

Attention

Uppsala



Augusti 2013

Innehåll

Höstens cafékvällar, NPF-träffar och anhörigträffar	sid 2
Inbjudan till konsert på Kulturoasen	sid 3
Styrelsen 2013	sid 3
Information från Patientnämnden	sid 4
Information om hjälpmedel	sid 5
Ett axplock ur Habiliteringens kurser	sid 6
Om köer för utredning och valfrihetsremiss	sid 7
Visste du att	sid 7
Infotekets evenemang hösten 2013	sid 8

Kalendarium

Augusti

26/8: Cafékväll

September

9/9: NPF-träff

23/9: Cafékväll

28/9: Leneh och Åse på Kulturoasen



Välkommen till en ny termin med Attention!

I höst är vi glada att kunna erbjuda de nya NPF-träffarna (tidigare samtalsgruppen) och anhörigträffarna samma kvällar. Vi hoppas att det kan bidra till att man kan komma tillsammans och gå på varsin träff. Läs mer på sida 2.

Vi har också nöjet att bjuda våra medlemmar på en konsert på Kulturoasen med vår egen Leneh i skön samklang med Åse Richard. Läs mer på sida 3.

I övrigt kan vi bland annat presentera lite smakprov ur höstens utbud på Sesam och Infoteket, samt information från Patientnämnden och om hjälpmedel.

Trevlig läsning!



Attention Uppsala
c/o HSO
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

E-post: info@attention-uppsala.se
Hemsida: attention-uppsala.se

Höstens cafékvällar, NPF-träffar och anhörigträffar



Liksom förra terminen kommer vi att varva cafékvällar med program med NPF-träffar (som tidigare kallades samtalsgrupp). Nytt för den här terminen är att vi kommer att ha anhörigträffar samma kväll som NPF-träffarna (med undantag av första gången).



Alla träffar äger rum på måndagar 18.30–20.30. På cafékvällarna serveras smörgåsar, de andra kvällarna bjuder vi på ett enklare tillugg.

Datum	Typ	Ev. program
26 augusti	Cafékväll	Inget särskilt program
9 september	NPF-träff	
23 september	Cafékväll	Program kommer senare
7 oktober	NPF-träff, anhörigträff	
21 oktober	Cafékväll	Program kommer senare
4 november	NPF-träff, anhörigträff	
18 november	Cafékväll	Program kommer senare
2 december	NPF-träff, anhörigträff	
16 december	Cafékväll	Avslutning

Alla är varmt välkomna!

Kontaktperson för cafékvällarna –

Ann-Louise Sundström: 0706-83 21 98 eller annlouise.sundstrom@telia.com

Kontaktperson för NPF-träffarna –

Annica Beil: beilan03@hotmail.com

Kontaktperson för anhörigträffarna –

Laila Blideskog: lailablideskog@hotmail.com

Kontakt föreningen: info@attention-uppsala.se.



**Inbjudan till konsert –
duon Leneh och Åse sjunger visor m.m.
Lördag 28 september kl. 15.00
på Kulturoasen i Håga by**



**Föreningen bjuder på inträde och vegetarisk soppa
samt kaffe och tårta. Serveringen börjar 15.00, konserten börjar 16.00.**

Leneh är en välkänd profil i Attention och har varit verksam som musiker och låtskrivare i många år. Hon har gett ut två skivor och har hörts i såväl P3 som lokalradio och TV. Åse Richard är bland annat verksam i det uppländska country-, blues- och rockbandet Moonshine.

OBS! Begränsat antal platser.
Minst en i sällskapet måste vara medlem i föreningen.
Föranmälan senast den **20 september**:
e-posta till info@c.hso.se eller ring till tel. 018-56 09 00.



Styrelsen Attention Uppsala 2013

Ordinarie ledamöter:

Ordförande: Ewa Wikander
Vice ordförande: Cecilia Ingard
Kassör: Irene Renemar
Sekreterare: Elisabeth Axberg
Ledamot: Görel Bylund
Ledamot: Emma Ytterberg
Ledamot: Ann-Louise Sundström

Suppleanter:

Hanna Wahlin
Maria Thysell
Claire Grahn-Eriksson
Samuel Wolff
Annica Beil
Laila Blideskog
Unn Segerdahl
Cleo Reldin

Revisorer:

Anneli Kiander
William Reldin

Revisorssuppleant:

Britt-Marie Zeltner

Valberedning:

Britt-Marie Zeltner
Algot Runebjörk
Nilla Wikberg

Patientnämnden: Vi lyssnar på dig!

Visste du att Patientnämnden hjälper dig om du har frågor om eller synpunkter på den vård du fått av landstinget och länets kommuner? Vi arbetar fristående från vården och ser till att du får svar.

Du kan kontakta oss på Patientnämnden när det gäller alla typer av vårdverksamheter: hälso- och sjukvård, tandvård, handikappstöd och habiliteringsverksamhet. Självklart behandlas ditt ärende anonymt. Tack vare många synpunkter har vården gjort hundratals förbättringar.

Kontakta patientnämnden

E-post: patientnamnden@lul.se

Telefon: 018-611 60 51

Läs mer på www.lul.se/patientnamnden

Här följer några frågor och svar:

Kan jag klaga på hur min mamma vårdas?

Ja, du kan ringa och rådfråga oss. Vi hjälper dig att gå vidare med ärendet.

Har sjukhuset rätt att ställa in en planerad operation?

Tyvärr händer det att planerade operationer måste ställas in. Ställs operationen in med kort varsel så har du rätt att få viss ersättning.

Jag har hört att man kan bli stödperson åt psykiskt sjuka.

Hur fungerar det?

Alla som blir tvångs-omhändertagna på grund av psykisk sjukdom har rätt att få en stödperson inom en vecka. Stödpersoner är vanliga människor som vill stötta en medmänniska och göra en insats för samhället.

Ring på tel. 018-611 60 51 för att få veta mer.

Källa: Uppsikten maj 2013.



Svårt att passa tider? Kaos med alla papper? Svårt att sova?

Det finns hjälpmedel att få för planering, påminnelser och sömn. Många hjälpmedel får man låna utan kostnad. De förskrivs av en arbetsterapeut.



Smartphone



Kedjetäcke

Intresserad?

- Är du över 21 år? Bor du i Uppsala kommun? Ring: 018-727 65 00
- Har du kontakt med psykiatrin, ring din mottagning: 018-611 00 00 (vx)
- Har du kontakt med habiliteringen, ring: 018-611 68 68
- Osäker på vart du ska vända dig? Kontakta hjälpmedelskonsulent Karin Artursson på Hjälpmedel i Uppsala län (HUL) för vägledning: 018-727 47 90

Vill du veta mer om hjälpmedel?

- Tips och råd från en person som själv använder kognitiva hjälpmedel: **Kontakta HSO!**
Telefon: 018-56 09 74 eller 0768-552 040. E-post: karolina.wik@c.hso.se
- Hemsidor om hjälpmedel
www.lul.se/infoteket.se
www.hi.se/sv-se/hjalpmedelstorget/kognition



Handikappföreningarnas samarbetsorgan i Uppsala kommun – HSO

Ett axplock ur Habiliteringens kurskatalog HT 2013

Fler kurser och gruppverksamheter hittar du på www.lul.se: skriv "habiliteringen" i sökrutan, välj Habiliteringen för barn och vuxna, välj Kurser och gruppverksamheter i vänsterspalten.

Att få vardagen att fungera

För vuxna med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som är redo att flytta hemifrån eller som har flyttat hemifrån.

Tid: Torsdagar 10 oktober, 17 oktober, 24 oktober, 31 oktober kl.14.30–16.00

Plats: Uppsala, Kungsgårdets center, lokal meddelas i bekräftelsen.

Strategier för att komma ihåg, skapa rutiner med mera.

Organisation och planering av hemmet, till exempel uppmärkning och scheman. Information om hjälpmedel. Tips hur man sköter sin hemekonomi.

Vid frågor kontakta arbetsterapeut Karin Landberg, 018-611 68 58.

Anmäl dig till arbetsterapeut Karin Landberg, 018-611 68 58 senast 27 september.

Styrketräning

För ungdomar 13–18 år med adhd eller Aspergers syndrom eller liknande.

Tid: Onsdagar 28 augusti t.o.m. 11 december kl. 17.00–18.00

Plats: Uppsala, Kungsgårdets center, röd uppgång, källarvåning, gym/styrketräning

Styrketräning i grupp efter eget individuellt anpassat program. Träningen sker bland annat med träningsmaskiner till musik. Deltagarna tränar styrka, uthållighet, bålstabilitet och koordination.

Vid frågor kontakta sjukgymnast Dan Ekman, 018-611 68 88.

Anmäl dig till teamsekreterare, 018-611 68 68 eller via webben senast 16 augusti.

Aspergers syndrom hos ungdomar och vuxna

Öppen föreläsning för alla intresserade.

Tid: Torsdag 31 oktober kl. 17.00–20.00

Plats: Uppsala, Kungsgårdets center, Infoteket

- Funktionsnedsättning eller personlighetsdrag?
- Autismspektrumtillstånd.
- Ömsesidig kommunikation och socialt samspel.
- Perception, kognition och exekutiva funktioner.
- Specialintressen.
- Tvångsmässighet och annan psykisk tilläggsproblematik.
- Behov av stöd i vardagslivet.

Föreläsare är specialpedagog Leif Törning, 018-611 88 75.

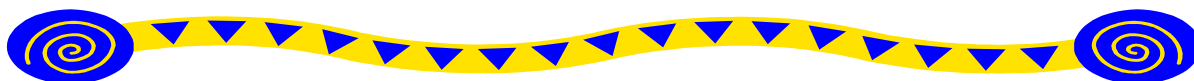
Anmäl dig till sekreterare, 018-611 68 68 eller via webben senast 28 oktober.

Tre års väntan för en neuropsykiatrisk utredning

I nuläget är kön så lång för en neuropsykiatrisk utredning att väntan kan bli upp till tre år. Attention Uppsala har därför träffat både ansvariga chefer inom psykiatrin men även landstingsrådet Ludvig Larsson. Frågan om lösningar har också lyfts i Radio Uppland då också Attention intervjuades. Vi ska träffa landstingsrådet för tredje gången senare i augusti för fortsatta samtal om hur den långa väntan drabbar den enskilde och vilka konsekvenserna kan bli. Och med en förväntan på ett politiskt agerande som kortar ner kötiden.

Valfrihetsremiss

Man kan fortfarande begära en valfrihetsremiss till en privat aktör t.ex. i Stockholm. Då kan utredningen klaras av inom ett par månader. Tyvärr möter vi personer som inte kan åka dit för att de inte har pengar till resorna. Andra kan inte åka för att det är svårt att hitta eller p.g.a. social fobi. Vi tycker att systemet är orättvist ur den bemärkelsen. Samtidigt är det bra att möjligheten finns. Attention vill att kön en neuropsykiatrisk utredning här i Uppsala ska försvinna!



Visste du att ...

... 3 av 4 skolor brister i att ge elever med behov särskilt stöd, visar Skolinspektionens halvårsstatistik. Enligt generaldirektör Ann-Marie Begler är bristen en bidragande orsak till resultatskillnader mellan skolor.

... det bara är några procent av alla personer med Tourettes syndrom som får ofrivilliga utbrott av fula ord eller socialt opassande kommentarer, så kallat koprofali.

... SSRI-preparat även används som effektiv behandling mot svåra premenstruella besvär. SSRI står för serotoninåterupptagshämmare och är antidepressiva läkemedel som också används vid bl.a. tvång.



Infotekets evenemang hösten 2013



- 5 september**
KI 18-20
Infotekskafé: What's app?
Kan appar minska kaos i vardagen?
- 12 september**
KI 9-11
Kurs: Hitta rätt på Internet
För ungdomar och vuxna som har en funktionsnedsättning och vill lära sig mer om informationssökning på Internet i en lugn miljö.
- 18 september**
KI 17-19
Kurs: Hitta rätt på Internet
För ungdomar och vuxna som har en funktionsnedsättning och vill lära sig mer om informationssökning på Internet i en lugn miljö.
- 9 oktober**
KI 18-20
Föreläsning: Aspergers syndrom
Erfarenheter från utrednings- och behandlingsarbete samt aktuell forskning.
- 30 oktober**
KI 18-20
Föreläsning: Adhd
Erfarenheter från utrednings- och behandlingsarbete samt aktuell forskning.
- 13 november**
KI 18-20
Föreläsning: Strategier i vardagen
Hur kan man underlätta och stödja i vardagen vid neuropsykiatrisk funktionsnedsättning?
- 20 november**
KI 16-19
Resursmessa
Möt representanter från verksamheter inom sysselsättning, utbildning, ekonomi, stöd i vardagen, anhörigstöd samt föreningsliv.
- 4 december**
KI 18-20
Föreläsning: Sociala konsekvenser vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Utförlig information finns på www.lul.se/infoteket eller på separat affisch!

