

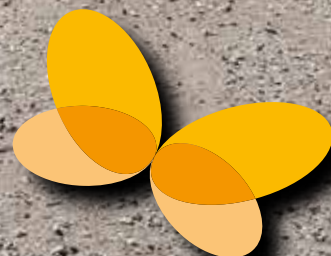
RTP-S

aktuellt

Nr 3
2015

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

Össur Camp på Bosön
Till slut börjar
hans uppfinning ta skruv
Barnförlamningens tid
åren innan vaccinet tillkomst



Kvalificerad neurologisk rehabilitering!

På Neuroförbundets anläggningar Valjeviken och Humlegården har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

Diagnoskurser

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke, CP, NMD, Ataxi m.fl.

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Modern idrotts- och simhall

– med tillhörande SPA-faciliteter, anpassat, höj- och sänkbar bassäng

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Diagnoskurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

*Vi har avtal med Stockholms
läns landsting avseende
neurologisk rehabilitering!*



Telefon: 0456-151 15

Humlegården

Telefon: 08-598 833 00

På valjeviken.se finner du också information om utbildningar och kurser på vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa och Sundbyvik, Örebro.



info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se



Vårens skira grönska vid Valdemarsudde. Foto: Åsa Fagerström.

Innehåll

Med mina ord	3
Össur Camp på Bosön	4
Implantat ska laga ryggmärg	5
Till slut börjar hans uppfinning ta skruv	6
Barnföreläsningens tid åren innan vaccinets tillkomst	8
Polio på väg att utrotas, inget fall i Afrika på ett år	11
"Skärp kontrollerna av p-tillstånden"	12
Aktiv Ortopedteknik i Stockholm	13
Bad – Gymnastik – Bastu	14
Aktiviteter	15
Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län i samverkan	20
Rapporter	21
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Med mina ord ...



Foto: Okänd.

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Familjemedlemskap 330 kr/år
Plusgiro 48 62 02-5.

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:

Personskadeförbundet RTP-S, Stockholms län

Adress: Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Distriktskansliet, Barbro Andersson

Material till tidningen: Redaktionen tar mycket gärna emot artiklar, bilder, tips på saker att skriva om m.m. men förbehåller sig rätten att redigera insända bidrag. För ej beställt material ansvaras ej.

Kontakt: Kansliet, barbro.h.andersson@gmail.com eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: 4 december 2015

Manusstopp: 9 november 2015

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Onslag: Med elmppe runt Lötsjön i Sundbyberg

Foto: Barbro Andersson

Sommaren är kort

Tomas Ledins låt "Sommaren är kort, det mesta regnar bort" stämmer verkligen in på sommaren som varit.

I augusti då de flesta semesterfirarna var tillbaka till arbetet och när barnen började skolan kom sommaren med sol och 25 graders värme varje dag. Många var naturligtvis glada åt detta och bättre sent än aldrig.

Annars är ju många av våra planerade semesteraktiviteter mycket väderberoende, då de flesta aktiviteter huvudsakligen genomförs utomhus.

Vi vet ju vilken inverkan väder kan ha på upplevelsen.

Statistiskt sett enligt SMHI är juni månad den ljusaste av de tre sommarmånaderna och normalt sett lite torrare, juli då de flesta av oss tar semester brukar vara den varmaste månaden – men faktiskt också den regnigaste. Augusti är däremot lite torrare och badvattnet som varmast, men då blir i stället dagarna allt kortare.

Själv var jag några dagar under min semester i juli på en resa genom Skottland. Vi var då förberedda på dåligt väder eftersom de flesta lågtrycken oftast bildas över Brittiska öarna och sedan i regel tar sig upp mot Skandinavien.

Men som tur var hade vi fel, det var uppehåll under hela veckan, växlande molnighet och när solen var framme riktigt varmt.

Medhavda regnponchos och paraplyer låg kvar i resväskan hela veckan.

Vår förhoppning är nu att det fina vädret under augusti skall fortsätta i september då vi har en hel del RTP-S aktiviteter utomhus, bland annat avskedskonserten i det gamla kalkbrottet Dalhalla i Rättvik, lunchträff på sjökrogen Jungfrusund vid Jungfrusunds Skärgårdsstad på Ekerö samt besök på Artipelag konsthall ute på Värmdö med den nära en kilometer långa strandpromenaden som inbjuder till natursköna promenader och som är särskilt anpassad för rullstolar.

ROLF WIDÉN



Nils Junehill på en träningscykel. Foto: Anita Lindskog.

Inte bara den fysiska träningen hade stor betydelse på detta läger, det stora värdet låg också i att få träffa andra i liknande situation med olika typer av skador, få delta i ett större socialt sammanhang och känna att man inte är ensam!

Össur Camp på Bosön 24-26 april 2015

Vi var två medlemmar från RTP-S som deltog i detta 3-dagars fysiska äventyr av intensiv träning som anordnades av Össur Camp Amputee, Jönköping. Özzur tillverkar bland annat proteskomponenter. Ett av deras syften (förutom att sprida kunskap om sina produkter) är att anordna "specifik träning för benamputerade. Flytta gränsen för vad som är möjligt!" Deltagandet är förstås förknippat med kostnader. Detta var första gången den gick av stapeln i Stockholm.

Det är alltså ett träningsläger för protesbrukare. Från Össur deltog ett antal sjukgymnaster som förstärktes av ytterligare sjukgymnaster från gåskolorna i Stockholmstrakten. Säkert fick även dessa deltagare en

hel del aha-upplevelser om vad som är möjligt att uppnå.

Det tänkta resultatet av dessa tre dagar är att vi brukare ska uppnå en högre aktivitetsnivå, bättre kunna nyttja våra proteser i vardagssituationer och när vi deltar i träningsaktiviteter. Jag kan intyga att det resultatet stämde bra för vår del.

Första dagen inleddes med en intressant dragning av David Lega, tidigare olympisk medaljör i Paralympics, numera politiker. Där fick vi en mycket klar bild av vilken effekt fysisk träning såväl som mental d:o kan ha för påverkan på ens vardag. Inte minst hans beskrivning av den tid han tränade för att kunna ta sig upp ur bassängen utan att ha funge-

rande armar och ben imponerade. En tankeställare för alla.

Dagsprogrammet var väl upplagt och började med ett riktigt ansträngande gympass med intervallträning. Aktiviteter under 20 sekunder och vila i 20 sekunder.... Aldrig har vilosekunderna känts så korta. Efter det passet fick vi 30 minuters paus inklusive dryck och kaffe. Det behövdes.

På eftermiddagarna fick vi välja aktiviteter och det fanns tre alternativ: Stavgång, Balanstest och Gånganalys. Mycket intressant med både balans-testet och gånganalysen. Där avslöjades ens svaga punkter obönhörligt! Nu vet vi precis vad vi behöver träna på.

Vid halvfemtiden första dagen var det dags för fläskboll. En för mig helt okänd aktivitet som kördes med specialrullstolar och en stor pilatesboll. Enkla regler, som att inte ta i bollen med två händer bland annat. En hel del dramatik, bland annat föll någon ur rullstolen. Ingen skadades dock.

Alla som deltog sa att det var den roligaste aktiviteten under hela träningslägret.

Dag 2 började som vanligt klockan 09.00 med bland annat Stationsträning, Pilates Core och Bassängträning.

Efter paus en halvtimme var det nu igen dags för nya tag och denna gång var valen återigen 3. Protestteknik, paracykel och rullstolsträning. Här provade jag protestteknik som gav mig en hel del nya insikter i gång och träning. De som provade paracykel var helt lyriska och någon funderade till och med på att köpa en. Noteras kan att man har sådan träning för oss på Frösunda i Solna redan idag!

Därefter deltog samtliga i en kostföreläsning som gav insikt i "vikten" av att inte bli överviktig och hur tungt det är att bära på sådana kilon...

Stretchning och avslappning avslutade träningen denna dag. Det var också ett mycket jobbigt pass där man fick använda muskler som man inte ens visste att de fanns...säkert nyttigt.

Sista dagen, söndag, började vi som vanligt klockan 09.00 med boxning, styrketräning och TRX och spinning, paracykel. Det var förvånande vad man kunde göra med några stumma nylonband som hängde ner från taket med några handtag på. Men oj så jobbigt det var! De som boxades menade att det var det jobbigaste passet under hela lägret. Svetten lackade då man tränade både styrka och balans, en ordentlig pulshöjare. Vid den här tiden hördes en del antyda att man hade träningsvärk både här och där men att det kändes bra att ha deltagit och kämpat väl.

På kvällarna umgicks vi och pratade med varandra, underhölls av olika band, deltog i en musikquiz – och lite dans blev det också. God mat och ett och annat glas vin slank ner.

Inte bara den fysiska träningen hade stor betydelse på detta läger, det stora värdet låg också i att få träffa andra i liknande situation med olika typer av skador, få delta i ett större socialt sammanhang och känna att man inte är ensam!

ANITA LINDSKOG

Ur Dagens Medicin nr 23-2015

Implantat ska laga ryggmärg

Med ett inopererat implantat ska skadad ryggmärg stimuleras att läka. Den första operationen på människa genomförs i Sverige i höst.

Försök på möss har visat att implantatet kan öka tillväxten i det skadade området i ryggmärgen och ge tillbaka rörligheten.

Ett forskarteam vid neurokirurgen på Karolinska universitetssjukhuset leder projektet som riktar sig till patienter med komplett ryggmärgsskada.

Studien omfattar 27 patienter varav två tredjedelar får implantatet. De ska därefter genomgå en intensiv och anpassad träningsperiod på 18 månader.

En kontrollgrupp genomgår enbart träningsdelen, men erbjuds därefter operation.

Snäva kriterier för urvalet

Det är bara en begränsad grupp patienter som kan komma ifråga för studien. Skadan får inte vara för gammal, men heller inte för ny. Bland annat skadans placering och storlek har avgörande betydelse.

– Vi söker nu personer som är intresserade av att vara med i denna banbrytande forskning. Det här är helt obruten mark. Operationen är aldrig tidigare utförd på människa, berättar Björn Hedman, överläkare i neurologi och verksam på RehabStation i Stock-

holm. Han är försiktig i sina uttalanden om vilka effekter operationen och den efterföljande träningen kan komma att få på rörlighet och känsel.

– Det primära syftet är studera nervtillväxten, säger Björn Hedman.

Tar nervtrådar från underbenet

Implantatet har utvecklats av företaget Bioarctic neuroscience och är utformat som ett rör med flera kanaler som träs över den del av ryggmärgen som skadats, sedan skadad vävnad tagits bort. Röret, som kan vara högst tre centimeter långt, prepareras med nervtrådar från patientens underben och mättas med en tillväxtfaktor.

I de försök som gjorts har nervtrådarna alltså regenererats över skadeområdet. Patienten kan då återfå känsel och rörlighet.

Operationen är omfattande men riskerna bedöms som blygsamma.

– Själva implantatet löses upp under några månader och det är svårt att se att läkemedlet i implantatet skulle leda till någon ogynnsam reaktion. Men vi har aldrig gjort detta tidigare. Det värsta som kan hända är att patienten upplever nervsmärta, säger Björn Hedman.

– Enligt plan ska den första patienten opereras i september.

TEXT MIA WÄRNGÅRD 073-558 65 76,
mia.warngard@dagensmedicin.se



En sommaräng i Sundbyberg 2015. Foto: Barbro Andersson.

Till slut börjar hans

En kvinna förlorade benen i en spårvagnsolycka. Trettio år senare tycks världen vara redo för Rickard Brånemarks skelettförankrade proteser.

Text: **Carl-Magnus Hake** Foto: **Henrik Brunnsgård/Bildbyrån**

Det har varit en tuff resa med mycket motstånd. Men nu kommer acceptansen från många håll, inte minst blir det tydligt när världens största ortopediföretag Zimmer utvecklar en liknande produkt som vi gör, säger ortopederna och uppfinnaren själv.

Rickard Brånemark tar emot i företaget Integrums lokaler i Mölndal. Bolaget grundades av Brånemark år 1998 för att kommersialisera idén med skelettförankrade proteser. När Dagens Medicin kommer på besök sitter en handfull medarbetare framför sina datorer och utvecklar bland annat framtida prototyper av robothänder. I en hörna finns en arbetsbänk med ett skruvstöd. Här brukar Rickard Brånemark själv ibland föreberedda kommande operationer. Han håller upp en plastavgjutning som tagits fram med hjälp av datortomografi av det amputerade lårbenet hos en holländsk patient.

– Här fanns ganska lite skelett att jobba med. Men det gick ändå att borra upp ett hål med tillräcklig mycket gångor för att skruven sedan ska kunna fästa, säger Rickard Brånemark.

Skelettförankrade proteser kostar visserligen betydligt mer än traditionella hylsproteser och de tar tid att läka fast. Men de är mer stabila och ger bättre gångförmåga. De är också lättare att ta av och sätta på och ger inga problem med skavsår.

Uppfinnare av andra generationen

Att Rickard Brånemark lett utvecklingen av konceptet är inte en slump. Han är son till den berömde läkaren

och uppfinnaren Per-Ingvar Brånemark. Fadern hade på 1960-talet upptäckt hur väl metallen titan kan läka in i benvävnad, vilket med tiden banade vägen för titanskruven och för en helt ny typ av tandimplantat.

Utvecklingen av benproteser började med en ung kvinna som efter en spårvagnsolycka tvingats amputera bägge benen nära bäckenet och därför inte kunde använda hylsproteser. Hon hade läst i en veckotidning om hur bra tandimplantat av titan var och skrev 1985 till Per-Ingvar Brånemark och undrade om det inte gick att ta fram en liknande protes för henne.

Lotten att utveckla konceptet föll alltså på sonen Rickard, som blev involverad redan innan han tagit ut dubbla examina i medicin och teknisk fysik år 1987. Efter ett femårigt utvecklingsarbete, där bland annat Rickard Brånemarks kunskaper i hållfasthetslära kom väl till pass, kunde så kvinnan som första patient i världen få två benförankrade proteser år 1990.

Förra året bytte Rickard Brånemark ut hennes implantat sedan förankringen hos de första skadats.

– Det är ändå ett ganska gott betyg, tycker jag, att proteserna höll i 23 år efter ett första försök, även om vi nu håller på att förbättra hållfastheten i systemet, säger Rickard Brånemark med ett leende.

Runt 400 patienter har i dag fått skelettförankrade proteser. I de flesta fallen handlar det om benproteser men Rickard Brånemark och hans kollegor har också satt fast nya armar och tummar.

I samtliga fall handlar det om

KORT SAGT

Rickard Brånemark om ...att läsa både teknisk fysik vid Chalmers och medicin vid Göteborgs universitet:

– Det krävdes två lottdragningar innan jag kom in på läkarprogrammet. Eftersom jag älskar matematik hade jag då börjat läsa teknisk fysik i stället. Det gick att studera parallellt under i alla fall en termin. Sammantaget har jag haft stor nytta av att ha haft bägge utbildningarna.

... innovationsklimatet i Sverige:

– Samarbetet mellan universiteten, sjukhusen, Vinnova och Almi har fungerat mycket bra för vår del. Sedan finns det tyvärr mycket jantelag. Man måste vara hårdhudad för att lyckas. Generellt kan vi svenskar bli bättre på att berömma varandra snarare än att bara ge negativ kritik.

... det roligaste i karriären:

– Det är så klart spännande att jobba med de nya tankestyrda proteserna. Men annars är det alla glada patienter jag träffat genom åren, som är tacksamma bara för att jag opererat in enkel titanskruv i deras skelett.

patienter som förlorat lemmar på grund av olyckor eller cancer. Patienter som amputerats på grund av kärlsjukdom, till exempel vid diabetes, kan inte ta emot skelettförankrade proteser på grund av dålig läkförmåga.

"Bara en idiot kan tro på detta"

Även om det i dag alltså finns en acceptans för skelettförankrade proteser har detta inte alltid varit fallet. Med viss frustration berättar Rickard Brånemark om den uppförsbacke man jobbat i, fram till på sistone. Många tongivande ortopeder har tvivlat på att proteserna kan klara de stora belastningar de utsätts för eller om hudpenetrerande implantat kan fungera.

– På ett tyskt ortopedmöte där jag 1999 föreläste om metoden reste sig en äldre professor i publiken och sa att "bara en idiot kan tro på detta". Han läste också upp ett brev från en annan professor som var lika skeptisk. Jag svarade "time will tell who is right", säger Rickard Brånemark.

upppfinning ta skruv



Det har varit en tuff resa med mycket motstånd.

Känner sitt ämne. Rickard Brånemark använder plastmodeller av sina patienters ben för att förbereda sina operationer, där en anslutning för proteser fästs i skelettet.

Och tiden har uppenbarligen talat. Han kan nu glädjas sig åt att den tunga amerikanska myndigheten FDA efter en sex år lång process precis gett försäljningstillstånd till företagets implan-
tatsystem Opra.

– Det var otroligt skönt när beskedet kom i våras. Av alla företag som utvecklar skelettförankrade proteser är vi först ut i USA, säger Rickard Brånemark.

Han ser klartecknet som en kvalitetsstämpel men också som en stor affärsmöjlighet, då hela den jättelika USA-marknaden öppnar sig för bolaget. Ett av sjukhusen som ska börja med tekniken är det prestigefyllda militärsjukhuset Walter Reed Hospital i Washington DC som tar hand om skadade soldater. Och i augusti flyttar Rickard Brånemark själv till USA för att leda arbetet med protesimplanta-

tionerna och forskningen om hur implantat läker fast i benvävnad vid University of California i San Francisco.

"Kanske blir bättre än originaldelarna"

Genom att flytta till USA hoppas han också komma närmare andra forskargrupper som jobbar med ett av de senare stegen i utvecklingen av benförankrade proteser – nämligen att göra dem styrbara med tanken.

I höstas blev det en världsnyhet när bland andra Brånemark och kollegan Max Ortiz Catalan publicerade en artikel som beskrev hur patienten Magnus Niska från Haparanda fått en sådan protes. Med hjälp av den nya handen kunde Niska bland annat fungera som vanligt i arbetslivet som lastbilschaufför.

– Vi jobbar nu med att uppgradera den protesen och lägga till känselfunktion i fingrarna. Men det finns mycket mer man kan göra, till exempel att göra proteserna rörligare med fler leder. Jag tror det ligger tekniksprång om hörnet och kanske kan vi få se proteser som är bättre än originaldelarna, säger han. ■

KORT OM

Rickard Brånemark

Född: 1960 i Malmö.

Familj: Hustrun Anna-Tove, operations-sköterska och numera kollega på Integrum. Fyra barn i åldrarna 14 till 21.

Arbete: Docent i ortopedi vid Sahlgrenska akademien, överläkare vid centrum för avancerad rekonstruktion av extremiteter vid Sahlgrenska universitetssjukhuset, gästdocent vid University of California i San Francisco.

Bor: I Krokslätt i Mölndal, flyttar till San Francisco i augusti.

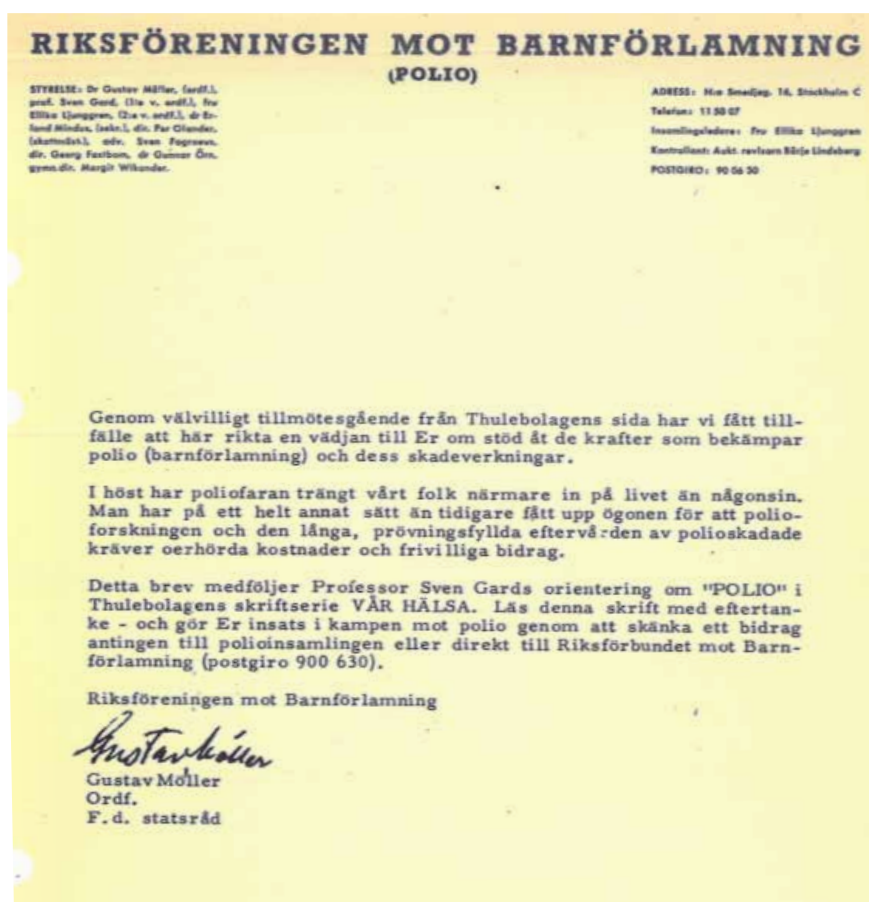
Senast lästa bok: "Dödens viskningar" av Simon Beckett.

Dold talang: "Det händer att jag sjunger operaarior på disputationsesterna för mina doktorander."

År 2015, 60 år med poliovaccin

Barnförlamningens tid åren innan vaccinet tillkomst

"Uppgiften att stoppa en utbruten epidemi med våra nuvarande resurser ter sig hopplös"



Brev från Riksföreningen mot barnförlamning 1953 undertecknat av Ordförande Gustav Möller, F.d. statsråd, där man väddar om stöd åt de krafter som bekämpar Polio (barnförlamning) och dess skadeverkningar. Ledamot i Riksföreningens styrelse var även professor Sven Gard.

Professor Sven Gard (1905-1998) var år 1953 1:e vice ordförande i Riksföreningen mot Barnförlamning. Sven Gard blev 1947 professor i bakteriologi vid Karolinska institutet och var 1948-1972 professor i virusforskning vid samma lärosäte. Han utförde betydelsefull forskning om poliovirus och har lett den svenska framställningen av poliovaccin. Gard blev 1961 ledamot av Karolinska Institutets Nobelkommitté och invaldes 1968 som ledamot av Vetenskapsakademien. 1967 tilldelades han KTH:s stora pris.

Nedan följer utdrag ur professor Sven Gards orientering om "POLIO" i Thulebolagens skriftserie *Vår Hälsa från år 1953*.

Polio

Barnförlamning eller polio, som den numera kallas, så gott som okänd för 100 år sedan, uppträder nu epidemiskt i stora delar av världen och har därmed skapat nya allvarliga hälsovårdsproblem av internationell räckvidd. Situationen är allvarlig, mindre på grund av antalet insjuknande eller antalet dödsfall än därför att sjukdomen överallt är stadd i ökning och därför att alla tidigare gjorda försök att få den under kontroll har slagit fel.

Smittämnet

Barnförlamningen är en virussjukdom, d.v.s. tillhör den grupp av sjukdomar, vars smittämnen är mycket mindre än bakterierna. Gemensamt för virus är att de – till skillnad från bakterier – inte kan fortplanta sig annat än i levande celler. Barnförlamningsvirus, som mäter mindre än tre hundra tusendels millimeter, är ett av de allra minsta vi känner till och inte ens sandfiltren i våra vattenverk kan hålla det tillbaka. Det är dessutom mycket motståndskraftigt i fuktigt tillstånd; vanliga desinfektionsmedel som sprit, karbol eller formalin har inte någon nämnvärd effekt; kloramin är emellertid verksamt men snabbast och bäst verkar jod. Upphettning är dock det säkraste och enklaste sättet att oskadliggöra virus. Det kan inte motstå en temperatur på 60 grader mer än högst 30 sekunder. Därför är både låg- och högpasteurisering av mjölk fullt betryggande.

Sedan några år känner man till tre

olika typer av smittämnet, som kallas för resp. "Brunhilde", "Lansing" och "Leon". De flesta större epidemier förorsakas av Brunhilde; Leontypen ger också ibland upphov till epidemier, medan Lansingtypen huvudsakligen påträffas i enskilda sporadiskt uppträdande sjukdomsfall.

Symtombild och sjukdomsförlopp

Följderna av en infektion med barnförlamningsvirus kan variera från symptomfri, för den infekterade själv såväl som för läkaren fullständigt omärklig process till en dödligt förlöpande sjukdom. Helt allmänt kan man säga, att det sjukdomstillstånd, som vi kallar för barnförlamning, i själva verket endast är en sällsynt komplikation till den under "normala" förhållanden symptomfritt förlöpande infektionen. De för barnförlamning typiska sjukdomstecknen är i tur och ordning: feber, huvudvärk, ont i halsen – ofta utan rodnad eller andra tecken på inflammation, trötthet och dåsighet, matleda, kräkningar, förstoppning och ömhet i musklerna. Till mindre karakteristiska symtom kan sedan sälla sig: styvhet i nacke och rygg som tecken på en retning av hjärnhinnorna. Sjukdomen utvecklar sig i många fall i två etapper, först ett skede med mera obestämda symtom och tillfrisknande efter några dagar; därefter, i regel inom en vecka, ett nytt insjuknande med klara tecken på barnförlamning.

Behandling

Behandlingen får inriktas på att mildra symtomen och så långt som möjligt förebygga uppkomsten av bestående skador. Något radikalt botemedel känner man inte till. De förlamande musklerna förtvinar snabbt, och de muskler, som är friska och funktionsdugliga får därigenom intet motstånd att arbeta mot. Följden blir, att dessa friska muskler genom sina sammandragningar åstadkommer felställningar i lederna, som lätt kan bli bestående. Särskild vaksamhet fordrar de fall där andningsmusklerna är förlamade eller de delar av hjärnan är skadade som styr andningen. Sedan sjukdomens akuta skede passerats vidtar efter-

vården. Denna består i princip i en systematisk träning. Det gäller att öva upp de delar av de angripna musklerna som ännu är funktionsdugliga.

Läkningsresultaten

Vilka utsikter har då den som träffats av barnförlamning att återvinna hälsa och arbetsförmåga? Tabellen (till höger) visar dödligheten i avrundade tal i olika åldersgrupper år 1911-13 jämfört med perioden 1935-44.

Tabellen visar att dödligheten inom varje åldersgrupp har gått ned betydligt sedan seklets början. Detta beror inte på att sjukdomen blivit lindrigare utan det är säkerligen resultatet av den fortskridande förbättringen av vårdmetoderna. Det finns ännu ingen motsvarande ålderstatistik över läkningsresultaten hos dem som överlever. Det råder dock knappast någon tvekan om att barnen även i detta avseende är i betydligt gynnsammare läge än de vuxna. Barnförlamningen i Sverige kräver varje år upp emot 200 dödsoffer och förvandlar ca 300 människor till invalider för livet.

Sjukdomens uppkomst

Smittans inträdesport är munnen och infektionen slår sig först ned i svalgmandlarna och i tarmen. Från slem-

Dödlighet i % av antalet insjuknade med förlamningar.			
Ålder	1911-13	1935-44	Dödligheten 1935-44 jämförd med dödligheten 1911-13. Minskningen i %.
0-3 år	14	3	80
3-7 "	12,5	5	60
7-15 "	19	9,5	50
15-25 "	25,5	16,5	35
över 25 "	33,5	23	30

hinnan i dessa organ kommer virus till de närmast belägna lymfkörtlarna och uppträder under en kort tid i blodet. Detta är den normala utvecklingen. I enstaka undantagsfall övergår virus från blodet till nervcellen framför allt i ryggmärgen och först då visar sig utpräglade sjukdomstecken.

Smittans spridning

Svalget och tarmen är virus normala tillhåll. I svalgmandlarna stannar det sällan mer än en vecka men det kan hålla sig kvar i tarmen under lång tid, ibland upp till 3 månader eller mer.



Foto: Läkartidningen

Smittspridningen kan ske direkt d.v.s. från person till person, var vid en flyktig kontakt kan vara tillräcklig. Risken för en spridning är störst i tätt bebyggda samhällen.

Utvecklingstendenser

Inledningsvis nämndes att barnför-lamningen är stadd i ökning överallt i världen. Eftersom denna utveckling gjorde sig gällande i Skandinavien tidigare och i vissa avseenden där hunnit längre än på andra håll, kan den skildring av sjukdomens svenska historia tjäna som en god illustration. Före 1850 hade man endast observerat enstaka sjukdomsfall och endast hos småbarn.

Förebyggande åtgärder

Uppgiften att stoppa en utbruten epidemi med våra nuvarande resurser ter sig hopplös. Kan man tänka sig

möjligheten att förebygga den? Vi är här i landet i den lyckliga situationen att polio går i ide under vintern. Förebyggande åtgärder har passerat första försöksstadiet och givit lovande resultat. Om nu polio blivit ett problem enbart därför att immunitetsnivån är stadd i sjunkande, borde det ligga nära till hands att försöka lösa problemet genom att på konstgjord väg förbättra immunitetsläget. Redan tidigt hade man klart för sig att försöksdjur med olika metoder kunde skyddas mot infektion. Att omsätta dessa laboratorieerfarenheter i praktiken visade sig dock vara besvärligt. På 1930-talet gjordes en del stort upplagda försök men metoderna visade sig alltför riskfyllda och förfarandet råkade i misskredit. Det första krav man måste ställa på ett skyddsmedel mot polio är nämligen absolut oskadlighet. Man har tidigare överfört immunkroppar

på en person genom s.k. gammaglobulin från en immun individ. Genom lång erfarenhet vet man att detta är ofarligt. Försök har visat att experimentdjuren kan skyddas mot polio genom insprutning av gammaglobulin.

Några råd i epidemitider

Skydda dig själv och dina barn. Undvik överansträngning och långa tröttande resor. Kom ihåg att polio kan börja i en oskyldig form. Stanna i sängen vid febertillstånd och iakttag försiktighet under minst en vecka efter även till synes banala åkommor. Stoppa inte fingrarna i munnen; tvätta händerna före varje måltid och efter varje toalettbesök. Hjälp till att skydda Dina medmänniskor. Tänk på att du kan vara smittbärare. Känn Ditt sociala ansvar.



Lila krokus, symbolen för "Stoppa Polio Nu". På resa genom Skottland i somras fann jag denna krokus i receptionen på Hotell Alexandra i Fort William.

Idén med krokusblomman i knapphålet kom från Lynn Mitchell från Dartford i sydöstra England, tidigare klubbpresident i Rotary. På väg till ett Rotary-evenemang plockade Lynn en lila krokus i sin trädgård och satte den i knapphålet och idén var född.

Detta har sedan varit en världsomspännande kampanj med insamling (även i Sverige) där Rotary gör ett sista krafttag för att utrota polio genom att vaccinera barn i de länder där polio ännu inte är helt utrotad.

Krokusen kommer att kvarstå som en symbol för Rotarys största bedrift, att erövra Polio.

ROLF WIDÉN



Lite nostalgi.

Ni som var med, minns säkert tidningen Polio som gavs ut av Riksföreningen mot polio (RmP), nuvarande Personskadeförbundet RTP.

Här nr 4 från 1959 med både nationellt och internationellt innehåll.

I år uppmärksammar vi att det är det 60 år sedan poliovaccinets tillkomst 1955 och två år senare, 1957, kunde de systematiska massvaccinationerna komma igång i Sverige, åldersklass efter åldersklass av barn och unga vuxna vaccinerades.



Foto: WHO

Polio på väg att utrotas, inget fall i Afrika på ett år

Onsdagen den 12 augusti 2015 passerades en viktig milstolpe i kampen mot polio. Då var det ett år sedan det senaste poliofallet rapporterades i Afrika. Fallet i Somalia hade sitt ursprung i Nigeria, som varit ett av få ställen där polio fortfarande sprids. – Globalt sett är vi på vippen att för andra gången i historien totalt utrota en sjukdom, säger Peter Crowley, som leder Unicefs polioarbete, till AFP.

Den enda sjukdom människan vaccinerat till utplåning hittills är smittkopporna som Världshälsoorganisationen (WHO) förklarade utrotad 1980, efter en drygt tioårig kampanj. 1988 förklarades krig mot polion. Man hoppades ha vunnit till millennieskiftet. Nu hoppas man att kriget blir trettioårigt och kan avslutas 2018.

I år har 34 nya fall rapporterats – 28 i Pakistan och 6 i Afghanistan.

– Pakistan och Afghanistan måste avsluta jobbet så fort som möjligt. Där finns brandhärden och man vill inte att den ska börja spridas igen som den gjort vid andra tillfällen, säger Oliver Rosenbauer vid WHO:s polioprojekt till Reuters.

Drabbat av konspirationsteorier

Men de sista slagen har visat sig svårvinna. I Nigeria försenades arbetet av konspirationsteorier om vaccinet, som ansågs kunna orsaka sterilitet, cancer och aids.

– På slutet i Nigeria gick det inte att komma till byarna och bara utrota polio. Folk var skittrötta på det. ”Jaha, ni har kört hela vägen hit för polio. Men min unge har malaria och min syrra dog för att det inte finns någon barnmorska.” Man lade upp det för att folk skulle tro att det var något skit i dropparna, säger Hans Rosling, professor i internationell hälsa vid Karolinska institutet.

Även i Pakistan och Afghanistan möts vaccineringen av misstänksamhet.

– För fattiga människor i Pakistan och Afghanistan har polio nummer 42 på prioriteringslistan. Oerhört många andra saker är viktigare, som lunginflammation, diarré och malaria, som dräper mellan en halv och en miljon barn vardera om året, säger Hans Rosling.

Även om Rosling tycker det är bra att polion snart kan vara borta kallar

han projektet ett varnande exempel, som han menar handlar mycket om att en utplåning ger bra publicitet.

– Det vi lärt oss från polion är att man inte kan ta en sjukdom i taget. Man måste ge alla grundläggande hälso- och sjukvård, grundpaketet. Rosling säger att han grälat om saken med Microsoft-miljardären Bill Gates, som donerat enorma summor till WHO:s poliokamp.

– Bill gillar polioutrotning. Då säger jag till Bill: ”Det var ju med Officepaketet, när Excel, Word och Powerpoint kom tillsammans, du vann. Gör samma med hälso- och sjukvården för sjutton”, säger Hans Rosling.

AFRIKA TT

FAKTA

Miljarder till poliobekämpning

Poliobekämpningen kommer att kosta runt 45 miljarder kronor de närmaste åren, enligt en beräkning från 2014. Om sjukdomen försvinner kan runt 400 miljarder kronor sparas de närmaste 20 åren. Om utrotningen misslyckas och polion sprids igen kan det inom en tioårsperiod resultera i 200 000 nya fall årligen.

KÄLLA: WHO

Info från Postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus

Mottagningssköterska för tidsbokning och rådgivning
Måndag, tisdag, torsdag
kl. 09.00 – 10.30

Onsdag kl. 13.00 – 14.30

08-123 576 41

Återbud: 070-168 41 07
(telefonsvarare)

Fax: 08-123 577 53

Kurator: 08-123 552 17

Arbetssterapeut: 08-123 579 14

Sjukgymnast: 08-123 576 45

Besöksadress:

Postpoliomottagning
Rehabiliteringsmedicinska
Universitetskliniken
Hus 38, plan 2



Det är med bestörtning som Handikappförbunden tar del av SVT:s bevakning om fusk med p-tillstånd på handikapplats. Foto: Johan Nilsson, TT

”Skärp kontrollerna av p-tillstånden”

Funktionsnedsättning. Det är av största vikt att komma åt fusket med parkeringstillstånd som SVT rapporterar om. Vi menar att fusket beror på bristande uppföljning och kontroll. Om förfalskning är så vanligt i Sverige som granskningen visar är det anmärkningsvärt att denna fråga inte tidigare tagits på allvar.

Handikappförbunden har med bestörtning tagit del av den granskning som SVT har gjort när det gäller missbruk och fusk av parkeringstillstånd för personer med funktionsnedsättning.

Om SVT:s siffror stämmer är en så stor del som 70 procent av de parkeringstillstånd som används i Sveriges tre största kommuner förfalskade, vilket innebär att parkeringsplatser avsedda för personer med funktionsnedsättningar inte kommer rätt personer till del.

Anmärkningsvärt är också att det endast finns två domar under de senaste tre åren, där personer dömts för fusk då de obehörigt använt parkeringstillstånd. Samtidigt är detta inget nytt! Många av våra medlemsförbunds medlemmar har egna erfarenheter av hur det är att i långa stunder och ofta förgäves köra runt i cirklar för att försöka hitta en parkeringsplats avsedd för personer med funktionsnedsättning.

Konsekvenserna av detta utbredda fusk är allvarliga och ligger på flera

plan. Först och främst drabbas de individer med olika funktionsnedsättningar, som har giltiga parkeringstillstånd och som är helt beroende av bil och tillgängliga parkeringsplatser i sin vardag; för att kunna ta sig till sin arbetsplats, till sina barns skola, till vårdcentralen eller till butiken.

Det uppstår också en synbar brist på parkeringsplatser, vilket riskerar att leda till att Trafikverket skärper regelverket och utfärdar färre tillstånd – med resultatet att individer som har behov av parkeringstillstånd blir utan.

Dessutom får mediedebatten där fusk återigen nämns i samma mening som personer med funktionsnedsättningar konsekvenser för samhällsklimatet. Det är som om alla personer med synliga eller osynliga funktionsnedsättningar blir en homogen ”grupp” som återigen ifrågasätts och misstänkliggörs.

Det blir återigen fusket som kommer i fokus, istället för behoven och rättigheterna. I sista hand är det de med störst behov som drabbas. Denna

gång i samband med parkeringstillstånd.

Handikappförbunden anser att det är av största vikt att komma åt fusket med parkeringstillstånd, som vi menar beror på bristande uppföljning och kontroll. Vi motsätter oss inte kontroll utan föreslår tvärtom både nationella riktlinjer och ett nationellt register för att lättare komma åt missbruk och förfalskning av parkeringstillstånd.

SVT:s granskning och Trafikverkets kommentarer på granskningen visar att det inte bara råder en vildvuxen flora av utländska tillstånd utan också att tillståndens utseende växlar från kommun till kommun, vilket ytterligare försvårar kontrollen.

Handikappförbunden var under 90-talet drivande när det gällde framtagande av parkeringstillstånd som gäller inom hela EU. Det har funnits rekommendationer, sedan 1998, för hur ett EU-tillstånd ska se ut, men de är om SVT:s granskning stämmer, otillräckliga. forts.

Pressmeddelande:

Aktiv Ortopedteknik i Stockholm

Maj 2015

Från och med den 1 maj 2015 finns Aktiv Ortopedteknik representerade i Stockholm. Via fyra mottagningar i Vasastan, Danderyd, Södertälje och Norrtälje tar vi emot patienter med remiss såväl som privatpersoner som är i behov av proteser, ortoser, sitthjälpmedel, ortopediska skor eller inlägg. I samband med etableringen avvecklas OT-Centers tidigare verksamhet i Stockholm.

Aktiv Ortopedteknik erbjuder unika, skräddarsydda lösningar, anpassade för all typ av daglig användning. Utifrån vår samlade kompetens, erfarenhet och tillgång till moderna tekniska verktyg kan vi alltid se till att hitta det optimala hjälpmedlet för dig som patient. Förutom ovan mottagningar har vi även tre butiker i Stockholmsområdet – Ortopedservice (Odenplan), Rehband Center (Storgatan, Östermalm) samt BOT-butiken (Danderyds Sjukhus). Här hittar du ett brett sortiment av skor som passar fötter med olika behov. Vi erbjuder bland annat ortopediska skor med löstagbara innersulor för att du lätt ska få plats med dina fotbäddar/ inlägg samt även ortoser och skydd för rehabilitering och förebyggande av skador.

Varmt välkommen till Aktiv Ortopedteknik i Stockholm.

Om Ottobock Scandinavia Group

Ottobock är ett ledande varumärke på den ortopedtekniska marknaden. Via vår Nordiska organisation erbjuder vi högkvalitativa, innovativa och tekniskt avancerade produkter och tjänster som hjälper människor att återställa och förbättra sin rörlighet och självständighet. Tillsammans med våra dotterbolag Aktiv Ortopedteknik och Respecta tillhandahåller vi proteser, ortoser, rullstolar och ortopediska tjänster till kunder och slutanvändare via fler än 30 egna center över hela Sverige och Finland. Ottobock Scandinavia Group har över 630 anställda och en årlig omsättning på cirka 110 MEUR. Vårt moderbolag, Ottobock Healthcare, är verksamt på 49 marknader över hela världen har en årlig omsättning på cirka 870 MEUR.

Med fokus på
livskvalitet

aktivortopedteknik.se



Dessa rekommendationer är på väg att uppdateras och här berörs även säkerhetsfrågor. Om förfalskning är så vanligt i Sverige som granskningen visar är det anmärkningsvärt att denna fråga inte tidigare tagits på allvar hos berörda myndigheter och lyfts upp i

samråd med funktionshindersrörelsen och drivits vidare inom EU.

Handikappförbunden ser alltså fram emot en skärpning av uppföljnings- och kontrollsystem när det gäller parkeringstillstånd för personer med funktionsnedsättning. Vi anser

också att brott som dessa bör tas på allvar och att de som är skyldiga till förfalskning och missbruk av parkeringstillstånd ställs till svars.

STIG NYMAN,
ORDF HANDIKAPPFÖRBUNDEN

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med 34-gradigt vatten? Kontakta någon av personerna nedan. Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på de flesta baden, kontakta respektive badombud. Badavgiften är 250 kronor per termin och sätts in på pg 82 59 87-1 eller bg 134-6261 senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Battider	Höstens sista baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa	23 november
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 11.00	26 november
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 10.00 – 10.45	24 november
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	14 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	7 december
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	16 december
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 11.00	6 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	14 december
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Annelie Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.15 – 17.15 Uppehåll vecka 44	9 december
ROS Omsorg & Service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	2 december
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 18.00 – 19.00	16 december
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	10 december

(1) sjukgymnast/ledare finns **(2)** 32–34 grader i vattnet **(3)** 27–30 grader i vattnet

OBS! Om du som badare inte kan komma, anmäl förhinder till badets kontaktperson, ta också för vana att inför varje badtillfälle kolla din e-post ifall badet av någon orsak ställts in.

Aktiviteter

Titta gärna på RTP-S hemsida – www.rtps.se – där det finns information om aktiviteter även utöver de som finns i tidningen.

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till nackskadades dialoggrupp.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

14 oktober, 18 november.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

Välkommen till RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

30 september, 28 oktober, 18 november, 16 december.

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och av många års uppbyggda nätverk vad gäller rehabilitering, hjälpmedel m.m.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Rolf Widén 08-545 622 69.

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

13 oktober, 10 november och 8 december.

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och av många års uppbyggda nätverk vad gäller rehabilitering, hjälpmedel m.m.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Höstterminen avslutas den 16 december.

Vår sjukgymnast hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort endast för dig.

Träningen kan du göra både i sporthallen och i gymmet.

När du tränat klart, kan du gå ner till caféet och ta dig en kopp te eller kaffe.

Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60, info@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Klassisk Yoga

På ett mjukt och vänligt sätt får du tillfälle att ta hand om dig. Med enkla rörelser och ställningar lär du dig att i lugnt tempo var- samt lösa upp spänningar i muskler och andning. Varje pass avslutas med cirka 20 minuter liggande, djupverkande avspänning.

Med ny klarhet, energi och stabilitet kan du återvända till din dag. Och det finns tid att talas vid med varandra i gruppen. Instruktör: Ole Schmidt. Många års undervisning har gett Ole erfarenhet av att uppmärksamma och möta deltagarnas olika förutsättningar och behov. Han tillämpar Klassisk Yoga på ett sätt som många har glädje av.

För mer information ring Ole 0706 92 28 67 eller besök www.yogacentrum.se

Kostnad: 100 kronor/månad.

Tisdagar kl. 13.15 – 15.15

22 september, 29 september, 6 oktober, 13 oktober, 20 oktober, 27 oktober, 3 november, 10 november, 17 november, 24 november, 1 december, 8 december och 15 december.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, 6 tr. (Teatersalen) Stockholm.

Anmälan och kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63 eller christer.olsen@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Aktiviteter

Träning för benamputerade på Bosön

Onsdagskvällar klockan 18.00.

Träningsgruppen med inriktning på benamputerade fortsätter ute på Bosön, Lidingö.

Träningsgruppen har kommit till genom ett samarbete mellan Personskadeförbundet RTP Stockholms län och föreningen RG Aktivrehabilitering.

RG har i över trettio år sysslat med rehabträning och idrott för personer med funktionsnedsättning och har funnits ute på Bosön sedan början av nittiotalet. Träningen består av tre tränarleda pass på 45 minuter med varierande, utmanande och roligt innehåll.

Lokalerna möjliggör ett mycket brett och skojigt träningsutbud där deltagarna får prova på en mängd olika motionsformer. Allt från gång och styrketräning till bollsporter, vattenpass och mycket mer. Det är egentligen bara fantasin som sätter begränsningen, ute på Bosön finns alla möjligheter.

Vill du som amputerad komma igång med träningen, så ta chansen att med erfarna tränares hjälp komma i form och prova på nya utmaningar.

Anmälan görs till Per Byquist, per@rgaktivrehab.se eller till Mathias Hackzell tel. 070-844 55 95 eller mathias@rgaktivrehab.se

Arrangör: RG Aktiv Rehabilitering Bosön

RTP-S TEMA

Föreläsning om träning, mat och hälsa! Del 2.

Onsdagen den 23 september kl. 17.00 – 18.15

Plats: RehabStation Stockholm, Frösundavik.

Föreläsare: Anna-Carin Lagerström.

Anmälan: RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: RTP-S

RTP-S NÖJE

Kom och sjung med Sångfinkarna 🎵

Kören Sångfinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se för närmare info. Se även www.rtps.se

Arrangör: RTP-S

Badet på Danderyds sjukhus, Hus 42, upphör

Geriatriken i Hus 42 flyttar hela sin verksamhet till Sollentuna och därför upphör avtalet med RTP-S gällande badverksamheten

måndagar 17.30 – 19.00 (även mattgympa)

tisdagar 10.00 – 10.45,

torsdagar 09.30 – 11.00.

Nytt bad fr.o.m januari 2016 blir i stället på Vattenhuset Sfären i Bergshamra Solna med samma dagar och tider som tidigare.

Adressen är Bockholmsvägen 1, pl. 5, Bergshamra.

Bassängen är 12,5 x 5 m, med sluttande botten

0,80-1,5 m djup. Temperaturen är minst 32 grader.

Här finns även ett stort relaxrum där man kan slå sig ned efter badet, 3 omklädningsrum med dusch och bastu, ett för herrar och två för damer.

Även mattgympan på måndagar fortsätter på nya stället.

Bra tillgänglighet i entrén och i hissar för bl.a. elmoppe och elrullstol. Bra tillgänglighet även på plan 5.

Bilparkering 50 m från entrén, kostnad 5:-/tim, där det även finns 5 handikapparkeringsplatser.

Ytterligare information kommer i nästa nummer av RTP-S Aktuellt och på hemsidan.



RTP-S KANSLI

Aktiviteter

Lunchträff för benamputerade

Vi träffas och äter en god lunch tillsammans samtidigt som möjligheten finns att ge varandra tips och råd. Alla betalar för sin egen lunch.

Tisdagar kl. 12.00 – 13.30

22 september, 20 oktober, 24 november, 8 december.

Lunchalternativ:

Restaurang Lotus, Stationsgatan 1, Sundbyberg

Restaurang Galne Kocken, Kavallerivägen 30 Rissne

Ni får bestämma restaurang i anmälan.

Anmälan till Rolf Widén 08-545 622 69 eller

rolf.widen@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Öppet Hus på RTP-dagen

med höstsoppa och hembakat bröd

I samband med öppna huset kommer RTP-StorStockholm att dela ut ett **Hederspris** till en person som har utmärkt sig inom föreningens verksamhetsområde.

Tisdagen den 22 september kl. 17.00 – 20.00

Plats: RTP-S Kansli, Kavallerivägen 24 Rissne.

Arrangör: RTP-S



RTP-S Julträff 2015

Torsdagen den 26 november kl. 18.00 – ca 21.00

planerar vi en julträff i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24 i Rissne.

Vi kommer att ha en mindre julbasar där våra medlemmar får ställa ut och sälja egna produkter.

Vi bjuder på glögg med tillbehör. Julbuffé med lättöl eller vatten och kaffe med kaka till ett pris av 210:- per person.

Avgiften 210:- per person betalas in på plusgiro 82 59 87-1.

Skriv ”Julträff 26/11” på inbetalningsavin.

Bindande anmälan senast 12 november till tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Aktivitetskommittén



Välkommen !



Violetta: Julia Sporsén och två dragshowartister. Foto: Markus Gårder

La Traviata på Folkoperan

Närkamp mellan konventioner och gränslöshet

Bland swingers och kärlekstörstande dragqueens utspelar sig höstens La Traviata på Folkoperan.

Flera internationellt verksamma sångare är nu utvalda.

Premiär den 17 september 2014.

Verdis opera La Traviata är ett passionerat drama.

En kamp mellan konventionerna och det otillåtna, gränslösa. Musiken fångar den längtan vi alla bär på – att bli älskade och accepterade så som vi är. Nakna. Bodybildade. I mustasch, BH eller ridspön. Eller helt vanlig galakläanning.

– Traditionellt har många lust- och maktrelationer varit förbjudna för kvinnor. I 1850-talets Paris, där La Traviata utspelar sig, växte en ny stadsbild fram där nya könsroller plötsligt blev möjliga. Borgerliga kvinnor som inte ville gifta sig kunde överskrida de gamla gränserna. Det är utgångspunkten i iscensättningen, säger Folkoperans konstnärliga ledare och regissör **Mellika Melouani Melani**. Bland de utvalda artisterna till höstens La Traviata finns ett flertal internationellt verksamma operasångare från de europeiska operascenerna.

Violetta: Julia Sporsén, **Alfredo:** Per-Håkan Precht,

Germont: Jeremy Carpenter, **Flora:** Åsa Thyllman,

Annina: Karolina Blixt, **Gastone:** Wiktor Sundqvist,

Baron Douphol: Pär Nilsén, **Doktor Grenvil:** Stefan Axelsson, **Markisen:** Lars Martinsson

Övrig ensemble: Ulrika Nilsson, Andrea Hagman, Margaretha Westerlind, Jacques Radinson, Samuel Jarrick.

Folkoperans orkester

Spelperiod: Efter premiären den 17 september ges

La Traviata tre gånger i veckan t o m 30 november.

Parallellt med La Traviata spelas Carmina Burana för tredje säsongen på **Folkoperan**.

För övrig information och intresseanmälan kontakta:

Anders Lissegårdh tel. 070-932 02 77 eller anderslissegardh@gmail.com.

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa"

OBS! Kom gärna ner och titta på vad vi gör.

Plats finns.

Du som bor söder om Stockholm, vill du komma och ta en fika och pyssla lite så är du välkommen till studiecirkeln "Färg, form och hälsa".



Måndagar kl. 13.00 – 15.30

21 september, 26 oktober, 23 november, 14 december.

Alla intresserade medlemmar oberoende av skada är välkomna till Moränvägen 3, ABF-lokalen i Jordbro, Haninge.

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Kostnad/termin 50 kr/person/medlemsavgift till ABF.

Anmälan till aktiviteter görs till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Yvonne Andersson 08-545 622 68

eller yvonne.andersson@rtps.se

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar

09.00-15.00.

Är du intresserad av att påverka i din kommun

Vi har representanter i flertalet handikappråd och behöver fler intresserade när vakanser uppstår. Hör gärna av dig i så fall.



Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Händer i Norrtälje

Årliga Ålandsresan

Tisdagen den 29 september åker vi på den årliga resan till Åland med Viking Line från Kapellskär.

Självkostnadspris.

Är du intresserad så hör av dig till

Nann Palmgren 070-743 24 73 eller

Marie Kärln 070-316 10 07,

marie.karlin@hotmail.se

Decemberfest

Tisdagen den 8 december kl 18.00

Plats: Mariagården.

Självkostnadspris.

Anmälan **senast den 20 november** till

Anita Knutsson 0176-179 80 eller

marie.karlin@hotmail.se



Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Våga satsa!

– ett inspirationsföredrag

Välkommen att träffa och lyssna till **Jonas Jacobsson**, en av våra största elitidrottare. Jonas har vunnit 17 guld i Paralympics och 19 VM-guld i sportskytte. Jonas håller under kvällen tillsammans med sin livskamrat **Aja Lind** ett mycket intressant och inspirerande föredrag under rubriken "Våga satsa". Jonas berättar bland annat om sin uppväxt, sin träning och hur han kom att satsa på en idrott som 2008 innebar att han som första idrottsman med en funktionsnedsättning fick Svenska Dagbladets bragdguld. Aja berättar om sina funderingar kring att våga satsa på deras förhållande och gemensamma framtid. Föreläsningen syftar till att inspirera var och en att våga lite mer – för att vinna något så, **missa inte detta!**



Tid: Torsdagen den 22 oktober kl. 18.00 – 21.00 (Jonas och Ajas föreläsning startar 18.30 och pågår under ca 45 min.).

Plats: Café Astrid, Dragonvägen 92, Upplands-Väsby. Café Astrid ligger i Upplands-Väsby centrums västra sida med entré tillsammans med bland annat vårdcentral och folktandvården.

Priset är 100 kr per deltagare och inkluderar en enklare förtäring. Avgiften betalas in på postgiro



82 59 87-1 eller bankgiro 134-6261. Skriv "**Jonas 22/10**" på inbetalningsavin.
Anmälan senast 30 september till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Har ni frågor, tveka inte att kontakta Bengt-Erik Johansson via tel. 070-893 21 70 eller mejl bejohansson8@gmail.com
Varmt välkomna!

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 15.00 – 18.00

LP-stiftelsen, Finvids väg 10, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl. 18.15 – 19.30

Vår sjukgymnast håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 070-366 61 33.

Vi behöver DIN hjälp om du har förslag på aktiviteter eller frågor som kan tas upp med våra lokala politiker. Hör av dig till Bengt-Erik Johansson, 070-893 21 70, bejohansson8@gmail.com



Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Händer i Södertälje

Hobbyverksamhet

Med smycketillverkning, virkning, stickning eller kanske någon annan hobby som ni har lust och ork att utföra.

Vi börjar **Måndagen den 24 augusti kl. 18.00 – 20.00**, därefter följande måndagar med samma tid, **21 september, 5 oktober, 19 oktober, 2 november, 16 november och 30 november.**

Plats: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A.

Lämna gärna in förslag på andra hobbyverksamheter som vi kan göra tillsammans och framför allt Välkommen att delta dessa kvällar !



Skadegruppsmöten

för samtliga skadegrupper på tisdagar med start **Tisdagen den 18 augusti kl. 18.30 – 20.00**, därefter följande tisdagar med samma tid, **13 oktober, 24 november.**

Plats: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1 A.

Inför Årsmötet 2016

Vi söker medlemmar som vill ställa upp i valberedningen.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter

Kontakta Eva Molnár 08-551 591 41,
eva.molnar@tele2.se, Liiza Pettersson 073-388 77
74, liisa_55@hotmail.com

Se även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län i samverkan

Visste Du att Personskadeförbundet RTP-S sedan många år tillbaka samverkar med fyra andra rörelsehinderföreningar i Stockholms län?

I den så kallade *Rh-gruppen* samarbetar *RTP-S* med *DHR Stockholms läns distrikt*, *Reumatikerdistriktet i Stockholms län*, *Neuroförbundet Stockholms län* och *RBU – Rörelsehindrade barn och ungdomar i Stockholms län*. Samarbetet kallas för *Rh-föreningarna i samverkan* och tillsammans företräder vi närmare 15 000 medlemmar i länet och arbetar med gemensamma frågor kring t.ex. rörelsehinder, tillgänglighet, utbildning och informations-spridning. I *Rh-gruppen* som är *Rh-föreningarnas s.k. arbetsgrupp/samverkansgrupp* finns representanter från alla fem föreningar.

Tillsammans har vi anordnat seminarier och utbildningar för föreningarnas förtroendevalda.

Rh-gruppen finns på Facebook under namnet "Rh-gruppen Stockholms län".



"Ett funktionshinder blir inte ett handikapp förrän omgivningen ställer högre krav än vad som är möjligt."

Katarina Frankel, författare

Alvarellkursens våravslutning på Valdemarsudde

Deltagarna på RTP-S akvarellkurs avslutade vårterminen 2015 med att måla ute i det fria på Valdemarsudde.

Cirkeln som är mycket omtyckt av RTP-S medlemmar startade våren 2009 och har sedan fortsatt både vår- och hösttermin.

Kursen vänder sig till såväl nybörjare som lite mer erfarna akvarellmålare.

Kursledare har sedan starten varit Christina Olivecrona.

Christina är mycket omtyckt av sina elever och har förmågan att möta dessa på deras nivå och ändå vara tydlig med sin vision för akvarellmålning.

Ny start av cirkeln till hösten 2015 blir den 17 september.

TEXT: ROLF WIDÉN

FOTO: ÅSA FAGERSTRÖM
(SOM OCKSÅ DELTOG).



Blommande körsbär.



Birgitta Hedler i målartagen.



Fr.v. Birgitta Hedler, Christina Olivecrona (kursledare), Helga Weisner, Maria Bäckström och Ingmarie Mattsson.

Trädgårdscaféet Ulriksdal

Är ni intresserad av trädgård, inredning, god design och som kronan på verket njuta av en vegetarisk buffé,



Foto Trädgårdscaféet

då skall ni besöka slottsträdgården i Ulriksdal och trädgårdscaféet.

Det var just vad nio RTP-S medlemmar gjorde den 9 juni i strålende solsken och glatt humör.

Att allt fler intresserar sig för det vegetariska köket fick vi bevis för då kön till vegetariska buffén ringlade lång.

Tack vare en mycket förstående personal behövde vi inte köa utan kunde sätta oss och bli serverade till bords.

Vi fick njuta av sallader, varmrätter, en jättegod blomkålssoppa samt hembakat bröd, allt lagat av säsongens

råvaror med influenser från världens alla hörn.

Funderar ni på att göra ett besök så är trädgårdscaféet öppet måndag-söndag klockan 11.00–16.00.

Den vegetariska buffén serveras helgfria vardagar klockan 11.30–14.00 med reservation för ändringar.

Ett tips, försök att komma dit lite senare än klockan 11.30, då slipper ni värsta rusningen och den långa väntan i kön.

Annars tillgängligt för elmoppe och rullstol, kanske lite väl trångt mellan borden.

ROLF WIDÉN

Resan till Astrid Lindgrens barndomshem i Näs, Vimmerby

Lördagen den 23 maj gjorde 31 deltagare från RTP och DHR i Södertälje en bussresa till Astrid Lindgrens barndomshem Näs i Vimmerby.

Resan gjordes med Kolmårdens resor i en anpassad turistbuss med hiss för rullstolar.

Vi startade från Södertälje på morgonen kl. 08.00 och efter cirka 2,5 timmars resa kom vi till vårt första stopp i Kisa och Café Columbia. Café Columbia är förutom café även ett emigrantmuseum.

Efter gott kaffe och smörgås fick vi information om det gamla trähuset från 1700-talet som också under 1700-talet flyttades till nuvarande plats. I början på 1800-talet fanns i huset ett apotek som sålde mediciner helt utan tillstånd under nästan ett halvt sekel, först år 1835 gick apoteksprivilegiet igenom.

Samma apotekare som lyckades med detta (Carl Gustav Sundius) startade år 1845 även en emigrantbyrå i just samma lokaler och samma år reste den första gruppen svenskar från Kinda till Nordamerika.

Cirka en tredjedel av Sveriges befolkning emigrerade under 1800-talet, de flesta till Amerika. Ofta var det

framgångsrika och duktiga människor som utvandrade och oron var stor i Sverige när dessa lämnade landet.

Många av dessa återvände dock hem till Sverige igen med lärdom och pengar. En av dessa återvändare var svenskamerikanskan Dorothea Florén som kom hem från Amerika och öppnade ett café i lokalerna och som också införde bryggkaffet i Sverige. Hon lät döpa caféet till Café Columbia utan att veta att huset en gång varit emigrantbyrå.

Efter en rundvandring i muséet, då vi bland annat fick se kort på utvandarna och brev som de skickat till Sverige, fortsatte vår färd till Näs i Vimmerby.

Astrid Lindgrens Näs är ett kulturcentrum i Vimmerby och omfattar ett flertal byggnader med anknytning till Astrid Lindgrens liv och litteratur och med alla hennes författarfigurer.

Vi såg först en film om Astrid på 15 minuter, därefter fick själva gå runt i muséet. Till vår hjälp fick vi varsin hörapparat med sändare som informerade om motivet man var intresserad av.

Efter en god lunch tog vi en promenad i trädgården som anlagts mellan



Astrids barndomshem och muséet.

I trädgården fanns vackra planteringar, stall och "snickaboa" som Astrid skriver om i sin berättelse om Emil.

Vi såg även det lite större huset som Astrids familj flyttade till senare.

Klockan 16.30 var det dags för hemfärd och vid 19-tiden var vi hemma i Södertälje igen.

BRITT ANDERSSON



Avslutning på vattengympan i Norrtälje

Som vanligt hade vi våravslutning på Oskars brygga. Även om mycket har förändrats, med ny inriktning och ny ordförande för stiftelsen Oscar Hirschs Minne, så är vi fortfarande välkomna att ha vår avslutning vid Oskars brygga och det är vi så tacksamma för. Underbarare ställe får man leta efter i Roslagen. Dessutom brukar vi ha tur med vädret, så också i år även om det var lite kallt.

Och varför ändra på ett vinnande koncept. Så i vanlig ordning blev det tipspromenad med många priser, god mat och väldigt trevlig samvaro.

Klart att vi kommer att sakna badet, men säga vad man vill, är det inte många som uppnått pensionsåldern, som får gå på sommarlov – men det får vi.

TEXT: NANN PALMGREN

FOTO: MARIE KÄRLIN



Åka kollektivtrafik med olika hjälpmedel

Vid två olika tillfällen har RTP-S distrikt mött upp intresserade medlemmar i Kungsträdgården, för att efter en lunch och småprat om kollektivresande, ge oss ut att testa de olika färdssätt som ingår i kollektivtrafiken. Hjälpmedlen som användes har varit manuell rullstol, elrullstol, el-moppe, rollator och käpp. Tyvärr går det inte att åka buss med en el-moppe, men med spårvagn, pendeltåg och båt går det utmärkt.

Man hör ibland att busschaufförerna inte hjälper till att lägga ut ramp eller sänka bussen när man kommer med rullstol eller rollator. Visst kan det hända men oftast är de hjälpsamma och det ingår i deras jobb.

När vi stod vid hållplatsen och bussen kom in, sänktes bussen, chauffören kom sedan till bakdörren och la ut rampen.

Samma hände när vi skulle av vid Röntmästartrappan, bussen sänktes och ramp lades ut.

Någon begav sig med spårvagn från Kungsträdgården till Djurgården. Även på spårvagnen lades ramp ut för att underlätta påstigning. Sedan var

det bara att ta sig över gatan till Djurgårdsfärjan. Det var inga problem att köra ombord på färjan med el-moppe.

Vi sammanstrålade vid en kaffestund på Blå Porten på Djurgården.

Detta var ett kort test att bekanta sig med olika färdssätt och se att det faktiskt funkar att åka med kollektivtrafiken.

TROGEN RESENÄR



Med "Madam" till Sandhamn



För tredje året i följd gjorde vi båtresan ut till Sandhamn – idyllen längst ut i kustbandet. 14 deltagare träffades i god tid innan avgång vid Stavnäs vinterhamn. Tyvärr fick vi besked om att båten "Dalarö" var trasig och skulle ersättas med en mindre båt "Madam" som dessvärre ej har hiss till övre soldäck men annars skall vara ett

tillgänglighetsanpassat fartyg. Att hiss saknades blev naturligtvis en besvikelse för dem som ej kunde klara traporna ombord utan fick stanna nere i salongen.

Annars gick ombordstigandet bra med elrullstol, flera elmoppar och rollator, mycket tack vare vår Ingvar samt en bra och förstående personal som ordnade företräde för oss.

Resan ut till Sandhamn gick bra med endast ett par stopp vid bryggor på Runmarö. Väl i Sandhamn promenerade vi en kortare sträcka till

Seglarhotellet där bord var beställt och vi fick avnjuta vår välsmakande lunch.

Efter lunch var det fritt för egna aktiviteter. Några besökte bageriet och köpte färska limpor och seglarbullar andra shoppade i de små butikerna efter strandpromenaden, men för att komma ifrån strandpromenadens pulserande liv, valde flera av oss att göra en promenad in bland de idylliska små stugorna med vackra målade grindar och små välskötta tomter.

Klockan 15.00 var det så dags att stiga ombord på båten "Madam" igen. Efter en härlig sjöresa med sol och salta stänk anlöpte vi vinterhamnen i Stavnäs.

Tack samtliga för en fin dag, vi gör gärna om detta flera gånger.

ROLF WIDÉN



Vyer från Sandhamn augusti 2015. Foto: Yvonne Andersson



Information utanför Tullhuset i Sandhamn.

Tillgängligt landskap för alla

Onsdagen den 19 augusti var jag som RTPs representant i HSOs Samverkansrådet för Kulturförvaltningen på en studieresa till Sandhamn. Syftet var att besöka Stockholms läns museums projekt "Tillgängligt landskap åt alla". Alla personer, även personer med funktionsnedsättning, ska kunna besöka och uppleva utvalda historiska platser i länet.

När vi vårdar och bevarar vårt kulturarv med offentliga medel ska det också vara tillgängligt för alla. Såväl fysisk möjlighet att komma

fram och läsa informationen som digitalt. Kulturarvet finns inte bara på museer utan också på många platser i naturen runt om i vårt län.

I Sandhamn och runt hamnen och tullhuset fanns en del information om svunna tider. Har man med sig mobiltelefon kan man ladda ner ljudfil www.irismedia.se/sandhamn

Vi hann också under resan till och från Sandhamn diskutera hur vi ska arbeta i höst och framåt gentemot Kulturförvaltningen.

ANDERS LISSEGÄRDH

Besök på Taxinge slott

En kanondag med gott fika och en väldig tur med vädret besökte 14 RTP-S medlemmar Taxinge slott den 26 maj.

Kaffe, kakor och tårter och en massa glatt humör fanns för dagen.

Tyvärr var tillgängligheten inte den bästa då en del av oss inte kunde komma in i bodarna och stilla shoppinglusten.

Gruset är svårkört för rullar och en aning svårt att gå på och inga ramper in till bodarna.

Vi påtalade detta och jag har lämnat våra synpunkter till Nykvarns kommun.

Tack alla glada som kom och gjorde dagen trevlig.

YVONNE ANDERSSON



Utsikt från strömparterren med Carl Milles staty "Solsångaren", Foto: Okänd.

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande genom att ringa eller skicka e-post till kansliet, telefon 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se. Adressen är RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg om inget annat anges!

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Kavallerivägen 24 i Sundbyberg.

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 15-20.

SEPTEMBER

Måndag	21	"Färg, form och hälsa"
Måndag	21	Hobbyverksamhet i Södertälje
Tisdag	22	Klassisk yoga
Tisdag	22	Lunchträff för benamputerade
Tisdag	22	Öppet Hus på RTP-dagen
Onsdag	23	Föreläsning om träning, mat och hälsa!
Tisdag	29	Ålandsresa Norrtälje
Tisdag	29	Klassisk yoga
Onsdag	30	Dialog Polio
Onsdag	30	Anmälan Våga satsa!

OKTOBER

Måndag	5	Hobbyverksamhet i Södertälje
Tisdag	6	Klassisk yoga
Tisdag	13	Klassisk yoga
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	13	Skadegruppsmöten i Södertälje
Onsdag	14	Dialog Nackskadade
Måndag	19	Hobbyverksamhet i Södertälje
Tisdag	20	Klassisk yoga
Tisdag	20	Lunchträff för benamputerade
Torsdag	22	Våga satsa! - ett inspirationsföredrag
Måndag	26	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	27	Klassisk yoga
Onsdag	28	Dialog Polio

NOVEMBER

Måndag	2	Hobbyverksamhet i Södertälje
Tisdag	3	Klassisk yoga
Tisdag	10	Klassisk yoga
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	12	Anmälan till Julträff 2015
Måndag	16	Hobbyverksamhet i Södertälje
Tisdag	17	Klassisk yoga
Onsdag	18	Dialog Nackskadade
Onsdag	18	Dialog Polio
Måndag	23	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	24	Klassisk yoga
Tisdag	24	Lunchträff för benamputerade
Tisdag	24	Skadegruppsmöte i Södertälje
Torsdag	26	Julträff 2015
Måndag	30	Hobbyverksamhet i Södertälje

DECEMBER

Tisdag	1	Klassisk yoga
Tisdag	8	Klassisk yoga
Tisdag	8	Lunchträff för benamputerade
Tisdag	8	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	8	Decemberfest i Norrtälje
Måndag	14	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	15	Klassisk yoga
Onsdag	16	Dialog Polio



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

Vår assistans bygger på den kunskap och erfarenhet som vi har på Rehab Station Stockholm av att bedriva framgångsrik neurologisk rehabilitering.

Kontakta Annika Törnsten
Telefon 08-555 44 172
annika.tornsten@rehabstation.se
www.rehabstation.se

Rehab
Station  Assistans

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00, 1 maj - 31 aug. fredagar 09.00 – 13.00
Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel 08-545 622 60
E-post till RTP-S info@rtps.se

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz,		
kanslichef	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Katharina Jansson	08-545 622 66	katharina.jansson@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 68	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 69	rolf.widen@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68
E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se
Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70 bejohansson8@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln 08-545 622 60 norrtalje@rtp.se

Södertälje lokalförening 073-817 72 50

Eva Molnár 070-486 95 13 eva.molnar@tele2.se

Här finns vi på RTP-S !



Kavallerivägen 24, Rissne Torg, 3 tr,
Tel. 08-545 622 60

Hitta till oss:

T-banestation Rissne. Kansliet ligger mittemot baksidan av T-baneutgången.



Linje 10 Blå linjen Kungsträdgården-Hjulsta, gå av vid station Rissne



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C, ta T-bana mot Hjulsta, gå av vid station Rissne



Buss 118, 155, 157, 504 och 512 stannar vid Rissne Torg



Parkering, flera platser mittemot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

Tips

Matlagningstips

- Pannkakorna och våfflorna blir härligt fräsiga om du blandar ner en skvätt läsk eller mineralvatten i smeten.
- Testa att blanda i lite kanel eller kardemumma i kaffepulvret när du gör kaffe. Gott och annorlunda!
- Ett par bitar mörk choklad gör brunsåsen fylligare och godare.
- Ta en nypa socker i maten, så framhävs andra smaker. Passar i allt, soppor, såser, grytor etc.
- Fett och alkohol har samma effekt. Prova lite alkohol i sockerkakan, t.ex whisky eller likör!
- Krossa vitlök med skalet på, då går det lättare att rengöra vitlökspressen! (och så slipper man ju pillra med skalet).
- Använd en glass-skopa när du gör köttbullar eller pannbiff, så blir alla lika stora.
- Koka köttbullarna så blir de perfekt runda. Ha soja och buljongtärning i vattnet så får de samma färg som stekta.
- Om mjölken kokar över kan du lägga i några korn salt så sägs den brända smaken försvinna.

FRÅN SMARTA VARDAGSTIPS

Viktigt meddelande/tips till våra läsare:

RTP-S Aktuellt utkommer med 4 nr/år. Flera av våra aktiviteter sträcker sig över en längre period, så därför är det viktigt att Ni sparar tidningen tills nästa nummer kommer för att inte missa något! För att vara helt säker på att vara uppdaterad om vad som händer inom RTP-S rekommenderar vi att ni meddelar er mailadress till oss på info@rtps.se för att kunna få nyhetsbrev. Håll även utkik på hemsidan www.rtps.se och "gilla" gärna vår Facebook-sida "Personskadeförbundet RTP-S", där finns alltid det senaste nytt och eventuella förändringar!

RTP-S KANSLI

**Stöd utgivningen av
RTP-S Aktuellt
genom att sätta in lägst
50 kronor på PlusGiro 2 94 10-8.**

B Posttidning

Kontrollera att Din adress är korrekt! Om inte
– meddela ändring till kansliet, telefon 08-545 622 60

Retur till:

RTP-S, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Postpolioveckor
5-7, 23-25, 36-38 och 45-47

Mälargården Rehab Center

Helhetslösningen inom rehabilitering

Mälargården Rehab Center ligger i natursköna Sigtuna och är auktoriserade av Stockholms läns landsting för rehabilitering vid neurologisk sjukdom (exempelvis post-polio, stroke, Parkinson och MS), onkologisk rehabilitering och lymfödembehandling. Har du frågor kring vårdvalet så kan du läsa mer på vårdguiden www.vardguiden.se.

Verksamhet har bedrivits sedan 1971 och personalen har ett stort kunnande om rehabilitering vid olika diagnoser.

Hos oss är du en individ och vi ser dina enskilda behov. Du får komma till oss redan på söndag kväll för att vi skall kunna starta med den individuella rehabiliteringsplanen redan på måndagen.

Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Bland annat kan nämnas strokeskola och polioskola där Du får möjlighet att ta del av de senaste rönen kring din sjukdom, rehabiliteringsfilosofi, hjälpmedelsinformation m.m.

Vår underbara 34 gradiga rehabiliteringsbassäng nyttjas frekvent till både gymnastik och avslappning.

Det nyligen restaurerade gymmet är naturligtvis anpassat för funktionshindrade. Sjukgymnasten tar tillsammans med dig fram ett individuellt program för självträning i gymmet om Du så önskar.

Du bor i enkelrum med dusch och WC. Naturligtvis finns omvårdnadspersonal på plats dygnet runt för att assistera dig.

Måltiderna som är lagade från de finaste råvaror avnjuter Du i matsalen med en vacker utsikt över Mälaren.

Besök vår hemsida för mer information www.malargarden.se. Du når oss även på 08-5949 3630. Vill Du boka tid så kan Du ringa koordinatören Lena på direktnummer 08-5949 3634.

