



RTP-S aktuellt

Nr 1. 2009

FÖR TRAFIK-, OLYCKSFALLS- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN



Boule på prinsens bana

**Träna vått eller torrt
med RTP-S på Danderyd**

Benamputerade sportar tillsammans

Annonssida

Innehåll

Med mina ord ...	3
Boule på prinsens bana	4
Träna vått eller torrt med RTP-S på Danderyd...	6
Benamputerade sportar tillsammans och lär av varandra	8
Effekter av whiplashskada uppmätta ...	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Forskning om ryggmärgsskador	15
Postpolioartiklar	16
Konferens om förvärvade hjärnskador	18
Reserutan	20
Kalendarium	21
Kontakta oss!	22



Stockholms läns distrikt, RTP-5

RTP-S Aktuellt utges av:
Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och Polioskadade i Stockholms län, RTP-S
Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg
Telefon: 08-545 622 60
Fax: 08-545 622 75
E-post: info@rtps.se
www.rtps.se
Postgiro: 82 59 87-1
Postgiro för gåvor: 90 10 20-8
Org.nr: 816000-2054
Ansvarig utgivare: Rolf Andersson
Redaktion: Barbro Andersson,
Gabrielle Roland Waldén.
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: gabrielle.walden@gmail.com, barbro.h.andersson@comhem.se eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.
Nästa nummer utkommer: Vecka 23, 2009
Manusstopp: 4 maj 2009
Tryckeri: Pränstab Offsettryckeri, Alafors
Omslagsbild: Observatoriekullen i april.
Foto: Gabrielle Roland Waldén.

Med mina ord ...



Catalin med famnen full av hundar.

Vi står inför stora förändringar. Jag tänker framför allt på ändrade regler för sjukskrivna och där man inte längre anses sjuk efter 550 dagar utan måste återgå i arbete eller ställa sig till arbetsmarknadens förfogande. Det kan säkert drabba våra medlemmar. Hur kan vi som förening påverka våra politiker i denna fråga? Ingen person som är sjuk är den andra lik, och vi har alla olika förutsättningar när det gäller smärta. Vem på försäkringskassan kan avgöra att jag ska kunna arbeta trots smärtan när min behandlande läkare anser mig arbetsoförmögen till 100 procent eftersom jag har så ont och måste medicinera så mycket. Vem kommer att ställa upp för oss som redan är svaga och inte orkar eller kan göra våra röster hörda? RTP och andra handikapporganisationer ställer sig bakom oss men vad händer om bidragen till föreningarna minskar eller helt dras in i framtiden? Jag hoppas mina farhågor inte besannas utan att föreningarna ska kunna arbeta vidare i samma anda och stötta oss som har funktionsnedsättningar.

Med hundarna om våren

Nu till någonting helt annat. Jag ser fram emot att få gå mina långpromenader tillsammans med mina tre hundar nu när vi har lämnat den mörkaste årstiden bakom oss och går med stormsteg mot ljusare morgnar



och kvällar. Våren närmar sig då allting kommer att stå i skir grönska, först kommer de efterlängttade snödropparna med krokusen och tussilagon strax efter. Tänk att få ta med sig kaffekorgen ut i skogen och bara sitta och njuta av alla blåsippor som står i våra backar och känna doften av vår. Kunna lägga spår till hundarna och se hur det lyckas att följa och hitta slutapporten, både hundarna och jag känner en stor tillfredsställelse för att inte tala om att hundarna är jättetrötta efter en sådan dag i skogen.

Islandsresa

Jag ser också fram emot att få hälsa på goda vänner på Island och uppleva landets natur som inte är lik någonting annat – att få åka runt och uppleva jöklarna, forsarna och gejsrarna. Och tänk att bara kunna gå utanför dörren och lägga sig i en varmvattenkälla och njuta, jag lovar att det är bomull för både kropp och själ. Det ska bli trevligt att få klappa om alla djuren som finns på gården där islandshästen och den isländska fårhunden är mina egna favoriter och få uppleva hur den isländska fårhunden arbetar med att hålla de egna djuren kvar på gården och jaga bort de djur som inte ska vara där.

Låt oss hoppas på en härlig vår efter denna långa mörka vinter!

CATALIN WESTENHEIM



Hur gick det här nu då? Märta Andersson, Ove Martinsson och Britt Ljunggren kollar. I bakgrunden skimtar boulehallens restaurangdel och på väggen Fannys rumpa bakom sitt draperi. Manliga spelare som förlorar med 0-13 ska kyssa Fannys rumpa.



Boule på prinsens bana

Varje fredag mellan klockan 12 och 14 spelar ett gäng RTP-S:are boule på Prins Bertils Boulehall ute på Djurgården. Man spelar i lag och har två banor till sitt förfogande. Det blir två timmars intensivt spel varefter man äter lunch tillsammans i boulehallen. Det är ett bra sätt att få röra på sig och man har roligt tillsammans. Aktuellt har gjort ett besök i boulehallen.

En dag i oktober cyklar jag ut till Djurgården. I boulehallen träffar jag flera som jag känner sedan tidigare. Här är *Britt Ljunggren*, träningskompis i den s.k. Egenträningsgruppen på Bosön, *Kjell Ivarsson*, som jag känner

från en vistelse på Mälargården, *Kerstin Svensson*, som jag brukade lifta med från Bosö-träningen, *Inga Borggren* m.fl. Britt berättar för mig att i stort sett samma gäng hållit igång sitt boulespel tillsammans nu i omkring fyra år.

Bra motion och trevligt

Kjell berättar att boule ger bra motion. "Det är förstås ingen väldigt krävande sport, men vi rör ju i alla fall på oss hela tiden i två timmar, kastar kloten och får böja oss ned för att hämta upp dem", säger han. "Och sedan äter vi tillsammans. Det är ett trevligt sätt att tillbringa en fredags-eftermiddag på". RTP-S:arna spelar

med 3 spelare i varje lag och med 2 klot per spelare. På ett anslag i hallen står det att varje klot väger 0,7 kg.

"Det är förstås ingen väldigt krävande sport, men vi rör ju i alla fall på oss hela tiden i två timmar, kastar kloten och får böja oss ned för att hämta upp dem"

Kjell Ivarsson

Under en match i singel- eller dubbel-spel går spelaren i genomsnitt 1 484 steg och böjer sig 90 gånger för att ta upp klot före och efter kast. Så nog kan boulespel vara motion, alltid.

Fransk sport

I Frankrike ser man ofta folk spela boule i parker och på torg. Det är mestadels herrar, och ska det se riktigt franskt ut har de väl en svart basker på huvudet och en Gauloise i mungipan. Att spelet har franska anor märks på flera sätt även i Sverige. Respekt och artighet är viktigt. Så till exempel skakar man hand med motståndslaget innan man börjar och tackar alltid varandra med handslag efter avslutad match. Det var redan på 1940-talet som prins Bertil förde med sig boule till Sverige, men det tog lång tid innan spelet slog igenom här. Svenska Bouleförbundet bildades först 1977. Banan på Djurgården har sin egen historia. Det var svenska företagare som lät bygga boulehallen och gav den till prins Bertil på hans 75-årsdag.

”Men man bör vara rimligt rörlig själv – även om man använder rullstol”.

Britt Ljunggren

Viktigt vara rörlig

Boulehallen är inte särskilt anpassad för människor med rörelsehinder. ”Vi spelar som det är, och det funkar”, säger Britt. ”Men man bör vara rimligt rörlig själv – även om man använder rullstol”. Det finns ett litet trappsteg från restaurangdelen ner på banan, och det är lite tungt att köra i sanden. Men annars går det bra att ta sig fram, och toaletten går att använda för rullstolsburna.

Hur går spelet till då? Lillen eller Minstingen är den lilla träkula som kastas ut först. Sedan gäller det att komma så nära Lillen som möjligt med sina egna klot och gärna skjuta undan motspelarnas. Det lag vars klot ligger längst

Man spelar till 13 poäng och markerar ställningen på en skala på väggen.



Kerstin Svensson koncentrerar sig inför sitt kast. Kjell Ivarsson, Elsie Martinsson och Inga Borggren tittar på.

ifrån Lillen får nästa kast. Så där fortsätter det. När du kastat ditt klot får du veta hur bra det gick genom tummen-upp eller tummen-ner från andra i ditt lag som står därframme och kollar klotens läge. När alla kastat sina klot får man poäng för alla klot som ligger närmare Lillen än motståndarens närmaste klot. Poängen noteras på en skala på väggen. Varje match går till 13 poäng.

Kysa Fanny

Om det ena laget förlorar matchen maximalt, dvs med 0-13, ska eventuella herrar i laget som ”straff” kysa en vacker kvinnohäck i något plastmaterial som finns uppsatt på väggen i boulehallens restaurangdel, dold bakom ett litet draperi. Dessutom ska förlorarna notera sin nesa i en bok som hänger på en krok bredvid. Kvinnan vars bakdel de kysser kallas Fanny. Jag frågar Kjell om han fått kysa Fanny någon gång, och han säger glatt att ”jovisst, det har hänt!”

Namnet Fanny har olika förklaringar, en fransk och en engelsk. På en liten tavla uppsatt på väggen står det:

”Den franska versionen: Att förlora en match med 0-13 är det skamligaste en boulespelare kan tänka sig, lika skamligt som för en fransman att inte

lyckas med att ragga upp en engelska, Fanny.”

”Den engelska versionen: I Provence bodde en engelska vid namn Fanny. Hon var omtyckt av byns alla män. Hon tyckte om att titta på boulematcherna och erbjöd tröst till dem som förlorade med 0-13. Om de fick kyssa henne på baksidan förtäljer inte historien”.

Boccia i Bromma

För den som vill prova på bollspel av det här slaget i lokaler anpassade för personer med rörelsehinder finns möjligheten att spela boccia med Västerorts Handikappidrottsklubb, VHJK, i Beckomberga Sport o Simhall. Man spelar på måndagskvällarna. Boccia liknar boule men man använder läderklädda klot i stället för metallklot, och banan är golv med golvmatta, inte sand. För den som har svårigheter med rörligheten kan boccia därför vara lättare att spela än boule på prinsens bana.

TEXT OCH FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Prins Bertils Boulehall ligger på Rosendalsvägen 38 på Djurgården, granne med Rosendals trädgårdar.

För mer information, se www.boulebar.se. Mer information om Beckomberga Sport o Simhall, se <http://www.sthif.org>.

Träna torrt eller vått med RTP-S på Danderyd



Här pågår en sittande övning med sjukgymnasten Monica Hellron på golvet till höger som visar rörelserna. Deltagarna sitter i rullstol, på vanlig stol eller på brits. Här är det framifrån och inåt i bilden: Eva Karlsson, Birgit Peterson, Mona Nilsson och Nira Bergström. På britsen till höger Rolf Widén.



Här är det Birgit Peterson, Mona Nilsson och Nira Bergström som övar sträckning och tänjning av muskler.



Nira Bergström och Rolf Widén i träningsstagen på britsarna.



Balans, koordination och styrka tränas när man sträcker benet bakåt och uppåt. Här är det Nira Bergström som gör det.

På måndagarna har några gäng RTP-S:are "mattgymna" och vattengymnastik på Danderyds sjukhus. Mattgymnan gör inte riktigt skäl för namnet för alla tränare inte alla på matta, några sitter i rullstol, andra på vanliga stolar eller på en brits. Vattengymnan gör dock skäl för namnet och man håller till i en stor bassäng med varmt skönt vatten.

Förr trodde man att människor som haft polio skulle vara väldigt försiktiga med träning och "spara på det lilla man hade". I dag vet man att det är mycket nyttigare att träna – även sina "poliomuskler" – än att inte träna. Men det gäller att träna lagom. Jag har hört uppgiften att man ska träna till "70 eller 80 procent av sin förmåga" – lättare sagt än gjort för hur ska man veta när man nått dit? Enda sättet är väl att dra lärdom av hur det känns efter träningen, får man ont har man troligen tagit i för mycket och får försöka ta det lite lugnare nästa gång. På Danderyds sjukhus har RTP-S grupper för såväl gymnastik på matta som i bassäng, allt under ledning av en sjukgymnast.

Rörelser till musik

Rörelserna i mattgymnan är anpassade efter gruppen och för att få riktig schvung på det hela är det musik till. När jag kommer och hälsar på är det sjukgymnasten *Monica Hellron* som leder och visar hur man gör. Var och en följer med och jobbar på efter egen kraft och förmåga. Man kan sitta i sin rullstol eller på en vanlig stol, stå upp för den som orkar det eller använda en brits. Det finns också en särskilt utformad "ståstol" som den som vanligtvis sitter i rullstol kan träna stående i. Människokroppen är ju inte gjord för att sitta hela tiden och det är nog både skönt och säkert välgörande för kroppen att få en annan fördelning av tryck och belastning när man kommer upp i stående.

En av dem som tränar i mattgymnagruppen är *Rolf Widén*. Rolf har tränat här så länge som 17-18 år. När han började kunde man delta först i mattgymnan och sedan i bassängen, men det är ändrat på nu. I dag finns det en mattgrupp och tre bassänggrupper. Mattgruppen tränar mellan omkring kl 17.45 till 18.20. "Vi brukar vara 7-8 stycken, och vi är ett glatt gäng med mycket tjo och tjim som kommer trofast varje måndag i ur och skur" säger Rolf.

Träningspasset avslutas med avslappning till lugn och skön musik.

Nyttig vattenträning

Vattengymnastik lär efter vad jag hört vara en gymnastikform som är särskilt bra för människor som haft polio. Vattnet ger både stöd och motstånd. Rörelserna blir extra effektiva. Den som inte alls kan jogga på land kan kanske göra det lite i alla fall i vattnet. Om vattnet dessutom är lite extra varmt – som här på Danderydsbadet – tycker många att det är skönt, även om smaken när det gäller vattentemperaturen nog kan variera en del också.

På Danderyd finns det tre bassänggrupper. Träningen i varje pass är 30 min och leds av en sjukgymnast. Man tränar till musik. När jag kommer på besök är vattengymnan i full gång. Idel glada miner i bassängen när jag tassar runt med min kamera och blir blöt om fötterna. Sjukgymnasten *Anne-Marie Schildt* får träning hon med där hon står på bassängkanten och visar rörelserna. Till sin hjälp har deltagarna i vattnet bland annat uppblåsbara kragar och långa färgglada "skumgummiormar" som går att använda på många olika sätt. Man kan t.ex. träna armstyrkan genom att pressa ner ormen i vattnet, paddla med ormen, sitta på den när man joggar eller ligga på den och cykla med benen.

"För mig personligen har badgruppen blivit väldigt viktig med tiden",



Vintertid är man inte så många i den här badgruppen eftersom några är på rehabilitering på Vintersol. Här ser vi närmast från vänster Ann-Christin Sandhammar och Ulla Persson och längst bort sjukgymnasten Ann-Marie Schildt.

berättar *Ulla Persson*, som badat här i 4-5 år. ”I det här gänget har vi alla krämpor av olika slag, både postpolio och olika ryggmärgsskador, men det spelar ingen roll. Alla kan vara med att träna efter sina egna förutsättningar och våra sjukgymnaster har suverän koll på vad vi klarar, var och en.”

”Dessutom har vi väldigt kul och det är värt otroligt mycket!” tillägger Ulla.

God sammanhållning

Efter både mattgympan och bassängträningen går de som har lust och tar en kopp kaffe tillsammans. Kafeterian är stängd så dags men medhjälparna brukar ordna fika för en billig penning. De flesta som badar eller deltar i mattgympan på måndagarna har varit ett gäng i många år som känner varandra – tillsammans är man nog ett drygt 30-tal personer.

”I slutet av varje termin kör vi lite ”finfika” som vår hjälte och ”hus-tomte” *Dick Grün*, som har ett förflutet som bagare, fixar”, berättar Ulla. ”Riktigt lussefika inför juluppehållet och en traditionell räkmacka av största slag på våravslutningen. Då passar vi också på att avtacka dem som gör så att verksamheten kan rulla, våra två sjukgymnaster, Dick och våra hjälpare.



Sjukgymnasten Anne-Marie Schildt, som leder två av bassänggrupperna, visar rörelserna. Hennes kollega Monica Hellron tar hand om den tredje badgruppen. Här syns även Monicas son Rasmus som hoppar med i badet när det finns gott om plats.

Det är ett par ungdomar varje vecka som förstås är guld värda för dem i gruppen som behöver lite hjälp med trixig påklädning, duschbestyr osv.”

TEXT OCH FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Bad- och gympatider på Danderyds Sjukhus:
måndagar kl 17.30-19.00.
3 bad- och 1 mattgrupp.
Kontaktperson Lotta Änggård 08-767 14 11.

Studiebesök på OT-Center i Danderyd

Ortoped/protetekniska hjälpmedelskommittén från RTP-S gjorde ett studiebesök på OT-Center torsdagen den 6 november 2008. OT-Center tillverkar och anpassar ortopedtekniska hjälpmedel efter den enskildes förutsättningar, behov och önskemål.

Kjell Lind, OT-Center, guidade oss runt genom ”gåskolan”, modelleringsrummet, plastverkstan och skoavdelningen. Vi fick se arm- och benproteser och känna på de material som användes i proteshylsan för att bland annat undvika skavsår.

Datordesignad armprotes

När det gäller tillverkning av handproteser berättade Kjell att man med datateknikens hjälp kan kopiera den kvarvarande handens form och sedan spegelvända den. Handprotesen tillverkas sedan i silikon. Vi såg också olika typer av ortoser, dvs ett ortopedtekniskt hjälpmedel som stöder och avlastar förlorad funktion i en kroppsdel. Även skor (behandlingsskor, bekvämskor och ortopediskt handgjorda skor) och inlägg/fofbäddar är en betydande del av verksamheten liksom korsetter, individuellt anpassade sitsar m.m.

In bakom kulisserna

Som brukare av hjälpmedel från OT-Center får man vid besök i regel endast se det hela från kundens sida dvs i väntrum och provrum, nu var det mycket intressant och spännande att få se hur det ser ut ”där bakom”.

OT-Center är ett av två ortopedtekniska företag i Stockholm, det andra är Olmed, som kommer att stå för den ortopedtekniska verksamheten fr.o.m. år 2009 och tre år framåt enligt SLL:s senaste upphandling. Aktiv Ortopedteknik i Stockholm som ej kom med i upphandlingen lägger ner sin verksamhet och kunderna välkomnas till OT-Center och Olmed.

ROLF WIDÉN



Benamputerade sportar tillsammans och lär av varandra

Anna Nordin som driver RTP-S-projektet HKP-coach träffar varje månad en grupp personer som är benamputerade för att de ska få prova på olika sportaktiviteter eller för att göra andra saker tillsammans. Här berättar vi om en sådan träff. Denna gång befinner sig gruppen hos Gustavsbergs Ryttarsällskap utanför Stockholm. Och de är laddade som vanligt inför dagens träning på hästryggen.

I stallet står ett brunt träbord bredvid spiltorna där tre hästar görs i ordning med sadlar och grimmor. Det är kallt i stallet och det ryker ur munnen på både hästar och människor. Vid det runda träbordet sitter *Alexandra Andersson*, *Madelene Lundgren* och *Annica Ekholm* och pratar inför dagens träning och runt bordet står deras kryckor på rad. Kryckorna är deras ständiga följeslagare när de träffas. De är del av en grupp som via RTP-S träffas varje månad för att hitta på sportsliga aktiviteter och prova på hur det är att utföra dem när man har en funktionsnedsättning. Denna gång är det ridning med Gustavsbergs ryttarsällskap utanför Stockholm.

Balans och jämvikt tränas

– Att rida ger väldigt bra träning för oss som har en funktionsnedsättning, säger *Anna Nordin* som är initiativtagare till träffarna och HKP-coach.

– Man får träna balansen och jämvikten i ridning som är så viktigt för att inte överbelasta och skada andra delar av ens kropp, om man går med en protes eller sitter i rullstol, fortsätter *Anna* medan hon delar ut små resårband till deltagarna som de kan använda för att fästa protesfoten i stigbygeln så att protesen inte ska glida ur.

Gruppen som träffas i dag har alla någon sorts erfarenheter av ridning.

– Jag red när alla andra red, när jag var yngre, berättar *Annica* som har

sin man och son med sig i dag i stallet som stöd.

Dagens träning ser hon som ett sätt att kolla hur det är att sitta uppe på en häst utan sitt halva högerben som hon förlorade i en olycka för fyra år sedan. Och kanske går det så pass bra i dag att hon skulle vilja rida igen som träning.

Alexandra och *Madelene* som också sitter vid bordet är mer vana vid hästar och ridning. *Alexandra* har sin egen häst hemma i Uppsala. Innan hon amputerade sina fötter och händer för två år sedan som följd av en blodförgiftning red hon nästan sju av veckans dagar. Det var alltid träning eller tävling i hoppning. Hon vill vara med nu under dagen för att få lite tips på hur hon kan sitta lite rakare och rida bättre, även om hon erkänner att hon egentligen ser sig som ganska fullärd. Men hon inser ändå att hon inte kan rida på samma sätt som före operationerna. Nu är det dags att lära om sig hur man rider fast på ett nytt sätt.

Får tips och goda råd och har roligt

Madelene är också van att rida och tycker att det är roligt att träffas i gruppen och göra olika saker. Hon vill kalla träffarna ”ovärderliga”. Det blir ett jättebra utbyte mellan dem som träffas, oavsett om de träffas och kör folkbilsrace eller bara pratar om olika längder på klackar på höstens nyinköpta stövlar. I dag ser hon fram emot att bara njuta av ridningen och snappa upp lite mer tips för hur hon ska kunna rida bättre för att inte belasta kroppen på fel sätt.

Meningen med träffarna är inte bara att ha roligt, som de oftast har när de ses ungefär en gång i månaden. Förra träffen var mycket populär med folkbilsracing och deltagarna i dag



Madelene Lundgren till häst.

”När jag rider så kan jag ju ta mig ut i naturen på ett sätt som jag inte kan utan hästen.”

Madelene Lundgren.

pratar fortfarande om sladdarna som de gjorde med bilarna. *Anna* sammanfattar:

– Man får helt enkelt tips från varandra på hur man kan göra saker. Man testar, och ibland går det fel men oftast går det ju hur bra som helst. Man visar för varandra att det inte behöver vara så svårt som man kanske tror, säger hon samtidigt som hela gruppen går ut till ridhuset för att sitta upp.

Ute i manegen står hästarna uppräddade på ett led med träpallar bredvid sig. Gruppen får också hjälp av några frivilliga tjejer i stallet som ska gå bredvid hästarna under träningen så att alla ska känna sig trygga.

Dagens träning leds av *Pia Tillberg*. Hon är sjukgymnast och ridlärare och har vana av att leda gruppen med funktionsnedsättning. Hon står i mitten av manegen medan gruppen rider runt. Det är koncentrerad stämning

och alla sitter raka i sadeln och lyssnar uppmärksamt på Pias röst.

Utanför faller årets första snö men det är det ingen som märker.

Viktigt med förebilder

Efter träningen samlas alla för att fika. Många hungriga sträcker sina händer över bordet efter ostmackor och kaffemuggar. Samtalet kommer in på att det här att göra någonting nytt oftast handlar om att ha förebilder. Om man ser sitt handikapp på det viset blir det oftast inte ett så stort problem. Men visst är det annorlunda att rida för någon som har en funktionsnedsättning. På både gott och ont.

– När jag rider så kan jag ju ta mig ut i naturen på ett sätt som jag inte kan utan hästen, säger Madelene.

Det finns alldeles för mycket saker att snubbla på om man går ute i naturen med protes, plus att man blir trött ganska så fort med protes. Så att rida blir som att få ett par extra ben.

Hon berättar också om den gången då hon ramlade av en häst när hon var ute och red i skogen. Hon var ensam och visste inte hur hon skulle ta sig upp igen. Hon hittade en sten, klev upp på den och försökte komma upp i sadeln igen.

– Men det gick inte, så det var bara att traska hem igen, säger hon och skrattar.

När mackorna är uppätta pratar de om framtidens olika träffar. Att träffas en gång i månaden tycker de flesta räcker, även om de alltid har väldigt roligt. Anna föreslår att nästa gång kanske de skulle träffas på något varuhus och få hjälp med shopping så att man slipper gå runt själv och bli trött och få ont. De kvinnliga deltagarna blir kanske lite mer uppspelta än herrarna runt bordet. Men förra gången var det ju ändå folkbilsrace och fler män dök upp den gången, så visst får det vara lite shopping med bland aktiviteterna också. Gruppen går ut till sina bilar. De pratar om hur halt det är att gå med kryckor på osandade vägar. Och hur kul det har varit under dagen. Allting går ju oftast väldigt bra. Om man bara vill. HELENA SÖDERQVIST

Effekter av whiplashskada uppmätta

Clas Linnman vid Uppsala universitets institution för psykologi har påvisat förändringar i nacken och i hjärnan på whiplashpatienter. Resultaten kan leda vidare till en bättre förståelse för vad som orsakar den kroniska smärtan och till en mer individanpassad vård. Clas Linnman lade fram sin avhandling vid Uppsala universitet den 3 december 2008.

Clas Linnman har visat att patienter som drabbats av en så kallad whiplashskada har förändringar både i hjärnan och i nacken.

– Whiplashpatienter har bland annat en förändrad hjärnaktivitet i vila och tecken på kronisk inflammation i nacken. Dessa resultat tyder inte bara på att whiplash kan ge långvarig inflammation i nacken, utan också på att hjärnan förändras vid långvarig smärta, berättar Clas Linnman.

Detta är ett viktigt steg mot att förstå vad som händer när människor drabbas av en sådan skada. Pisksnärtsskada eller whiplashskada är en smärta i nacken efter en trafikolycka där man har blivit påkörd bakifrån. För de allra flesta går smärtan över efter några månader. Men vissa drabbade får långvariga problem.

Svårt diagnostisera

Trots att whiplashskador är relativt vanliga saknas det i stor utsträckning metoder för att diagnostisera en whip-

lashskada, eller ens beskriva varför det gör ont. Det syns sällan någon skada på röntgen- eller magnetkamerabilder, inte ens omedelbart efter att skadan skett.

– Man känner dessutom till relativt lite om hur långvarig smärta tar sig uttryck i hjärnans aktivitet. Man har heller inte vetat om det finns tecken på att nacken fortfarande är inflammerad hos de patienter som inte blir friska, säger Clas Linnman.

Det gör att whiplashskadade och människor med andra kroniska smärttillstånd inte sällan blir bemötta med skepsis och kan bli mer eller mindre anklagade för att inbilla sig.

Clas Linnman har dragit nytta av den senaste teknikutvecklingen och med PET-kamera studerat blodflödet i hjärnan, förändringar i signaleringen i hjärnan, och förekomsten av inflammation i nacken hos whiplashpatienter och jämfört med friska, smärtfria kontrollpersoner.

– Det viktigaste resultatet är att vi nu börjar få objektiva mått på kronisk smärta. Vi kan se att det inte bara är självupplevt, säger Clas Linnman. Förhoppningsvis kommer resultaten att leda till att vi bättre förstår whiplashsyndromet och patienter med kronisk smärta.

Pressmeddelande från Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet. För mer information, kontakta Clas Linnman, clas.linnman@psyk.uu.se.

**Frihet är något
mycket angenämt,
men inte när den
ska betalas med
ensamhet.**

Bertrand Russel

Trafikskadad?

Kontakta mig så hjälper jag dig att få korrekt ersättning.

Jur. kand. Ola Schönning
Schönning Juristkonsult AB
08-580 822 50, 0708-266 745

schonningjuristkonsult@telia.com

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du få guldkant på tillvaron? Vill Du må bättre?
Vill Du få motion i en bassäng med 34° vatten?
Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Kontakta någon av personerna nedan så försöker vi ordna en plats åt Dig.

Badavgiften är 250 kronor per termin. Kontakta respektive badombud. 250 kr sätts in på pg 82 59 87-1 eller bg 901-0208. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Vattengympa på Danderyd. Foto: GRW.

Bad	Kontaktperson	Battider	Vårens sista baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	8 juni
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	8 juni
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	27 maj
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	7 juni
Dragongården Upplands Väsby (2)	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndagar 19.00 – 20.00	15 juni
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 4 grupper	10 juni
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 381 62	Onsdagar 17.45 – 19.15	27 maj
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	11 juni
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.

- (1) sjukgymnast 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.

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 Whiplash

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till whiplash dialoggrupp. Det finns två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00
18 mars, 15 april, 13 maj

Torsdagar kl 18.30 – 20.30
19 mars, 16 april, 28 maj

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.
Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65.
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.
Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00
25 mars, 29 april, 20 maj

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 e-post info@rtps.se
Ledare för dialoggruppen är kansliets ansvarige för poliofrågor Rolf Widén 08-545 622 73.
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.
Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Tisdagar kl 10.30 – 12.30
14 april, 12 maj, 16 juni

Samtalsgruppens möten är öppna för alla med erfarenhet av att leva med en hjärnskada. Deltagarna tar upp

aktuella ämnen eller problem och diskuterar lösningar. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

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

Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63 eller e-post christer.olsen@rtps.se

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Akvarellmålning



Vill du vara med i vår grupp och måla akvarell på RTP-S kansli? Alla målar på sitt sätt och det är mycket skritt och glädje vid våra träffar.

Vi pratar också om färger och olika tekniker. Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler. Gruppen går också på olika konstutställningar. Ta med papper, penslar och färger om du har samt eget fika för att vi ska ha ännu trevligare tillsammans.

Onsdagar kl 10.30 – 13.00
18 mars, 15 april, 13 maj, 10 juni

Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Kontaktperson är Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller e-post asafagerstrom@hotmail.com

Ta kontakt med Åsa innan du kommer första gången. Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Kom och sjung med Bofinkarna



Tisdagar kl 18.00 – 20.30
7 april, 5 maj, 2 juni

Kören Bofinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas första tisdagen i månaden och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Du som tycker att sång och musik är kul kom och sjung med. Hör gärna av dig till RTP-S kansli för närmare information, 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Öppet Hus hos RTP-S

Den 4 juni klockan 15.00 – 18.00 är alla medlemmar välkomna till RTP-S kansli på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Vi på RTP-S är måna om våra medlemmar och vill gärna träffa så många som möjligt och samtidigt ge er ett bra tillfälle att träffa oss.

Eftersom nya lagar och regler ideligen kommer vad gäller Försäkringskassan kommer vi att informera om detta. Har ni frågor om kommunala bistånd ex. bostadsanpassning, färdtjänst, p-tillstånd, LSS & LASS, hemtjänst m.m. så ska ni förhoppningsvis få besked om detta också.

Vi vill också be er att komma med synpunkter på vår ordinarie verksamhet om vad vi kanske kan bli bättre på, kanske ni kan ge oss lite tips på nya aktiviteter.

Vi bjuder på lättare tilltugg under kvällen.

Arrangör: Distriktet

Välkommen till Frestatorpets grillfest!

Alla skadegrupper inbjuds till avslutning i Frestatorpet Upplands Väsby.

Torsdagen den 11 juni klockan 18.00 tänds grillen.

Ta med dig förutom ett glatt humör något att grilla och dricka. Vi serverar tillbehör och kaffe.

Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65.

Arrangör: Distriktet

Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

26 mars, 23 april, 28 maj, 25 juni



Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.andersson@rtps.se

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Hjärtligt välkommen att fira påsk på Mälargården Rehab Center i natursköna Sigtuna!



Datum: 10-12 april 2009

Plats: Mälargården Rehab Center, Sigtuna.

Påskhelg med aktiviteter för dig som har en neurologisk sjukdom/skada såsom postpolio, stroke eller parkinson. Anhöriga får gärna följa med. Våra rum är rymliga så det går bra att bo på samma rum.

Kostnad: 1.900 SEK för hela vistelsen.

Anhöriga betalar 750 SEK för vistelsen.

Antalet platser är begränsade.

För anmälan eller frågor e-maila Patrik Döl på: patrikdol@malargarden.se eller ring 070-541 95 12.

Arrangör: Mälargården

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa" i Haninge

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". Alla intresserade medlemmar oberoende av skada är välkomna till Moränvägen 3, ABF-lokalen, i Jordbro, Haninge. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Måndagar kl 13.00 – 16.00

23 mars, 20 april, 25 maj, 22 juni

Kostnad/termin 50:-/person/medlemsavgift till ABF.

Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagarna 30 mars, 27 april, 25 maj

kl 17.00 – 18.30

träffas vi på Dragongården, Dragonvägen 88-92 i Upplands Väsby. Vi umgås och pratar om aktuella ämnen.

Fika till självkostnadspris. Ingen förhandsanmälan.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

INBJUDAN

Medlemsmöte om Färdtjänsten

Alla färdtjänstintresserade medlemmar hälsas välkomna!



Tisdagen 21 april kl 18.00 – 20.30
RTP-S kansli, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Anmälan senast fredag 17 april till Yvonne Andersson
08-545 622 70 eller e-post yvonne.andersson@rtps.se
Vi bjuder på kaffe/te med bröd.

Det är nu nära två år sedan vi hade ett medlemsmöte om färdtjänsten. Mycket har hänt och mycket är på gång.

Färdtjänsten slås samman med SL.

Tilldelningen av taxiresor har ökat.

Rullstolstaxi har återinförts. Du som är berättigad till specialfordon! Har Du testat?

Möjligt ta färdtjänst i de Nordiska huvudstäderna.

Tufft att få ansökan om färdtjänstillstånd godkänd.

Granskningsprojekt hos revisorerna uppmanar till en rad förbättringar av kvalitén.

Resetilldelning till styrelseverksamhet indraget!



Färdtjänstkommittén. Bakre raden fr. vänster: Irene Huber, Siv Palm, Birgitta Flognfeldt och Britt-Marie Sjöqvist. Nedre raden fr. vänster: Berit Park, Arne Nylander och Herbert Striem. Foto: Lage Eckeskog.

Kom och få information samt **ventilera** dina åsikter!
Vi hoppas på bättre anslutning än senast!
Ansvariga från Färdtjänsten inbjudna!

Väl mött önskar Färdtjänstkommittén!
Arrangör: Distriktet

StS våravslutning på Taxinge slott i slutet av maj

Efter våra medlemmars önskemål gör vi om succén från förra året och har StS våravslutning på "Kakslottet" i Taxinge. Kom och frossa i kakorna som slottet har att bjuda på, StS bjuder på kaffe, tårtbit och en liten kaka. Vill du frossa mer får du själv betala för resterande. Njut av trevlig samvaro med andra medlemmar, ta en promenad i den vackra parken. Färdtjänstbilen tar er ända fram till slottets dörrar. Vi andra får ta oss dit med bil, men vi lovar att det är värt besväret även om det verkar långt att åka.



För närmare information kontakta Yvonne Andersson på StS kansli 08-545 662 70 eller e-post yvonne.andersson@rtps.se.

Mer information kommer även på StS hemsida www.rtps.se, klicka sedan på Storstockholm under lokalföreningar till vänster.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundavik Allé 13

Vi fortsätter med träning på onsdagarna. Som vanligt **startar vi kl 17.30** och den som är ihärdig **slutar 19.30**.

Vår sjukgymnast Evelina Laaksonen finns på plats för hjälp och råd. Alla hälsas välkommen äldre som yngre medlemmar. Du kan träna både i sporthallen och i gymmet.

De som vill kan koppla av efter träningen med en kopp kaffe eller te i caféet.

Kontaktperson är Anders Lissegårdh 08-545 622 68 eller e-post anders.lissegardh@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Hathayoga!

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa. Yoga-teknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

17 mars, 24 mars, 2 april, 21 april, 28 april, 5 maj, 19 maj, 26 maj, 2 juni, 23 juni

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg och träningen leds av Carina Carlsson.

Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63 eller e-post christer.olsen@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Inbjudan till miniseminarier för dig som haft polio

Välkommen att delta på våra konferenser för RTPs medlemmar och allmänheten.

I samarbete med landets tre högspecialiserade postpoliikliniker i Stockholm, Göteborg och Lund erbjuder vi miniseminarier för dig som haft polio.

Polio anses generellt vara ett överspelat kapitel i svensk sjukvård på så sätt att inga nya akuta fall längre förekommer i Sverige.

RTP anser att frågan i allra högsta grad är aktuell, men då med inriktning på de sviter som polioskadan medförde. Det finns uppskattningar som säger att 70-80 procent av de som en gång insjuknade i polio riskerar att utveckla postpolio.

Konferensen är kostnadsfri för RTPs medlemmar!

Orter och datum:

Göteborg	11 mars
Lund	17 mars
Kalmar	23 april
Jönköping	28 april
Uppsala	12 maj
Östersund	26 augusti
Örebro	2 september
Umeå	16 september
Luleå	23 september



Ny bok och film om postpolio samt film om groddanning kommer att presenteras under dagen

PostkodStiftelsen får sina medel från Svenska PostkodLotteriet för att stödja projekt där hjälpen behövs som bäst.



Vänd

Information och anmälningsformulär och program finns på: www.rtp.se/kursochkonferens

På Ädelfors folkhögskola kan du läsa till...

Ansök idag!

- **assistent**
- **journalist**
- **friskvårdspedagog**

..vi har också kurser i ryska samt allmänna kurser för dig som behöver lugnare studietakt.

Vi har även konferensverksamhet - fullt tillgänglig.

Läs mer på www.adelfors.nu

Ädelfors folkhögskola
Kunskapens väg 3
570 15 Holsbybrunn
tel 0383-571 00
info@adelfors.nu



Stort tack!

Vid årsmötet för StorStockholms Lokalförening av RTP-S, StS, avgick jag som ordförande efter tre arbets-samma men härliga år. Jag hoppas att vi, styrelsen och jag, tillsammans har fört StS framåt.

Jag vill tacka för mig och önska den nya styrelsen i StS lycka till i sitt arbete, och jag önskar även distrikts-styrelsen lycka till i sitt arbete. Jag vill också framföra mitt tack till alla på kansliet på RTP-S, ni har stöttat mig i mitt uppdrag som ordförande, det arbete ni gör är guld värt!

CATALIN WESTENHEIM

**VI GÖR DET
MÖJLIGT!**

A-ASSISTANS
LEIMIR AB

tel: 0650-54 15 52, www.a-assistans.com
IfA-godkänd

Forskning om ryggmärgsskador

Den som inte vet så mycket om ryggmärgsskador kanske bara tänker om en ryggmärgsskadad i sin rullstol att "den här personen kan inte gå". Men en ryggmärgsskada kan innebära så mycket mer. En ryggmärgsskadad person har inte bara förlorat gångförmågan utan har ofta problem med bortfall av känsel, problem med blås- och tarmkontroll och sexuell funktion, kan drabbas av liggssår och har dessutom ofta av ganska svåra och svårbehandlade smärtor. Men mycket forskning pågår för att hjälpa ryggmärgsskadade till ett bättre liv och en hel del lovande resultat kommer fram. Här ska vi berätta om några av de studier som pågår.

Vid ett seminarium arrangerat av Afa Försäkring berättade professor *Lars Olson*, Institutionen för neurovetenskap vid Karolinska Institutet, om projektet "Fortsatt utveckling av skyddande och reparativ behandling av ryggmärgsskador", ett av många projekt som finansierats av Afa Försäkring och som presenterades på seminariet. Lars Olsons forskargrupp arbetar med försök på råttor. Man har nått flera lovande resultat och hoppas snart kunna föra över forskningen till klinisk prövning.

Ryggmärgsskador delas in i *tetraplegi* där nervbanor till ben, bål och armar påverkats och *paraplegi* där ben och bål påverkats men där rörelseförmågan i armarna finns kvar. Var i ryggmärgen skadan skett spelar också in för grad av skada. Cirka 150 personer per år drabbas av ryggmärgsskador i vårt land. 82 procent av dem är män. Medelåldern är 33,4 år och vanligaste åldern är 19 år. Det handlar alltså kort sagt oftast om unga killar som gör farliga saker.

Diagnostik med magnetkamera

Med hjälp av magnetkameraundersökningar (MR-kamera) har forskarna kunnat följa hur t.ex. elektrisk stimulans av en av rättans baktassar förs vidare upp till olika omkopplingsstationer i hjärnan tills den slutligen når den sensoriska storhjärnbarken, och det är först där som råttan blir medveten om att en smärta uppstått. Samma försök hade man även gjort på frivilliga medicinstudenter, berättade Lars Olson – på handen, tror jag det var i det fallet.

Med MR-undersökningar kan man studera hur stort bortfallet av senso-

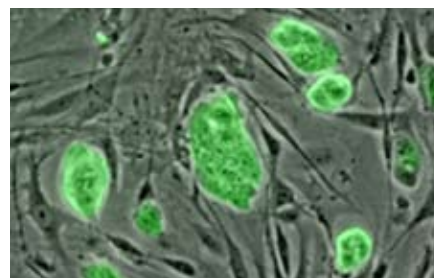
riska funktioner blivit på grund av skadan och även i vilken utsträckning man genom någon form av behandling lyckats återfå vissa delar av dessa funktioner. MR-spektroskopi är en ny metod för att från områden i ryggmärgen och i hjärnan upptäcka graden av skada i ryggmärgen och de förändringar i storhjärnbarken som blivit följden.

Plastisk omdisponering

Vid en ryggmärgsskada tystnar signalerna från benen upp till hjärnan. Om det handlar om paraplegi omdisponeras sedan hjärnan så att armarna utvidgar sitt användningsområde i hjärnan och börjar använda delar som tidigare hade förbindelse med benen. Det är kroppens eget sätt att försöka göra det bästa av situationen. Det system i kroppen som sköter detta kallas Nogo-systemet. Nogo-systemet är viktigt för bland annat minnesfunktioner men för ryggmärgsskadade kan systemet vara en nackdel eftersom det kan svårt för benen att s.a.s. ta tillbaka de delar i hjärnan som de tidigare hade förbindelse med även om man skulle lyckas reparera skadan i ryggmärgen. Man måste därför hitta vägar att förhindra Nogo-systemet att träda funktion vid en ryggmärgsskada. Det här är ett av de områden som Lars Olsons forskargrupp arbetar med.

Transplantation av stamceller

Forskargruppen har också i djurförsök provat transplantation av adulta stamceller till den skadade ryggmärgen. Detta gav en viss förbättring men samtidigt dessvärre ökad smärta. I fortsatta försök provade man sedan att tillsätta en speciell gen som kallas neurogenin-2



Embryonala stamceller hos mus. Foto från Wikimedia.

till stamcellerna innan man transplanterade dem och då gick det bättre. Man fick förbättrad motorisk funktion, känseln nedanför skadan förbättrades också och de negativa effekterna på smärtekänsligheten uteblev.

Minimera skadan

En ryggmärgsskada leder till omfattande förändringar i hjärnan mycket snabbt efter skadan. Allt mer forskning börjar nu inrikta sig på att försöka minimera skadan så snabbt som möjligt. Man har bland annat provat effekten av cancermedicin – s.k. EGF-receptorhämmare – på ryggmärgsskada. Dessa cancermediciner används genom att blockera receptorn för tillväxtfaktorn EGF (epidermal growth factor). Forskarna har provat på råttor med en extra stark EGF-receptorhämmare. Det visade sig att gångfunktionen hos råttorna förbättrades redan efter två veckor. Känseln förbättrades också. Även blåsfunktionen förbättrades efter tre veckors behandling. Det här är mycket lovande resultat. Självklart skulle det ha stor betydelse om man kunde nå motsvarande effekt hos patienter, även om de EGF-receptorhämmare som i dag används kliniskt inte är lika starka som det medel som användes i djurförsöket. Men vissa resultat pekar i alla fall på att de cancermediciner som i dag används på människor skulle kunna vara verksamma även vid en ryggmärgsskada.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

För mer information, kontakta professor Lars Olson, Institutionen för neurovetenskap, Karolinska Institutet, e-post lars.olson@neuro.ki.se

Grönt ljus för Citybanan

Citybanan beräknas bli klar 2017 och då kommer SLs pendeltåg och fjärrtågens personal- och godståg att ha separata spår. Framkomlighet och punktlighet kommer att förbättras för samtliga tåg, något som är viktigt för att säkerställa en framtida, miljövänlig tågtrafik.

Under våren 2009 kommer två större händelser att påverka resenärerna.

Arbete vid Vattugatan

I början av april kommer sprängningar att ske i närheten av T-centralens Röda och Gröna linjer, vilket kan påverka såväl trafik som resenärer. Ibland kommer man dock att tvingas utföra sprängningarna på ett sådant sätt att tunnelbanans linjer tillfälligt måste stoppas.



Blå linjen vänder vid Rådhuset den 14 juni

Den 14 juni då sommartidtabellen införs påbörjas för-

stärkningsarbeten på den Blå linjen i närheten av T-centralen. Den Blå linjen kan därför inte trafikeras på sträckan Rådhuset-T-centralen-Kungsträdgården, utan tunnelbanans tåg kommer att stanna och vända vid Rådhuset.

Resenärerna måste därför från 14 juni till och med den 11 oktober färdas alternativa resvägar. Det enklaste är stiga av vid Fridhemsplan och ta Gröna linjen eller buss för vidare färd.

Störningar vid Odenplan och T-centralen kommer att bli aktuella

Under 2010-2015 kommer bygget av Citybanan att märkas. Med största sannolikhet kommer arbetet att påverka Gröna linjens resenärer vid Odenplan och T-centralen.

SL Kundtjänst kommer att informera löpande om eventuella trafikstörningar. Större trafikomläggningar kommer att annonseras och personal finns på plats för att underlätta för resenärerna. Dessutom kommer enkla och lättillgängliga broschyrer att tas fram, som informerar om projektet i stort men också i detalj vad gäller trafikstörningar, ersättningstrafik mm.

Källa: Per Hallberg, AB Storstockholms Lokaltrafik

Forskning visar på möjlig diagnosmetod för postpolio

Svenska forskare har identifierat en rad proteiner i ryggmärgsvätskan hos postpoliopatienter som skulle kunna fungera som markörer för postpoliosyndromet och bli ett hjälpmedel när man ska ställa diagnos. Det kan också leda till utveckling av metoder för behandling av postpolio.

Postpolio drabbar 20-60 procent av dem som haft polio och utgör därmed en av de vanligaste neurologiska sjukdomarna över hela världen. Hur sjukdomen uppkommer är inte helt klarlagt, och någon bra metod att ställa diagnosen postpolio har inte funnits.

Forskarna har analyserat ryggvätska från 15 patienter med väl uttalade postpoliosymptom och letat efter proteiner. Resultaten jämfördes sedan med 9 friska personer och med 34 patienter med andra icke-inflammatoriska sjukdomstillstånd som negativ kontrollgrupp. Prover från 17 personer med sekundär progressiv MS togs också för att få en relevant åldersmässig referens till postpolioproven.

Det visade sig att postpoliopatienterna hade en sjukdomsspecifik och mycket tydlig förekomst av fem proteiner som inte fanns på samma sätt hos kontrollgrupperna. I en separat oberoende studie kunde man också påvisa ökningen av ett av proteinerna hos postpoliopatienterna. Utvärdering bör ske av om dessa fem proteiner skulle kunna användas som markörer för att diagnosticera postpolio hos patienter. Om man har en säker metod för diagnos av postpolio kan rätt behandling snabbare sättas in. Dessutom hoppas man att forskningen ska leda till utveckling av nya behandlingsmetoder.

Forskningen har utförts vid Karolinska Institutet, Danderyds Sjukhus och forskningsavdelningar vid AstraZeneca.

GRW

Texten baseras på artikeln "Identification of novel candidate protein biomarkers for the post-polio syndrome - Implications for diagnosis, neurodegeneration and neuroinflammation", Henrik Gonzalez, Jan Ottervald, Kerstin C. Nilsson m.fl. i Journal of Proteomics.

Miljardsatsning på polio

WHO hade tidigare som mål att polio skulle vara helt utrotat i hela världen till utgången av år 2005. Det lyckades inte men man ger inte upp. Nya krafttag tas nu. Rotary International och Bill & Melinda Gates Foundation satsar tillsammans med brittiska och tyska staten drygt 5 miljarder kr på en vaccinationskampanj. 2,1 miljarder



Bill Gates vid sitt besök i Nigeria. Bild från Bill & Melinda Gates Foundation

av detta kommer från Bill & Melinda Gates Foundation.

"Nigeria kan gå i täten för ett poliofritt Afrika", sa Bill Gates vid ett besök i Abuja i Nigeria i början av februari.

Afrikas folkrikaste land beräknas ha över hälften av poliofallen i världen. Myndigheterna har kämpat för att få bukt med den smittsamma sjukdomen sedan några delstater i norra Nigeria med huvudsakligen muslimsk befolkning införde ett årslångt förbud mot vaccineringskampanjer i mitten av 2003.

Antalet poliosmittade har på ett år ökat med 225 procent till 751 fall till följd av att många barn i norra Nigeria missade flera vaccinationsomgångar fram till slutet av 2007, enligt hälso- och värdmyndigheterna. Förutom Nigeria är Indien, Pakistan och Afghanistan de enda länderna i världen med polioepidemier. Det beror främst på usla sanitära förhållanden.

GRW

Källor: TT och ett pressmeddelande från WHO

Smärta hos patienter med postpolio

Smärta är vanligt hos människor med postpolio. Den ligger ofta högt på Vas-skalan, alltså den graderade linjal som patienten själv skattar sin smärta på. I de flesta fall handlar det om muskel- eller ledsmärta. Nervsmärtor är ovanligare men förekommer. Då är orsaken en annan neurologisk sjukdom än postpolion. Det är viktigt att utvärdera vilket slags smärta patienten har för att kunna ge rätt behandling. Det här visas i ett forskningsprojekt vid Karolinska Institutet.

I studien ingick 163 patienter: 88 kvinnor och 75 män. Faktorer som togs upp i studien var ålder vid insjuknandet i polio, ålder vid undersökningstillfället, kön, skattning av funktionsnedsättning med hjälp av en gångskala (undersökning av gångförmåga, användning av hjälpmedel m.m.), neurologisk undersökning, där även undersökning av muskelfunktion ingick, samt förekomsten av smärta och klassning av smärtan som led- eller muskelsmärta eller som nervsmärta.

Olika typer av smärta

Patienterna intervjuades om sin smärta, hur ofta den förekom och vilken typ av smärta det var. De flesta patienterna hade muskulär smärta, i många fall i flera delar av kroppen. Smärtan hade ofta hög intensitet enligt Vas-skalan. Om smärtan var brännande eller stickande och förekom inom ett område med nedsatt känsel och utan att höra samman med rörelse eller infektion klassades den som nervsmärta. Denna typ av smärta var ovanlig.

Medelåldern vid undersökningen var 64,5 år (36-88 år). 64 procent av patienterna hade smärta, och det var vanligare hos kvinnor än hos män. De flesta hade haft sin polio före fem års ålder. Men hur gammal man var när man blev sjuk hade inte betydelse för om man fick smärta senare i livet eller ej. Patienter med större funktionsned-

sättning på grund av polion hade inte mer smärta än dem som hade mindre funktionsnedsättning. Patienter som var äldre än 70 år vid undersökningstillfället hade mindre smärta än yngre, men denna skillnad var inte statistiskt signifikant.

I de fall nervsmärta förekom diagnosticerades annan sjukdom som orsak. Sjukdomar som kan ge nervsmärtor av detta slag är diskbråck, en godartad tumör, stroke eller nervskada. Men nervsmärta är alltså betydligt ovanligare hos postpoliopatienter än led- och muskelsmärta. Det gäller att försöka hitta de patienter som har nervsmärta så att man kan ge dem adekvat behandling.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Studien kommer att publiceras i en internationell medicinsk tidskrift i en artikel skriven av Kristian Borg och Lars Werhagen. För mer information, kontakta Lars Werhagen på lars.werhagen@karolinska.se.

Internationell konferens om postpolio

Polio är på god väg att utrotas i världen, men fortfarande lever miljoner människor världen över med sviter av polio. Nu ordnar Post-Polio Health International, PHI, sin 10:e konferens om postpolio, "Living with Polio in the 21st Century", den 23-25 april i Warm Springs, Georgia, USA. Konferensen vänder sig till människor som haft polio och deras familjer samt till forskare och andra yrkesverksamma inom hälsoområdet. Syftet är att man ska lära av varandra, och att de som haft polio ska få lära sig tekniker för att kunna föra ett bra liv trots funktionsnedsättningar. I ett brett upplagt program ska man under tre dagar och

Nordisk konferens om postpolio

Under parollen "Vad vet vi? Vad vill vi? Vad gör vi?" hölls en nordisk konferens om postpolio den 20-21 november på Hotell Scandic, Infra City i Upplands Väsby.

Arrangörer var Postpoliomottagningen vid rehabiliteringsmedicinska universitetskliniken vid Danderyds sjukhus, Karolinska institutet och Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och Polioskadade, RTP.

Målgrupp för och deltagare i konferensen var alla yrkeskategorier inom postpoliovården samt alla som i övrigt är intresserade av att vidareutveckla denna verksamhet. Det var två dagar med ett späckat program, intressanta föreläsare och givande workshops.

Nu finns konferensen dokumenterad på video på webben. Gå in på www.postpolio.dk och därefter till "Videopptagelser: Nordisk konferens om postpolio nov 2008". De flesta föredragen är på svenska, något enstaka är på engelska.

ROLF WIDÉN

med många parallella sessioner gå igenom en lång rad frågor när det gäller postpolio – som smärtbehandling och annan typ av behandling, rehabiliteringsmetoder, fysisk träning, forskning m.m. Den forskning som sker vid några olika forskningscentra presenteras. Från Sverige deltar professor Kristian Borg som ska berätta om forskningen vid Karolinska Institutet och sedan delta i den avslutande paneldebatten där man ska diskutera problem och möjligheter inom postpolioforskningen.

GRW

Mer information finns på www.post-polio.org och www.rooseveltrehab.org.

Telefonnummer till Postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus

Sjuksköterska: rådgivning samt tidbokning till läkare
onsdag och torsdag kl. 9-11. Tel 08-655 76 41
Sjuksköterska: information om
immunglobulinbehandling Tel 08-655 76 23
Läkarsekreterare: Tel 08-655 59 01
Kurator: Tel 08-655 52 17
Arbetssterapeut: Tel 08-655 79 14
Sjukgymnast: Tel 08-655 76 45



Konferens om förvärvade hjärnskador

Den 6 oktober arrangerades en konferens om förvärvade hjärnskador i Östersund. Det blev en mycket intressant dag där vi fick lära oss om hjärnans komplexa struktur, om vårdkedjan vid hjärnskador och om rehabiliteringsmöjligheter. Konferensen arrangerades till minne av Peter Eriksson, en av världens mest framstående hjärnforskare, som gick bort 2007. RTP var en av flera medarrangörer. Från RTP-S deltog Maude Stenberg och Christer Olsén. Här berättar Christer Olsén om konferensen.

Efter en kort inledning med information bland annat om Jämtlands län berättade *Jakob Johansson* om hur verksamheten med ambulanshelikoptrar fungerar i Sverige och om hur det är att arbeta med detta. Anspänningstiden, dvs den tid som får förflyta mellan larm och utryckning, är dagtid 3 minuter och nattetid 30 minuter. Uppdragen är i genomsnitt 2,6 per dygn. Det finns 7 ambulanshelikoptrar i Sverige. Det är två piloter per helikopter vid varje uppdrag.

Lars Owe Koskinen, docent i neurokirurgi, talade om den otroliga kraft hjärnan har och om vikten av att försöka förhindra sekundära skador. Hjärnskador drabbar mest yngre och äldre som får frakturer och blödningar. Koskinen sa att "hjärnan är som en kokbok" – med många ingående delar och uppdelad på olika funktioner som är utplacerade på olika ställen. Samtidigt är det tydligen så att människan använder bara cirka 5 procent av hjärnan.

Omkring 20 000 människor drabbas av hjärnskador i Sverige varje år. *Bo-Michael Bellander*, specialist i neurokirurgi, talade om hur man genom att se på en persons pupiller kan upptäcka att en skada uppstått. Han beskrev också primära hjärnskador och sekundära s.k. insulter. Sekundära insulter är faktorer som kan orsaka sekundära hjärnskador, t.ex. blöd-



ningar eller för högt tryck inuti skallen. *Bellander* berättade också om hur syrebrist påverkar, om blodtrycksfall och krampanfall, samt om vad som händer i hjärnan när det blir obalans mellan syre och glukos m.m.

Att få vård i tid

Ett stort problem är att få en vårdplats i tid. Hur står det till med sjukvården i Sverige jämfört med andra länder? Vad gäller dödlighet efter hjärnskada är siffrorna för London 75 procent, för USA 30-60 procent och för Sverige 15 procent. Orsaken till att dödligheten i Sverige är så pass mycket lägre är att vi hanterar hjärnskadade på ett annat sätt och har metoder att snabbt gå in med behandling. Den viktigaste olycksorsaken till förvärvade hjärnskador är bilolyckor.

Per Wester, professor i internmedicin, och *Katarina Stibrant-Sunnerhagen*, professor i rehabiliteringsmedicin, talade om stroke och om hur stroke kan förebyggas. Det finns 5 viktiga saker att tänka på: sluta röka, börja motionera, medicinsk behandling, behandling av högt blodtryck samt inverkan av kost och alkohol. Om man misstänker att en person fått stroke ska man titta på hur personen

ser ut i ansiktet, om han eller hon inte kan höja upp armarna samt har svårigheter att tala och att le. Då kan det vara stroke.

Fördjupningsseminarier

Konferensens eftermiddag ägnades åt fördjupningsseminarier. Jag lyssnade på professor *Jörgen Borg*, som berättade om hjärnskador och traumatisk hjärnblödning. Skadorna delas in i tre olika faser, lätt/mild, medelsvår/moderate och svår/severe. Läkningstid efter en förvärvad hjärnskada:

1. En snabb funktionsförbättring kan komma redan inom 3-6 månader, men svårare traumatiska hjärnskador tar längre tid.
2. Att få förbättrad aktivitetsförmåga och ökad delaktighet tar längre tid.

Michael Nilsson, professor i rehabiliteringsmedicin, docent i neurobiologi samt specialist i neurologi, visade overheadbilder som var på engelska, och det var svårt med fackuttrycken. Han berättade bland annat om att man i Finland har börjat med "lekplatser" för äldre som har gjort succé och förbättrat minne och rörelseförmåga. Med musik till blir det glädjefullt!

Håkan Nyman, Dr. Med, leg psykolog, specialist i neuropsykologi, talade om att skador på hjärnan alltid får effekter samt att "osynliga" handikapp kan ge stora problem för individen. Omgivningen kan missförstå personer med hjärnskador och kanske felaktigt uppfatta dem som ointresserade, lata eller argsinta. Det är viktigt att man vid förvärvad hjärnskada är försiktig med alkohol, speciellt för nyskadade. För barn med medfödd hjärnskada kan man säga att det blir som om de får stora "hål" – delar av hjärnan är helt enkelt inte utvecklade som de ska.

När det gäller oförmåga att komma ihåg saker behöver det inte alltid vara frågan om fel på minnet, även stress kan ge dessa effekter.

CHRISTER OLSÉN

Med fokus på livskvalitet

Att leva med ett funktionshinder innebär i många fall att vardagen begränsas. Men sedan 1993 har det svenska företaget Human Care arbetat hårt för att göra livet lite enklare.

Att åldras innebär för många att rörelsefriheten begränsas. Problem med till exempel muskler, leder och cirkulation gör det svårt att ta sig fram. I vissa fall innebär det ett liv i rullstol som i förlängningen kan göra det svårt att bo kvar i sitt hem.

Ser man på åldrandet ur ett framtidsperspektiv kan vi konstatera att allt fler lever allt längre. De äldre utgör den snabbast ökande befolkningsgruppen i den industrialiserade världen. Och det är dessa människors behov som driver det svenska företaget Human Care.

Fokus på lösningar

Human Care har lång erfarenhet från sjukvården och av att ta fram hjälpmedel för att minska hindren och öka livskvaliteten. En uppgift de tar på största allvar.

– Vår mission är att förhöja livskvaliteten för den äldre, kraftigt överviktiga eller lätt handikappade människan, berättar Jerry Manderhjelm, marknadsansvarig på Human Care. Det försöker vi göra genom att erbjuda produkter och tjänster som kännetecknas av god design och hög kvalitet. Samtidigt är Human Care sedan 2003 noterat på börsen, vilket gör att de även strävar efter att öka tillväxten. Men det finns inget motsatsförhållande mellan att göra livet bättre för äldre och funktionshindrade samtidigt som bolaget ska generera en vinst.

– Human Cares ambition är givetvis att vara både marknadsledande och lönsamma, menar Jerry Manderhjelm. Men för att kunna bli det måste vi utveckla och erbjuda attraktiva produkter och tjänster som möjliggör ett aktivt liv under den naturliga åldrandeprocessen. Så en stor del av vår vinst investerar vi i utvecklingen av nya lösningar och produkter.

Kvaliteten är viktig

Och att produkterna tas väl emot av användarna råder det ingen tvekan om. I dag består Human Care-koncernen av moderbolaget och sex



Jerry Manderhjelm.



systerbolag, ett vardera i Sverige, Kanada, USA, Australien, Norge och Tyskland. Under de senaste åren har koncernen dessutom utvidgats med två bolag på den nordamerikanska marknaden.

Ett av skälen till framgången är kanske att Human Cares satsar mycket på kvalitet. Det gäller både produkterna, som designas i Sverige och som genomgår hårda tester för att verkligen nå upp till kraven. Men det gäller även lösningarna som erbjuds.

– Vi har en lång tradition av att utveckla nya idéer som på ett smart och effektivt sätt gör livet lättare, berättar Jerry Manderhjelm. Faktum är att en av bolagets grundare uppfann den fyrhjuliga rollatorn.

Användarvänliga hjälpmedel

I dag erbjuder Human Care ett stort utbud av rollatorer, men de har även andra produkter, bland annat liftar som gör det möjligt för även en svårt funktionshindrad person att ta sig upp ur sängen och ner i rullstolen.

– Eller in på toaletten, säger Jerry Manderhjelm. Med vårt liftsystem Roomer kan vårdtagaren enkelt förflytta sig från rum till rum.

Genom en sinnrik anordning går systemet att installera utan att dörrarna behöver byggas om eller några andra ingrepp i husets konstruktion.

– Det är ett bra exempel på hur vi försöker arbeta, menar Jerry Manderhjelm. Det viktiga är att användarens och vårdgivarens behov står i fokus. Våra hjälpmedel ska göra livet enklare, inte mer komplicerat.

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

- Ideell ersättning
- Inkomstförlust
- Medicinsk invaliditet
- Ersättningsens storlek
- Sambandsfrågor
- Bevisbörda och beviskrav vid personskada
- Rättsskydd och rättshjälp förmedlas vid tvist

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40

ADVOKATBYRÅ CHRISTINA MARMOLIN AB

Munkbron 11 3tr Box 2027 103 11 Stockholm

Tel 08-766 03 50 Fax 08-766 25 00

e-post post@advokatbyramarmolin.se

Medlem i RTP:s juridiska nätverk

Advokatfirman EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

Besöksadress i Stockholm: Engelbrektsgratan 43 B

T-Bana: Tekniska Högskolan/Östra Station

Tel: 08-411 00 80, 0175-402 05, 0485-123 57

Fax: 08-411 22 25

E-post: info@eidefeldt.se

Mobil: (Katrin Eidefeldt) 070-467 35 82

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

Distriktets årsmöte 2009

– Din chans att påverka!

Torsdagen den 26 mars 2009

Plats: Distriktskansliet,
Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Program:

Lättare förtäring: 18.00-19.00
Årsmöte: 19.00-ca 21.00

Ombuden till RTP-S årsmöte,
som har valts på respektive lokal-
förenings årsmöte, får separat
kallelse.

Aktuella förändringar från Försäkringskassan

Från och med 1 januari 2009 ges den
som har sjukersättning som inte är
tidsbegränsad möjlighet att arbeta och
ändå ha kvar sin rätt till sjukersättning.
De nya reglerna gäller för den som har
sjukersättning enligt de regler som
gällde före den 1 juli 2008.

Det belopp du kan tjäna utan att din
sjukersättning minskar kallas fribelopp.
Hur stort fribeloppet är beror på vilken
grad av sjukersättning du har.

Grad av

sjukersättning	Fribelopp år 2009
hel	42 800 kronor
tre fjärdedelar	111 280 kronor
halv	179 760 kronor
en fjärdedel	248 240 kronor

Fribeloppet räknas om i januari varje
år när prisbasbeloppet ändras. Pris-
basbeloppet följer prisutvecklingen i
samhället. RW

 **Eva Laser**
www.somatik.se

Feldenkrais Skolan
Rehabilitering
08-655 05 40

RESERUTAN

Följ med till ÅLAND den 8 maj 2009!

Avresa från Sundbyberg 07.30. Bussresa till Grisslehamn och Eckerö-
linjens färja med avgång kl 10.00, då vi dricker förmiddagskaffe med
smörgås. Ankomst till Eckerö kl 13.00 (lokal tid), där guide möter.
Vår guide följer med i bussen hela dagen och vi får se och höra berättas
om många intressanta platser under resan. Vid Getaberget på norra Åland
beundrar vi utsikten och äter en lätt lunch. Efter lunch tar vi en tur ner
mot Bomarsund där vi från bussen ser det gigantiska fästningsverket och
Kastellholm med den restaurerade slottsruinen. Ett besök i Mariehamn
hinner vi också med innan vi måste åka upp till Eckerö och färjan som
går tillbaka till Grisslehamn kl 18.30. Under resan över Ålands hav äter
vi Ekerölinjens omtalade smörgåsbord. Klockan 19.30 är vi tillbaka i
Grisslehamn och beräknas vara åter i Sundbyberg ca 21.30.

Pris för resan 740 kronor per person vid minst 30 personer.

**Bindande anmälan senast 20 april till Rolf Widén RTP-S kansli
tel. 08-545 622 73.**

**Resa till TOSCANA-RIVIERAN
den 24 september-2 oktober 2009**

Flyg t/r samt handikappanpassad buss med lyftplatta.
Under dessa dagar passar vi på att besöka Florens med stadspromenader,
shopping och ett museibesök (Uffizierna). En dagstur till Lucca, even-
tuellt Pisa samt en favorit i repris: en dags vinprovning med rundtur
längs Chiantivägen. En ledig dag i Montecatini.
Bussen tar oss vidare tisdagen 29/9 till La Spezia, vi passerar hamnstaden
Genua innan vi kommer in på "blomsterautostradan" som tar oss förbi
badorter som Alassio, Imperia och naturligtvis Nobels och den glade
bagarens San Remo. Därefter är det inte långt till den franska gränsen.
Vi följer det berömda FORMEL-1-loppet route i Monte Carlo och
hamnen och gör även en tripp upp till slottet på andra sidan.
Så småningom anländer vi till Nice, där vi tar in för 3 nätter.
Onsdag 30/9 och torsdag 1/10 besöker vi olika platser i området.
Den 2 oktober flyger vi åter till Sverige.

Pris: 17.500 kronor per person i dubbelrum.

Enkelrumstillägg: 2.400 kronor.

I priset ingår: Flyg, flygskatter, 8 nätter med frukostbuffé, 8 middagar,
någon lunch, den traditionella picknicken, alla entréer, guidningar,
transporter.

**Bindande anmälan SENAST DEN 31 MARS till Rolf Widén
RTP-S kansli tel. 08-545 622 73.**

VÄLKOMNA!

**Information om resor finns även på www.rtps.se
under rubriken Resor.**

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande genom att ringa, faxa eller skicka e-post till distriktskansliet, telefon 08-545 622 60, fax 08-545 622 75 eller e-post info@rtps.se. Adressen är RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg om inget annat anges!

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 11-14.

MARS

Tisdag	17	Hathayoga
Onsdag	18	Dialog Whiplash
Onsdag	18	Akvarellmålning
Torsdag	19	Dialog Whiplash
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	24	Hathayoga
Onsdag	25	Dialog Polio
Torsdag	26	Spelkväll
Torsdag	26	Årsmöte Distriktet
Måndag	30	Caféträff i Upplands Väsby

APRIL

Tisdag	2	Hathayoga
Tisdag	7	Bofinkarna
Fre-Sön	10-12	Påskhelg på Mälargården Rehab Center
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	15	Dialog Whiplash
Onsdag	15	Akvarellmålning
Torsdag	16	Dialog Whiplash
Fredag	17	Anmälan till Medlemsmöte om Färdtjänsten
Måndag	20	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	21	Hathayoga
Tisdag	21	Medlemsmöte om Färdtjänsten
Torsdag	23	Spelkväll
Måndag	27	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	28	Hathayoga
Onsdag	29	Dialog Polio

MAJ

Tisdag	5	Bofinkarna
Tisdag	5	Hathayoga
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	12	Poliokonferenser i Uppsala
Onsdag	13	Dialog Whiplash
Onsdag	13	Akvarellmålning
Tisdag	19	Hathayoga
Onsdag	20	Dialog Polio
Måndag	25	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Måndag	25	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	26	Hathayoga
Torsdag	28	Dialog Whiplash
Torsdag	28	Spelkväll

JUNI

Tisdag	2	Bofinkarna
Tisdag	2	Hathayoga
Torsdag	4	Öppet Hus på RTP-S
Onsdag	10	Akvarellmålning
Torsdag	11	Frestatorpets grillfest
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	Hathayoga
Torsdag	25	Spelkväll
Måndag	27	Caféträff i Upplands Väsby



Personlig assistans nära dig

Kontakt:
08-580 199 80
070-300 01 00
birgitta@lavita.nu

www.lavita.nu

Vi ger dig:

- Delaktighet & lyhördhet
- Valmöjligheter
- Kvalitet & trygghet
- Insyn
- Ett företag där allt är möjligt

SUCCURRO.SE

Är hemsidan du skall gå till om du funderar på att kunna använda IT mer i assistansen.

Ju mer du använder IT - ju mer sparar du natur, tid, pengar och får en smidig väg att umgås med oss och personalen.

Vår personal har mer än 12 års erfarenhet av personlig assistans. Vi tänker inte bli någon assistansfabrik där du blir anonym, utan vi vill lära känna alla våra brukare och personal personligen.

Hemsidan svarar på de flesta frågorna och du kan ladda ner vår broschyr.

Välkommen att höra av dig!

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00. Lunchstängt 11.30 – 12.00.

Växel 08-545 622 60
Fax 08-545 622 75
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
Anna Nordin	08-545 622 64	anna.nordin@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.lissegardh@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.widen@rtps.se

Storstockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70
E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se
Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 10.00 – 16.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Rolf Andersson 08-580 178 21 rolf.s.andersson@comhem.se

Norrtälje lokalförening

Marie Kärlin 070-385 26 30 karlin@etandet.se

Södertälje lokalförening

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

TIPSRUTAN

Bloggar om hjärnskadan

Göte Burström skadades svårt vid en olycka 1994. Nu skriver han en blogg där han berättar om sina erfarenheter och om hur han jobbat för att komma igen efter hjärnskadan.

Aktuellt tar givetvis inget ansvar för innehållet i bloggen, men vill tipsa om att den finns. Kanske kan den vara av intresse för andra som råkat ut för en hjärnskada. Du hittar Götes blogg på <http://cerebraldysfunction.pbwiki.com/>

GRW

Woopi

I höstas visade RTP-S upp sig på mässan "Ett Bra Liv" och där fann jag i en monter en kiss- och kräpkåse i plast, innehållande ett absorberande material som förvandlar innehållet till ett fast gel. Ingen lukt kommer från den. Det är ett gott betyg. Perfekt vid resor eller om toalett saknas.

Är ni intresserade, gå in på hemsida www.woopi.se.

ANDERS LISSEGÄRDH



I väntan på våren!



RTP-S Aktuellt läggs ned ?

Det finns förslag från Storstockholms lokalförening att tidningen ska läggas ned – av kostnadsskäl – fr.o.m. 2010. Medlemmarna ska i så fall istället hänvisas till hemsidan samt eventuellt till kortare information i Liv.

Vad tycker du? Vill du ha tidningen kvar eller ej? Hör av dig till RTP-S per telefon 08-545 622 60, brev till RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg eller e-post info@rtps.se. Du kan också kontakta redaktionen genom e-post till barbro.h.andersson@comhem.se eller gabrielle.walden@gmail.com.



Så minns vi Hasse....

Hasse Hellström, mång-årig ledamot i Nordvästra Storstockholms lokalförenings- och distriktsstyrelse, avled den 22 oktober 2008. Hasse var alltid glad, positiv och mycket engagerad i bland annat whiplashfrågor. Du kommer att leva länge i våra minnen och vi är tack-samma för att vi fått lära känna Dig.

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

Annonssida

Annonssida