

# Attention

Uppsala



## Mars 2013

### Innehåll

Vårens återstående cafékvällar.....	sid 2
Inbjudan till bowling.....	sid 3
Erbjudande från Föreningsgården Ekolnsnäs.....	sid 4
Inbjudan till retreat för medlemmar.....	sid 5
Rapport från informationsdag om kognitiva hjälpmedel .....	sid 6
Annons från Frösunda om nytt LSS-boende..	sid 8

### Kalendarium

#### *Mars*

- 4/3: Årsmöte kl. 18.30
- 11/3: Cafékväll, information om hjälpmedel
- 25/3: Cafékväll, samtalsgrupp

#### *April*

- 1/10: Cafékväll, presentation av Nexus
- 22/4: Cafékväll, samtalsgrupp
- 27/4: Bowling

#### *Maj*

- 6/5: Cafékväll, information om BUP
- 20/5: Avslutning, prel. picknick

**Glöm inte årsmötet, alla medlemmar är hjärtligt välkomna!**

Årsmötet äger rum måndag 4 mars kl. 18.30  
i HSO:s lokal på Kungsgatan 62, 5 trappor.



# Återstående cafékvällar under våren

**Plats: Kungsgatan 64, bottenplanet, "torget"**  
**Måndagar enligt schemat nedan**  
**kl. 18.30–20.30**

Ann-Louise och Emma är cafévärdar första tillfället varje månad.

Hanna som har haft Asperger-träffarna är mammaledig. I vår har i stället Annica Beil samtalsträffar andra tillfället varje månad.

<b>Mars</b>	11/3	Kognitiva hjälpmedel – Åsa Östlund från Abilia berättar om och visar hjälpmedel kl. 19.00–20.00, bland annat tids- och planeringsstödet Handi Defy+ som är förskrivningsbart i Uppsala län
	25/3	Samtalsgrupp, enklare fika
<b>April</b>	8/4	Presentation av Nexus, Uppsala kommuns nya resurscentrum för våld i nära relationer
	22/4	Samtalsgrupp, enklare fika
<b>Maj</b>	6/5	Staffan Lundquist berättar om BUP:s verksamhet i Uppsala
	20/5	Avslutning, prel. picknick på Ekolsnäs

## Alla är varmt välkomna!

Har du frågor? Kontakta Ann-Louise på 0706-83 21 98 eller [annlouise.sundstrom@telia.com](mailto:annlouise.sundstrom@telia.com),  
eller kontakta Annica Beil på [beilan03@hotmail.com](mailto:beilan03@hotmail.com)

Ska du besöka en cafékväll för första gången och känner dig lite vilsen? Någon av oss i styrelsen kan möta dig utanför eller på sta'n. Kontakta Ann-Louise eller Annica ovan eller mejla till [info@attention-uppsala.se](mailto:info@attention-uppsala.se).

## *Attention Uppsala - Inbjudan*



**Kom till Fyrishov och bowla med hela familjen  
lördagen den 27/4 2013  
kl. 13.00–17.00**

Anmäl er till:

Claire tel. 0707-44 44 40 eller

E-post: [claire.grahn-eriksson@hotmail.com](mailto:claire.grahn-eriksson@hotmail.com)

**Senast den 22/4**

När ni anmäler er får ni veta vilken tid & bana ni får tillgång till.

**En bana per familj i en timme**



*Efter varje bowlingpass bjuder Attention på fika!*

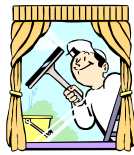
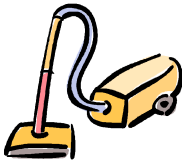
---



## VAD KAN VI HJÄLPA DIG MED?

VECKOSTÄD  
VÅR O HÖSTSTÄD  
RINNANDE KRANAR  
ENKLARE TRÄDGÅRDSARBETE

FLYTTSTÄD  
FÖNSTERPUTS  
SMÅ REPARATIONER  
SNÖSKOTTNING



Abonnera på vår hemstädning 1 gång/vecka, 1 gång/14 dag, eller 1 gång/månad.

Vi gör ett fritt hembesök för att beräkna tid och kostnad.

Medlemmar i HSO-förening: 300 kr/tim  
Övriga 450 kr/tim

Ring eller maila vad du vill ha hjälp med, så kommer vi till dig.

**Föreningsgården Ekolnsnäs AB**

Agnetha Östervall-Danielson

[Tel:070/22 22 350](tel:0702222350)

Mail: [agnetha.ekolnsnas@gmail.com](mailto:agnetha.ekolnsnas@gmail.com)



# Retreat för Attention-medlemmar

---

Behöver du komma bort en stund från vardagen och få lite ny energi?

Vi planerar en kort retreat på Gysinge folkhögskola till våren. Tanken är att du ska få koppla av, vända blicken inåt en stund och slippa krav utifrån.

Tillsammans går vi första dagen igenom vad det innebär med en retreat och hur just du vill tillbringa din tysta dag. Andra dagen tillbringar vi i tystnad för oss själva eller tillsammans. Tredje dagen avslutar vi med att utvärdera retreaten.

Du som är intresserad av att planera retreaten med mig kan kontakta mig Lotta Boestam via e-post: [lotta.boestam@gmail.com](mailto:lotta.boestam@gmail.com) eller ringa på telefon 0704-15 33 46.

Obs: jag har ingen telefonsvarare så om jag inte svarar så ring igen!

Attention kan till viss del vara med och finansiera dagarna så att det inte blir alltför dyrt för den enskilde.



## Att strukturera sin vardag – föreläsningar om kognitiva hjälpmedel 22/2 2013

Den 22 januari bjöd gruppen inom HSO Uppsala som kallar sig KÖK, (projektet kunskapsökning om kognitiva hjälpmedel) in till en informationsdag där man visade olika hjälpmedel som kan underlätta livet om man har kognitiva problem.

Att ha en kognitiv funktionsnedsättning kan innebära att man har sämre minnesförmåga, svårt att planera och strukturera sin vardag, problem med att organisera och genomföra det man har planerat och svårt att hålla reda på tider. Orsaken till problemen kan bero på en hjärnskada, en neuropsykiatrisk eller neurologisk sjukdom. Åldrande eller demenssjukdomar kan också påverka den kognitiva förmågan.

Lotta Boestam, som själv har erfarenhet av kognitiva problem, började med att demonstrera en timetimer som är en klocka som visar med ett färgat fält hur lång tid det är kvar. Den finns även som armbandsur. En timstock fungerar som ett timglas och visar med hjälp av lampor hur tiden går. Detta är för att man ska få en tidsuppfattning. Hon gick vidare med att visa en s.k. sakletare, "wireless object locator" som ser ut som nyckelringar och som man sedan sätter fast vid ett föremål och sedan kan man lokalisera det genom att aktivera en kod för just det föremålet. Det medföljer en sändare som kan placeras i en hållare på väggen. Lotta visade också en liten inspelningsknapp där man kan lämna korta påminnelser till sig själv istället för att skriva ner dem. En stor veckokalender i plåt med färgfält för de olika veckodagarna där man kan fästa bilder och texter med magneter, kan beställas från [www.ordbilduppsala.se](http://www.ordbilduppsala.se)

Det ska sägas att många av oss använder kognitiva hjälpmedel dagligen utan att vi tänker på dem som ett hjälpmedel, t.ex. en kalender eller en mobiltelefon. Detta var bara ett axplock av de vanligaste hjälpmedlen, vill man veta mer om vad som finns kan man gå in på Hjälpmedelsinstitutets hemsida och klicka sig fram eller gå direkt till [www.hi.se/sv-se/hjalpmedelstorget/kognition](http://www.hi.se/sv-se/hjalpmedelstorget/kognition).

Hur får man då tag på sådana här hjälpmedel? Om man behöver ett hjälpmedel ska man vända sig till en arbetsterapeut eller en sjukgymnast som har rätt att förskriva hjälpmedel - en så kallad förskrivare som bedömer vilka behov man har. Han eller hon provar ut, anpassar och väljer lämplig hjälpmedelsprodukt, utgående från miljön där hjälpmedlet ska användas. I vissa fall kan man också ha ett läkarintyg som styrker ens behov. Det skiljer mellan kommunerna i Uppsala län vilka hjälpmedel som kan förskrivas. Sedan kan man också själv köpa vissa hjälpmedel på nätet eller i specialbutiker.

Vill man ha mer information om hur man kommer i kontakt med en förskrivare kan man ringa informationsgruppen på kontoret för hälsa, vård och omsorg (HVK), 018-727 65 00.

Lotta talade också om att man kan strukturera sitt liv hemma genom att använda mappar och tidskriftshållare. Detta är något som gör att vardagslivet blir enklare när man inte behöver leta efter allting hela tiden.

Sedan talade Bertil Karlberg, som också själv har egna erfarenheter av kognitiva problem, om s.k. appar, applikationer som man kan ladda ner från nätet till en smartphone.

Många kan använda en vanlig mobiltelefon för att få stöd i vardagen. Några användbara funktioner som finns i de flesta telefoner är: kalender, röstanteckningar, SMS-påminnelser, timer, GPS-funktion, adressbok med eller utan foton, snabbnummer till personer man ringer ofta, personligt utvald musik som kan ge ro och avkoppling. Med en smartphone som är en mer avancerad mobiltelefon kan man få ännu bättre stöd: hjälpmedel för att hålla reda på tiden, hitta från en plats till en annan, få påminnelser, planera sin dag, få struktur och ordning i hemmet, på arbetsplatsen eller i skolan. (Det går också att få en handdator förskrivna av en arbetsterapeut om det bedöms att man har sådana behov. Dessa kan vara lättare att använda och anpassas efter brukaren)

En bra app som Bertil rekommenderade är [www.evernote.com](http://www.evernote.com) som används för att göra anteckningar, inköpslistor och som går att synkronisera mellan mobilen och datorn. Ica har också appar för att göra inköpslistor och det går t.o.m. att bli orienterad i en viss butik om var varorna finns, [www.ica.se/smarta-mattjanster/icas-appar](http://www.ica.se/smarta-mattjanster/icas-appar). En annan app är [www.pocketinformant.com](http://www.pocketinformant.com) som också hjälper till att hålla ordning på tillvaron. Pinterest <http://m.pinterest.com> är en webbtjänst där användaren kan ladda upp, organisera och dela med sig av sina bilder på digitala anslagstavlor, så kallade *pinboards*.

Lotta rekommenderade appen "relax and sleep" där man kan ställa in behagliga ljud som får en att slappna av samt även en mindfulnessapp som får henne att gå ner i varv. Många av apparna är gratis som t.ex. Google Kalender medan vissa andra kostar pengar. De flesta funkar för både iPhone och Android. Det är bara att gå in på Google och söka, glöm inte att skriva app efter det du söker.

För den som vill veta mer, kontakta hjälpmedelskonsulent Karin Artursson på HUL, Hjälpmedel i Uppsala län för vägledning: 018-727 47 90.

A-C Nyqvist, Handikappföreningarnas samarbetsorgan

