina urinvägsproblem. Åsa sade att detta kan vara bra att göra själv hemma inför ett besök för att underlätta och snabba på utredningen.

Behandling

Utifrån vad utredningen visar så finns det olika typer av åtgärder och behandlingar. Är problemet att du inte tömmer blåsan helt eller delvis, så finns det katetrar. Det finns kvarliggande katetrar så som Suprapubisk och KAD eller engångskateter som RIK. Den sistnämnda är att föredra poängterade Åsa. Om du har en RIK och inte kan tömma alls så är rekommendationen att tömma med RIK var fjärde timme. Om du däremot kan tömma lite själv så räcker det att använda katetern morgon och kväll. Att använda kateter ger en bättre kontroll över blåsan, ger bättre nattsömn och minskar också risken för urinvägsinfektion.

Har du täta trängningar finns det läkemedel eller injektioner av botox för att minska trängningar/

överaktiviteten så att muskulaturen i blåsan blir avslappnad. Det kan också behövas en kombination av behandling och inkontinensskydd.

Matsmältningskanalen

Åsa gick sedan in på matsmältningskanalen vilken består av magsäck, tunntarm, tjocktarm och ändtarm. Tunntarmen absorberar näring och tjocktarmen absorberar salter och större delen av vätskan du får i dig, så det är viktigt att ha en fungerande tarm. Normalt sett töms magsäcken till tunntarmen inom fyra timmar, från tunntarm vidare till tjocktarmen inom några timmar medan passagen genom tjocktarmen till ändtarmen kan ta en till tre dagar. Har du bekymmer med blåsan så har du ofta också något bekymmer med tarmen förklarade Åsa.

När det är dags att gå på toaletten så skickas signalerna från hjärnan via ryggmärgen till tarmen så att tarmrörelserna skall komma igång i såväl tjock- som ändtarm och så att slutmuskeln skall slappna av och ändtarmen öppna sig. En sjukdom eller skada på ryggmärg eller hjärna, kan göra att nervbanorna störs, vilket kan ge en rad olika tarmproblem, beroende på var skadan sitter och dess omfattning. De typiska tarmproblemen som kan uppkomma är förstoppning eller avföringsläckage. Trött tarm eller att den inte arbetar som den skall, kan bero på att du inte rör dig som tidigare till följd av funktionsnedsättning, trötthet eller läkemedel.

Åsa förklarade att hela 66 % av de med MS upplever någon form av

tarmproblem och för 45 % var detta ett tidigt symtom. Hon visade bild över MS-symtom och deras effekt på livskvaliteten. Listan visade tydligt att just blåsa- och tarmpåverkan tillsammans med påverkan av rörligheten var de symtom som påverkade livskvaliteten mest.

Utredning och behandling

För att få hjälp med tarmproblem så kan du vända dig till samma yrkesgrupper som vid urinvägsproblem. Vid behandling kan det vara bra att till en början justera kosten, sedan finns det tabletter och olika typer av lavemang. Det är också viktigt att sitta rätt på toaletten för att underlätta. Fungerar inte detta så kan det vara aktuellt med transanal irritering eller kirurgi och stomi. En förstoppad tarm som läcker kan även orsaka urinvägsproblem, då tarmen trycker på urinblåsan. En förstoppad tarm som läcker kan även orsaka urinvägsinfektion förklarade Åsa.

Hon förklarade att det ofta är tabubelagt att tala om dessa problem, vilket gör att många drar sig för att söka hjälp. Problemen är mycket vanliga, även utan att ha någon neurogen orsak. Det är viktigt att du vågar söka hjälp, så du får tillbaka kontrollen över din blåsa och tarm.

Caroline Persson
Kompassen, Råd & Stöd



Efterlysning!

Medlem letar efter en psykolog som är bra på smärta. Kontakta kansliet om du har information, tel. 031-711 38 04.

Tack på förhand!

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

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 Kapellevägen 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
Ledamot	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
Spasmodisk dysfoni	Gunilla Koch	0739-55 45 80

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

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