



RTP-S aktuellt

Nr 1. 2010

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP, STOCKHOLMS LÄNS DISTRIKT

**"Mötesplats" för
armamputerade?**

**Forskning om
benamputationer**

**Robotkostymer
provas i rehab**



Mälargården Rehab Center

Helhetslösningen inom rehab

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 så snart som möjligt det vill säga 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 lära dig de senaste rönen kring din sjukdom, hjälpmedelsinformation, rehabiliteringsfilosofi, etc.

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 koordinatörn Lena på direktnummer 08-5949 3632.



Innehåll

Med våra ord ...	3
Mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning	4
Öppna hus med fokus på möjligheterna och på kosten	5
Pisksnärtskadade opereras i Lund	6
RTP kongressar	7
"Mötesplats" för armamputerade?	8
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Bussresa med RTP-S till Höga kusten	16
Ta dig dit du vill!	17
Robotar och annan ny teknik för neurorehab	18
Telefonuppföljning hjälper personer som skadats i trafiken	19
Valberedning	20
Årsmöten 2010	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 225 kr/år
Familjemedlemskap 275 kr/år
Plusgironr 48 62 02-5.

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:
Personskadeförbundet RTP,
Stockholms läns distrikt

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: 10 maj 2010

Manusstopp: 6 april 2010

Tryckeri: Globalt Företagstryck AB

Omslagsbild: Isabell Magnusson.

Foto: Privat

Med våra ord....



Nytt år och nya tag! Valberedningen är i gång med att värva ledamöter till styrelser och kommittéer. Många föreningar har i dag svårt att få medlemmar att engagera sig i föreningsarbete, men vi hoppas det ska gå bra för oss. Tillsammans utgör vi RTP-S, och de som ställer upp är med och påverkar mer aktivt. Det handlar om både mer övergripande frågor för rehabilitering, tillgänglighet och påverkan för alla skadegrupper och mer specifika frågor för de olika skadegrupperna. Ibland blir det mera fokuserat på någon viss skadegrupp beroende på sådant som nya regler, ny forskning eller något pågående projekt. Det betyder inte att vi försummar de andra skadegrupperna. Vi försöker agera, argumentera och protestera på olika nivåer i samhället. Diskussionen i föreningen handlar också om hur vi ska prioritera inom verksamheten. Kanske ska resurserna i större utsträckning läggas på till exempel tillgänglighet, hjälpmedel och forskning än på annat? Ett möte om hjälpmedel planerar vi längre fram under våren. Vi ska också delta med en monter på mässan "Ett bra liv" i september.

RTP-S agerar inte bara ensam utan även tillsammans med andra rörelsehinderföreningar.

I mars planerar vi en paneldebatt med landstingspolitikerna. Läs på sidan 4. I februari genomförs konferensen "Väld ur rörelsehinderades perspektiv – barn, ungdom, kvinna, man" i landstingshuset. Vi rapporterar i nästa nummer av tidningen.



Kurser och öppet hus

De flesta aktiviteter som ordnats har varit välbesökta och uppskattade, och vi hoppas det ska fortsätta så framöver också. Vi har fått många anmälningar till kurser och stor respons. Data- och akvarellkurserna i Storstockholms regi har pågått under flera terminer. Intresset för släktforskningskursen som kommer till hösten har varit stort. Många anmällda.

Under 2009 ordnade vi några Öppna hus. Många kom och lyssnade på föredrag om en rad olika frågor, och ett inspirerande utbyte mellan föredragshållare och auditorium uppstod. Flera öppna hus är i planeringsskedet.

En del aktiviteter har fått för få anmällda och har ställts in vilket förstås är tråkigt. Vi vill gärna få tips och förslag på aktiviteter som medlemmarna skulle önska att vi ordnar. Hör av dig till oss med dina förslag!

Utflykter och teater

Att ordna teaterbesök för medlemmarna har vi också provat. Intresset har varit lite ljust tyvärr. Det är synd att inte fler har nappat på detta, men vi har inte gett upp! När det gäller resor har vi lagt utlandsresor åt sidan på grund av för få anmälningar. Däremot satsar vi på kortare resor, utflykter och utställningar.

Välkomna till ett nytt år med RTP-S!

VI PÅ KANSLIET!

Ställ frågor till politikerna!

Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län anordnar en politikerdebatt för samtliga politiska partier i Landstingsfullmäktige den 18 mars 2010. Nu har du möjlighet att ställa din fråga till politikerna angående sjukvård, resande eller hjälpmedel.

Mejla din fråga till kansliet
info@rtps.se senast den
26 februari 2010.

Välkommen!

Är du som medlem intresserad av att träffa oss i Färdtjänstkommittén är du välkommen att delta i något av våra möten som sker varje månad på kansliet. Du kanske själv har problem med resandet eller tvärtom vill dela positiva erfarenheter med oss.

För närmare upplysning
ring Yvonne Andersson
08-545 622 70.



Mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning

"Denna konventions syfte är att främja, skydda och säkerställa det fulla och lika åtnjutandet av alla mänskliga rättigheter och grundläggande friheter för alla personer med funktionsnedsättning och att främja respekten för deras inneboende värde". Så står det i Artikel 1 i FN:s Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. I konventionen förtydligar man att personer med funktionsnedsättning ska ha samma mänskliga rättigheter som de som slås fast i FN:s deklaration om mänskliga rättigheter från 1948.

Innan en internationell konvention börjar gälla ska flera steg tas. FN:s generalförsamling antog Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning den 13 december 2006 i New York. Den 30 mars 2007 öppnades konventionen för undertecknande och Sverige undertecknade den samma dag. Efter undertecknande ska s.k. ratificering ske, och Sveriges regering fattade i december 2008 beslut om ratificering av konventionen. Den 14 januari 2009 trädde konventionen i kraft i Sverige. Och vad innebär den då?

– Det var ett historiskt dokument som undertecknades i New York. Och jag är glad att arbetet med propositionen nu är klart och att Sverige kan tillträda konventionen. För perso-

ner med funktionsnedsättning innebär det att man kan överklaga om man uppever sina rättigheter kränkta. Konventionen är mycket konkret tack vare att handikapprörelsen deltagit hela vägen, både i Sverige och internationellt, säger äldre- och folkhälsominister *Maria Larsson* i en kommentar.

Konventionen innehåller 50 s.k. artiklar som behandlar en lång rad frågor som jämlikhet och icke-diskriminering, kvinnor respektive barn med funktionsnedsättning, rätten att inte utsättas för utnyttjande, våld eller övergrepp, rätten till fri rörlighet och till ett medborgarskap, rätten att leva självständigt och delta i samhället, respekten för privatliv, hem och familj, habilitering och rehabilitering. Till konventionen är också knutet ett s.k. fakultativt protokoll med ett antal artiklar där man redogör för vad undertecknande stater kommit överens om. Här ingår bland annat att en person som anser att han eller hon fått rättigheter som specificerats i konventionen kränkta av en undertecknande stat ska kunna överklaga till kommittén för rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Konventionen finns beskriven i en skrift från Socialdepartementet.

GRW

Konventionen är tillgänglig som pdf-dokument hos Regeringkansliet på <http://regeringen.se/sb/d/108/a/123615>.

Festivalen Kultur för alla

Söndagen den 22 november anordnade ABF tillsammans med HSO Stockholm och SIOS festivalen Kultur för alla. Många rörelsehinderföreningar och etniska organisationer var inbjudna för att i varsin monter visa upp och berätta om sin verksamhet.

Roger Mogert, vice ordförande i kulturnämnden, invigde festivalen. Det var ett späckat festivalprogram



hela söndagen med en mängd olika föreläsare, artister, musiker och dansare. *Zinat Pirzadeh*, komiker, skådespelare och föreläsare var en i mängden som framträdde och som berättade om den psykiska och fysiska resan och mötet med det nya landet.

Häggarna, en fantastisk musikgrupp bestående av unga med utvecklingsstörning spelade gladpop och Balalajkaorkestern *Kazbek* spelade rysk folkmusik.

Mottot för festivalen var att sprida glädje och öka gemenskapen mellan människor med olika bakgrund. Vi som var där och representerade RTP-S kan intyga att det blev en verkligt lyckad festival som vi hoppas få inbjudan till flera gånger.

ROLF WIDÉN, ANDERS LISSEGÅRDH

Öppna hus med fokus på möjligheterna och på kosten

Den 19 november ordnade RTP-S ett Öppet hus om hur man kan hitta vägar att leva sitt liv även om man har en funktionsnedsättning eller fötts med en skada som ger en funktionsnedsättning och gör en annorlunda än alla andra. Den 3 december var det dags för ett nytt Öppet hus hos RTP-S, denna gång med fokus på kosten.

Om olyckan som förändrade hans liv berättade *Anders Thyrén* på Öppet hus i november. Han arbetade på ett tak men föll och skadade ryggen. Svanskotan och några andra kotor skadades. Efter sjukhusvistelse och rehabilitering måste han vänja sig vid ett liv i rullstol. Men nu har han kämpat sig tillbaka med träning, träning och åter träning. Han kan gå igen, inte som före olyckan förstås, men han går. Kanske smällde han i skallen också för efter olyckan blev han väldigt intresserad av idrott, något han inte alls var dessförinnan. "Jag fick ett mervärde av att jag fick ett handikapp", säger han.

Från maraton till Frösunda

Mycket idrott har det blivit. Anders har tävlat i Paralympics, i OS i Lillehammer, åkt 75 maratonlopp i rullstol, åkt Vasaloppet sittande på skidor och kört Vätternrundan två gånger med armcykel. I dag jobbar han på Frösunda LSS AB. Företaget Frösunda arbetar med personlig assistans, daglig verksamhet och har boende, skola m.m. för människor med funktionshinder. Frösunda finns inte bara i det tidigare militära Frösundaområdet i Solna utan är en koncern med dotterbolag runt om i landet.

Att leva – inte bara existera

Sosso Milegrim är socionom och kriminolog med särskild inriktning på sexologi och sociologi. Hon föddes med den mycket ovanliga diagnosen diastrofisk dysplasi vilket innebär att hon är mycket kort, inte ser ut som andra, har en del besvär med leder, har svårt att gå och måste använda rullstol en hel del. Hon berättade mycket livfullt om sin uppväxt och om sitt liv. Rubriken på hennes före-

dragning var "Har personer med funktionsnedsättning rätt till ett känsloliv?" Sosso talade om sex och den plats sexualdriften får ta i våra liv. Många med svår funktionsnedsättning eller med en medfödd skada som innebär att man är annorlunda – och kanske tror att man inte duger – stänger av den sensuella och sexuella sidan av sitt liv. Men var och en har ansvar för sitt liv, och man ska inte förneka den heta sidan av sig själv. Sosso har mycket karisma och bjöd närmast på något av en "en-kvinnoföreställning". Hon avslutade med "Jag vill inte bara existera. Jag vill leva".

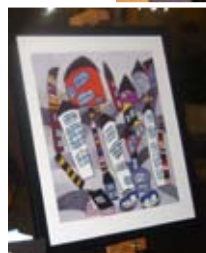
På det Öppna huset fick vi också information om hjälpmedel mot inkontinens från företaget Coloplast AB. Det finns alltid hjälp att få som gör det hela bättre och lättare att hantera, betonade *Pia Aldén* och *Cecilia Edri* från Coloplast.

Inspiration till goda matvanor

Öppet hus i december satte fokus på kosten. Dietisten *Mona Hallin* från Edovita AB gav en föreläsning utan pekpinnar om hur och vad som är bra att äta. Det varierar naturligtvis beroende på person och på vilket liv man för. Om man drabbats av en funktionsnedsättning som leder till att man kan röra på sig mindre än tidigare kan det ju innebära att man gör klokt i att ändra sina matvanor. Här gavs många goda råd för ett sundare liv.

Lärorikt och inspirerande

Båda dessa öppna hus var välbesökta, och de engagerade deltagarna ställde frågor till föredragshållarna så att det inte enbart blev en envägskommu-



Två tavlor lottades ut under kvällen. Anders Thyrén skötte hanteringen av lotterna. Tavlan här bredvid är målad av en autistisk pojke.



Det fanns mycket att diskutera. Här syns Sosso Milegrim i Öppet hus i november.



Här samlas några deltagare i Öppet hus i november vid Coloplasts informationsbord där olika hjälpmedel mot inkontinens förevisades.

nikation. Det blev två lärorika och inspirerande kvällar på RTP-S.

TEXT OCH FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer information: Sosso Milegrims hemsida www.sosso.nu/index.htm, Frösunda www.frosunda.se, Coloplast AB på www.coloplast.se, Edovita www.edovita.se.

Julträff under bar himmel

Årets julträff på Starrbäcksgatan i Sundbyberg lockade hela 45 förväntansfulla medlemmar.



I julbazaren, som fanns i "ljusgården", kunde man handla chokladpraliner, keramikföremål, stickade luvor och sockor, hemgjord senap, vinäger, sylt och marmelad. Där fanns också torkad svamp, akvarellmålade julkort och två montrar med smycken och mycket annat – det mesta av egen tillverkning från våra medlemmar.

Tyvärr blev det väldigt kallt i "ljusgården" på grund av att taket öppnade sig på flera ställen. Vi fick också problem med rullstolshissen som inte fungerade, detta beroende på att Sundbyberg under dagen hade drabbats av en mängd strömavbrott. Som tur var hade vi en depå med varm glögg att värma oss med och i salen där julbordet var dukat var det varmt och skönt med en härlig gemenskap.

Vi fick avnjuta en god hemlagad jultallrik med dessert och kaka till kaffet, tack *Marie-Louise Ballarin* för detta!

Ett stort tack även till våra hjälpare som fick slita på grund av att rullstolshissen inte fungerade. Tack också till alla utställare i ljusgården som hela kvällen tappert trotsade kylan i sina montrar.

ROLF WIDÉN

Pisksnärtskadade opereras i Lund

Neurokirurgin vid Universitetssjukhuset i Lund blir först i Sverige med att operera personer som drabbats av s.k. pisksnärtskada. Under 2010 opereras tjugo patienter. Det finansieras genom ett extraanslag från Region Skåne, som också anslår pengar till ryggmärgsstimulering mot kronisk smärta. Uppdragen ingår i regionens anslag för prioriterade satsningar. 1,1 miljoner går till pisksnärtskada och 4,9 till spinal stimulering vid svår smärta.

– Men vi har också starkt stöd från myndigheter och politiker på riksplånet, påpekar *Leif Anderberg*, neurokirurgen som kommer att utföra de nervfriläggningar i nacken som kan ta bort eller lindra smärtan hos personer med pisksnärtskada.

Den förra regeringen tog beslut om en satsning och Socialstyrelsen gav därefter anslag till neurokirurgerna i Lund och Stockholm Spinal Center att göra studier om nervfriläggning respektive stabiliserande kirurgi vid whiplash. Nu inleds operationerna.

Ganska okomplicerad operation

– Vi frilägger inflammerade nervgrenar eller perifera nerver som ligger inklämda mellan muskler eller ärrvävnad, berättar *Leif Anderberg*. Den skadade nerven känns lätt igen på att den är blodfylld och hop-

klämd som ett timglas. Ingreppet är jämförbart med dem som görs vid exempel s.k. karpaltunnelsyndrom i handloven.

– En operation är därför ganska okomplicerad, säger *Leif Anderberg*.

Samtidigt kan neurokirurgerna i Lund nu ta itu med den långa kön av personer som väntar på operation mot svår smärta i framför allt undre delen av kroppen som ischias eller fantomsmärtor. En elektrod opereras in på ryggraden och elektriska impulser blockerar smärtan. Det fungerar på omkring hälften av dem som opereras.

– Metoden är inte ny, men denna grupp av patienter har varit styvmoderligt behandlad, säger verksamhetschef *Hans Säveland*.

Texten baseras på Nyhetsbrev nr 7, 2009-12-16, från Skånes universitetssjukhus.



Vårvinterbild. Foto: GRW.

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

- Ideell ersättning
- Inkomstförlust
- Medicinsk invaliditet
- Ersättningens 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

RTP kongressar

Vart tredje år samlas ombud från RTP:s lokalföreningar över hela landet tillsammans med förbundet till kongress. Det är RTP:s högsta beslutande organ. Den här gången hölls kongressen på Hotell Ariadne i Stockholms Frihamn och pågick i tre dagar med start den 6 november. Aktuellt deltog dag 2 av de tre kongressdagarna och berättar här lite om hur det hela gick till.

På kongressens första dag hade man fattat beslut om att byta namn. Namnbyten har skett ett par gånger tidigare i organisationens historia. "Riksföreningen för Barnförslamade" bildades 1946 och blev senare först "Riksföreningen mot Barnförslamning" och därefter "Riksföreningen mot Polio". 1970 breddades verksamheten, och trafik- och olycksfallsskadade välkomnades som medlemmar. Namnet blev "Riksföreningen för trafik- och polio-skadade (RTP)". På förra kongressen 2006 ändrades namnet till "Riksförbundet för trafik, olycksfalls- och polio-skadade (RTP)" och nu var det alltså dags att byta igen. Förslag om helt nya namn hade lagts fram och många diskussioner hade förts i olika fora. Nu kunde kongressen fatta beslut om det man i de förberedande diskussionerna kommit fram till: Person-

skadeförbundet RTP – Rehabilitering Tillgänglighet Påverkan. Ett mer lätthanterligt namn som förhoppningsvis ska medverka till att fler vet vad verksamheten står för.

Nya stadgar och ny styrelse

En nyhet i stadgarna är att en lokalförening kan vara en fristående förening direkt under förbundet, alltså utan att ingå i något av distrikten. En viktig punkt på kongressen var givetvis också valet av förbundsordförande och ledamöter i förbundsstyrelsen. *Pelle Kölhed* fick förnyat förtroende och omvaldes som ordförande för ytterligare tre år. Ledamöter i styrelsen blev *Mohammed Jaber*, Uddevalla, *Ann Sjöberg Johansson*, Karlskrona, *Lars Andersson*, Falun, *Marina Carlsson*, Askersund, *Tommy Lundgren*, Bräcke, och *Nannie Fredriksson*, Jokkmokk, och med *Bengt Stengripe*, Ronneby, och *Marianne Möllerstedt*, Barsebäck, som ersättare.

Förslag stöts och blöts på Åsiktstorget

En viktig uppgift för Personskadeförbundet RTP är påverkansarbetet – att arbeta för bättre villkor för dem som drabbats av personskador. Vilka frågor ska man särskilt satsa på åren 2010-2012 fram till nästa kongress? Detta togs upp på Åsiktstorget i anslutning till kongressalen. Förslag på verksamhet och insatser inom ett antal huvudområden visades. "Det är på torgen det händer", som någon sa. Kongressdeltagarna fick gott om tid att mingla på Åsiktstorget, ställa frågor, diskutera och ta ställning till olika förslag. Här kunde man också titta på fotografier inlämnade till fotoutställningen och se pressklipp om RTP i media.

Tredje språket inspirerar

I ett separat rum kunde den som ville köpa RTP:s profilprodukter – sådant som ryggsäckar, handdukar, t-shirts och fleece-tröjor. Här fanns också en inspirerande utställning från Tredje språket, ett treårigt RTP-projekt med



RTP:s generalsekreterare Anna Stannervik i vacker RTP-sjal samspråkar med Stellan Holmström, Skellefteå lokalförening, på Åsiktstorget.

stöd av Allmänna Arvsfonden. Syftet är att undersöka om man kan påskynda rehabilitering efter en skada och förbättra hälsan genom att arbeta med kreativa aktiviteter som skrivande, målande, utövande av musik m.m. Tredje språket har en egen hemsida på www.rtp.se/tredjespraket.

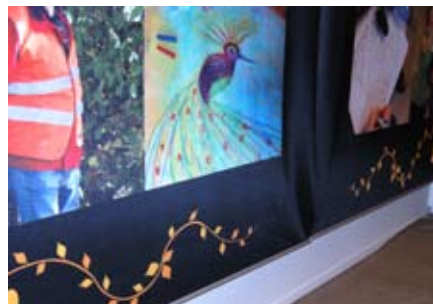
RTP Skånes nackskadegrupp belönades

En lång men intressant dag går mot sitt slut. Ute mörknar det alltmer. Silja Lines flaggor slår i vinden. Ljusen på Lidingöbron tänds. Dags för mig att gå hem. Så utdelningen av det s.k. Ellika-priset missade jag. RTP Skånes nackskadegrupp fick priset på 10 000 kr för sitt förtjänstfulla arbete med att förbättra förhållandena för nackskadade i Skåne. För deltagarna i kongressen väntade sedan middag och underhållning och en natts vila innan de avslutande förhandlingarna skulle vidta på kongressens tredje och sista dag.

TEXT OCH FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN



På Åsiktstorget blev det livliga diskussioner framför skärmarna med förslag. Här är Marie Kärllin med dotter och sittande Monica Reinholdson.



Inspirationsbilder i utställningen om Tredje Språket.

"Mötesplats" för armamputerade?

Fram till nu har det varit sällsynt med möten mellan armamputerade men nu har det äntligen hänt. Den 19 november möttes 13 enarmade personer på Röda Korsets armprotesmottagning i Stockholm. Denna träff var den andra i ordningen. Tanken bakom träffarna är att denna handikappgrupp, som har få andra möjligheter att mötas, ska få träffas, prata erfarenheter och dela tips med varandra. Temat för kvällen var proteser och andra hjälpmedel. Det är Ingela Byström Dahne som själv är högerarmsamputerad som har tagit initiativet till mötet. Här berättar Ingela om sin idé om ett projekt för armamputerade.



Genom att träffa andra i samma situation kan man få tips och lära sig knep att klara av olika saker man behöver göra i vardagen.

Man kan som armamputerad blir väldigt ensam i sin situation då vi är så få och väldigt utspridda rent geografiskt. Den ena vet inte om att den andra finns. Det händer ju ibland att man stöter ihop med någon på gatan som har en arm men då kan det vara svårt att ta kontakt. Att träffas så här kan göra att man känner sig mindre ensam i sin situation och det kan också vara väldigt inspirerande. Alla löser ju inte problem i vardagen på samma sätt utan man utvecklar olika knep och uppfinnar olika saker beroende på vem man är. Att få ta del av andras tankar och idéer är väldigt roligt och lärorikt.



Här är Ingela i sitt kök.

Tipsa varandra

Jag har varit armamputerad i 28 år och då kan man väl tro att man är fullärd, men icke, till exempel så fick jag ett bra tips om hur man kan hantera kameran då man tar bilder. Alla kameror är gjorda för högerhänta. Det gör att det ofta blir lite klumpigt att hantera kameran då man bara har en vänsterhand. Avtryckningsknappen till exempel sitter ju på höger sida vilket innebär att man lätt skymmer bilden eller att handen är i vägen på andra sätt då man klickar på den med vänster hand. En av deltagarna i mötet hade kommit på att man helt enkelt kunde vända på kameran så knappen pekar mot golvet då hamnar den på vänster sida. Man tar bilden upp och ned men den blir likadan som om man har den rättvänd. Så enkelt men så genialt!

Tips och idéer som dessa kan betyda ganska mycket i vardagen då det gör att saker blir enklare att utföra, att man slipper vrida armen eller handen i ett konstigt läge eller att det kanske kräver mindre kraft.

Att berätta sin historia

Att lyssna på varandras amputationshistoria var en annan del av mötet. Det finns många olika sätt att förlora en arm på blir man medveten om då

man tagit del av berättelserna. Cancer, bilolyckor och motorcykelolyckor är bara några av dem. Många hade varit amputerade länge men det fanns även de som bara varit enarmade några få månader. Några hade sin armbåge kvar medan andra var amputerade ovanför armbågen eller vid axeln. Vissa bar protes och andra inte. Vissa hade elektrisk protes, vissa hade mekaniska proteser medan andra hade valt att ha en kosmetisk protes. Nyfikenheten över våra olika val var stor och frågorna haglade.

Armamputerade en liten grupp

I Sverige är det cirka 50 personer per år som amputerar armen, cirka tio av dessa hamnar hos Röda Korsets armprotesmottagning i Stockholm. Om man jämför detta med att cirka 2 000 benamputeras varje år så är det väldigt få. Detta innebär att vården inte är lika utbyggd för armamputerade. Det finns till exempel bara fyra armprotescenter i Sverige. Dessa ligger i Stockholm, Örebro, Göteborg och Lund. Om man bor långt från dessa mottagningar så finns det en större risk för att man får ett mindre professionellt bemötande inom vården eftersom det inte finns något samlat kunnande där.

Viktigt hitta kompetent vård och hjälp

När jag förlorade min arm för 28 år sen bodde jag i Skara i Västergötland. Jag fick då åka till Skövde som ligger 25 kilometer därifrån för att få min protes gjord där. Det var en ortopedmottagning på ett större sjukhus.

Där fick jag information om vilka proteser som fanns och där fanns också ortopederna som tillverkade min protes. Jag tror inte han tillverkat så många innan han gjorde min. Sedan fick jag gå till arbetsterapi på äldreboendet i Skara där jag fick hjälp av en arbetsterapeut med träningen. Där fick jag bland annat sitta bland gamlingarna och väva. Efter ett antal månader bestämde jag mig för att inte använda proteserna då den kändes väldigt främmande för mig och jag tyckte det var pinsamt att ha den på mig. Så jag levde mina första 13 år som enarmad utan protes. Det gick bra att klara sig med en arm men det blev slitsamt och efter tre till fyra år började belastningsskadorna dyka upp. För 15 år sedan var jag tvungen att skaffa protes då min kvarvarande arm inte orkade längre. Då bodde jag i Stockholm och fick komma till Röda korsets armprotesmottagning, det var som

att komma hem efter 13 år på flykt. Vilken skillnad på kunskaper! Kanske hade mina beslut och därmed mitt liv sett annorlunda ut om jag från början hade fått komma till en armprotesmottagning och fått ett professionellt bemötande.

Mötesplats för armamputerade

Att få komma till ett armprotescenter har varit oerhört viktigt för mig då jag alltid känt mig välkommen dit med mina frågor. Det dyker alltid upp nya längs med livets väg. Trots detta stöd har jag periodvis under mina 28 år saknat ett sammanhang, en mötesplats för oss armamputerade, "ett ställe" dit man kan gå när man behöver råd eller kanske bara för att lindra sin ensamhetskänsla i sin enarmade situation. Det finns ju så många som har två armar så den känslan kan ligga nära. Bara att veta att det finns flera som kämpar på med en arm kan göra att det känns mindre jobbigt.

Det är här Personskadeförbundet RTP kommer in, för det är tillsammans med förbundet som jag planerar att starta ett projekt för armamputerade. Min ambition är att skapa den här "mötesplatsen", att helt enkelt göra det lättare att träffa andra i samma

situation. En hemsida för armamputerade är också önskvärd där all möjlig information som kan tänkas intressera enarmade samlas, till exempel om hjälpmedel, proteser, fantomkänsla och förhoppningsvis många idéer från armamputerade. Tanken är att vi tillsammans ska bestämma och bidra till innehållet på sidan. Detta för att det ska finnas något för alla oavsett om du är ung eller gammal, man eller kvinna, amputerad från axeln eller underarmsamputerad. Jag vet till exempel mycket om hur det är att vara kvinna med en överarmsamputation men jag vet mindre om hur en man upplever samma slags handikapp.

Hör av dig!

Har du idéer om vad hemsidan kan innehålla? Är du armamputerad och är intresserad av att träffa andra i samma situation? Har du andra frågor eller funderingar? Eller behöver du tips eller råd av någon som har lång erfarenhet av handikappet så hör av dig till mig.

INGELA BYSTRÖM DAHNE

Kontakta Ingela genom tel till RTP-S
08-545 622 60 eller info@rtps.se



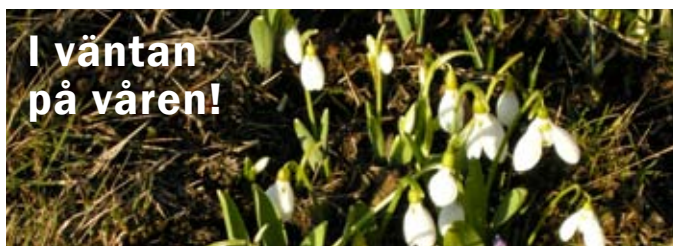
Polioskadad uppfann rollatorn

Kvinnors uppfinningar har varit många och betydelsefulla. Men tyvärr glöms ofta själva uppfinnarna bort alltför snabbt. Aina Wifalk från Västerås är ett exempel på det. Hon uppfann först ett träningsredskap för händer, armar, ben och fötter som kallas manuped. Den används i dag överallt inom vården för att träna funktionshindrade.

Sedan uppfann Aina Wifalk, som själv hade haft polio i unga år, rollatorn. Den har blivit en världssuccé och finns snart i varje pensionärs hem. Men i dag vet knappt någon vem Aina Wifalk är. Hon tog aldrig patent på sina uppfinningar och fick därför heller ingen uppskattning för sina epokgörande rön för att underlätta för andra.

Från TV4 Västerås 15/1-2010.

ROLF WIDÉN



I väntan
på våren!

Advokatfirman EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

Besöksadress i Stockholm: Engelbrektsgatan 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

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. Det finns lediga platser
på de flesta baden.

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.



Liljeholmsbadet. 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	7 juni
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	7 juni
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	9 juni
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	13 juni
Dragongården Upplands Väsby (2)	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndagar 19.00 – 20.00	14 juni
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 4 grupper	9 juni
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 381 62	Onsdagar 18.00 – 19.15	9 juni
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	10 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. Under våren finns det två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

10 mars, 14 april, 5 maj, 9 juni

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

11 mars, 15 april, 6 maj, 10 juni

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60. Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se
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

24 februari, 24 mars, 28 april, 26 maj, 23 juni

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
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

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

16 februari, 16 mars, 13 april, 11 maj, 15 juni

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

Ledare för dialoggruppen är kansliets ansvarige för hjärnskadade Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl 17.30 – 19.30

Sista träningsdatum 9 juni.

Vår sjukgymnast hjälper dig med råd och vid behov lägger hon gärna upp ett träningsprogram just bara för dig. Träningen kan du göra både i sporthallen eller i gymmet. När du tränat klart, kan du gå ner till caféet och ta dig en kopp te eller kaffe.

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

Arrangör: Distriktet

Hathayoga!

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa. Yogateknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet. Vi börjar med teori om hathayoga i konfirmerationsrummet, sedan praktik med olika rörelser nere i källaren.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

23 februari, 9, 23, 30 mars, 6, 20, 27 april, 4, 18, 25 maj, 8 juni

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

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

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

RTP-S NÖJE

Akvarellmålning

Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler. Alla målar på sitt sätt. 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
10 mars, 7 april, 5 maj, 2 juni

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

Ta kontakt med Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller asafagerstrom@hotmail.com innan du kommer första gången.

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

Arrangör: Distriktet

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
22 februari, 15 mars, 19 april, 17 maj, 14 juni

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

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

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Lunch för Pisksnärt- och Ryggmargsskadade

Vi äter lunch tillsammans på Pampas Marina i Solna. Färska råvaror och närproducerat. Lunchen betalar var och en själv.



Onsdagen den 3 mars och 7 april
kl 13.00 – 14.30

Anmälan görs dagen innan till Maude Stenberg eller Anders Lissegårdh 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Liljevalchs Vårsalong

Stockholms säkraste – och kanske tidigaste – vårtecken.

Onsdagen 10 mars kl 13.00

Adress: Liljevalchs, Djurgårdsvägen 60.

Entréavgift: Grupp om minst 10 personer: 50 kr per pers. Tillkommer kostnad för guide 1.500 kronor.

Vi samlar in avgiften på plats. Ju fler deltagare desto billigare pris, vid mindre än 10 deltagare ställs besöket in.

Bindande anmälan senast 24 februari 2010 till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Vi återkommer med besked om exakt summa då vi vet hur många som kommer att delta.

Vi träffas innanför huvudentrén i god tid före kl 13.00.

Liljevalchs är tillgängligt för personer med funktionsnedsättning. Hjälpare finns på plats.

Arrangör: Resekommittén

Kom och sjung med Bofinkarna



Tisdagar kl 16.30 – 19.00

23 februari, 16 mars, 6 april, 27 april, 18 maj, 8 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 info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Scrapbooking

Du som bor söder om Stockholm kanske skulle vilja prova på scrapbooking till våren. Möjlighet finns att till självkostnadspris prova på i Enskede. Scrapbooking är en engelsk term som kan användas när man i stället för att bara sätta in foton i album även sätter in en massa andra saker.

Tycker du det skulle vara kul så hör av dig till mig så berättar jag mer.

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

Kurs i släktforskning ?

Om du är intresserad av att gå en grundkurs i släktforskning hösten 2010 anmäl dig då på tel 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Aktiviteter

Landa mjukt efter en trafikolycka – konferens om kroniska besvär efter trafikskador

Vi åker med Cinderella och vi träffas vid gruppbokningen på Vikingterminalen för att gå ombord kl 16.45.

I priset ingår:

- Enkelhytt C2
- 4 timmars konferens
- Tre-rättersmiddag i Food Garden
- Frukost i Food Garden
- Lunchen tar vi i Vikings Buffet

Allt detta till en kostnad av 970 kr/person

Söndag den 14 mars kl 16.30 – måndag 15 mars kl 15.30

Anmälan senast fredag 19 februari. Utförligare program får du när du anmäler dig. Anmälan är bindande.

Max 10 personer. Anmälan görs till Maude Stenberg 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Fjärilshuset i Hagaparken

Torsdagen 18 februari kl 12.00 – 15.00

Vi kopplar av i vintermörkret med ett besök på Fjärilshuset. Entrén kostar 70 kronor per person. Sista anmälningdagen den **17 februari** till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Kontaktperson Maude Stenberg.

Arrangör: Distriktet



Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

25 februari, 18 mars, 22 april, 20 maj, 17 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 Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagar kl 18.00 – 20.00

Tema 1 mars: Skratt och glädje

träffas vi i lokalen Rubinen, Dragongården, Dragonvägen 88-92, Upplands Väsby. Vi umgås och pratar om aktuella ämnen. Ingen förhandsanmälan.
Kontaktperson Pia Rydberg 08-590 821 59.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Limpan – teater på RTP-S

Torsdag 22 april kl 18.30

Pjäsen "Limpan" av Allan Edvall. Det här är Limpan! Kjell Sköld gör en monolog av Allan Edwalls bok med samma namn. Limpan är en överlevare, men med en alkoholproblematik.



Det är inte lätt att navigera rätt i den svenska byråkratin.

En mycket humoristisk föreställning med flera av Allan Edwalls älskade sånger.

Speltid 1,5 tim inkl. paus.

Kostnad 50 kr inkl fika och tilltugg.

Anmälan senast 20 april till RTP-S kansli 08-545 622 60.

Akvarellkurs våren 2010

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i akvarellmålning startar under mars månad. Kursen kommer att hållas på torsdagar. Lärare på kursen är Christina Olivecrona. Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg. Antal kurstillfällen: 6 ggr. Antal deltagare: max. 8 st.

Kursstart: Torsdag 11 mars kl 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 440 kr (kan bli dyrare vid färre deltagare).

Är du intresserad av ett s.k. "startkit" (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på 500 kr. Säg till om "startkit" när du gör din intresseanmälan som skall göras till Rolf Widén 08-545 622 73. Anmälan är bindande

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Vi drar till Blåkulla!

Törs jag, törs du och vi drar till Blåkulla. Vi förbereder oss för påsken och gör ett besök på Hågelbyparken.

Torsdagen den 1 april kl 13.00 – 15.30

Anmälan senast den 30 mars.

Vi träffas vid entrén och går en rundtur i parken (ingen kostnad). Ni som är riktigt hågade kan prova på häst- och vagnurer till Blåkulla. En tur till 4H-gården kl 14.00 – 15.30, 20 kr/person
Fikar gör vi före resan till Blåkulla till självkostnadspris.
Anmälan till Maude Stenberg eller info@rtps.se
Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Följ med till Norrtälje skärgård!

Några utflykter med olika program planeras i vår ske i Norrtälje skärgård med utgångspunkt från Lackavik, Tranvik naturreservat. Utflykterna sker med en stor och stadig båt och att ta med el-rullstolar är inget problem. Mer information om datum, båtens avgångstid, den utrustning du behöver, kostnad m.m. kan du få från RTP-S kansli 08-545 622 60 eller från Anders Lissegårdh 08-545 622 68.

Så snart programmen är mer planerade i detalj kan du också hitta information på hemsidan, www.rtps.se



PROGRAM:

Spinnfiske

Datum är inte bestämt än men vi räknar med att det blir av i **april – maj**.

Akvarellmålning

Ta med staffli, penslar och akvarellfärger. Båten för oss ut i skärgården till någon ö eller ett skär där vi kan teckna och måla hela dagen.

Preliminärt den 2 juni. Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60, senast 31 maj.

Fotosafari

Har du en kamera och tycker det är kul att plåta? Häng med ut i skärgården! Har vi tur träffar vi på säl eller havsörn. Men det finns också mycket annat att se och fota.

Preliminärt den 16 juni.

Resväg till Lackavik:

Kör E18 från Stockholm mot Norrtälje. Ta avfarten mot Kapellskär och efter några 100 m ta till höger på väg 276 (kustvägen) mot Åkersberga. Följ vägen förbi avfarten mot Penningby. Ta sedan första avtagsvägen till vänster vid skylt Grovsta, se skylt Naturreservat, följ vägen ca 500 m, sväng höger vid skylt mot Oscars brygga (träskylt), följ vägen 3 km. Ta första vänster vid skylt mot brygga 300 m och du är framme i Lackavik (Tranvik naturreservat).

Arrangör: Distriktet

Intresserad av att gå på teater?

Lämna din e-postadress till www.anders.lissegardh@rtps.se

så ser jag till att du får information när jag får tag på teaterbiljetter till pjäser på Stadsteatern eller Dramaten. Ibland händer det att jag kan sätta ut information på RTP-S hemsida om någon pjäs, och jag fått lång tid på mig från teatern innan jag måste bekräfta köpet. Men annars går det bara ut information till er som meddelat mig sin e-post.

ANDERS



Händer i Norrtälje under våren

Ålandsresa med Eckerölinjen för trevlig gemenskap.

Tisdagen 13 april.

Buss från Cityterminalen 12.45

Buss från Norrtälje 13.40

Båt från Grisslehamn 15.00

Åter i Grisslehamn 19.30

Åter i Norrtälje ca 20.45

Åter på Cityterminalen 21.30

Ingen föranmälan behövs, då var och en löser sin egen biljett till självkostnadspris.

Du åter i vilken restaurang du själv vill.

Kontaktperson Nann Palmgren 0176-161 44.

För dig som är amputerad

Ampislunch på Pamps Marina

Onsdagarna 24 mars, 28 april, 26 maj kl 12.30 – 14.30

Vi träffas och äter gott tillsammans, samtidigt som möjligheten finns att ge varandra råd och tips.

Det brukar bli många sköna skratt och vara svårt att slita sig. Många reser långväga (20mil) för dessa sammankomster, då de upplever att de får energi för flera veckor framåt av att delta. Alla betalar sin egen lunch/middag.

Anmäl till Madelene Lundgren RTP-S kansli, madelene.lundgren@rtps.se, 08 545-622 66 eller sms:a till 076-108 28 00.

Arrangör: Projekt Hkp-coach

Övriga aktiviteter som till exempel **Prova på äventyrsbad** finns att hämta information om på hemsidan www.hkp-coach.se.

Aktiviteter

Följ med HKP-coach till Boda Borg på äventyr!

En helt unik upplevelse.

Boda Borg är en aktivitet där samarbete, idériakedom, fysisk utmaning kombineras, i stil med "Fångarna på fortet". 3-5 personer i samma lag ska lösa diverse svårigheter som de ställs inför i Boda Borgs olika Quests. Detta är en fantastisk möjlighet för dig som är amputerad att våga prova nya saker tillsammans med andra som är i en liknande situation, hjälpa varandra att klara av de olika momenten, stötta varandra, skratta och ha roligt ihop!

För de som vill träffas vi redan på söndagen och har en gemensam middag och delar förväntningarna inför äventyret som börjar dagen efter.

Datum för aktivitet: måndag 22 mars kl 10.00

Plats: Boda Borg i Oxelösund

Egenavgift: 150 kr

O.S.A. Måndag 15 mars

Datum för middag: söndag 21 mars kl 19.00

Plats: Stjärnholms slott

Pris: Alla betalar sin middag samt bokar hotell själv

O.S.A. Måndag 15 mars

För närmare information och anmälan, vänligen kontakta Madelene Lundgren: madelene.lundgren@rtps.se, 08-545 622 66 eller 076-108 28 00.

Kontaktuppgifter och priser

Stjärnholms slott: Telefon: 0155-22 27 00

Enkelrum från 900 kr, dubbelrum från 450 kr/person

Hotell Ankaret: Telefon: 0155-330 20

Enkelrum 960 kr, dubbelrum ca 480 kr/person.

Arrangör: Projekt Hkp-coach

RTP-S INFO

Advokatmöte

Advokat *Christer Wersäll* berättar hur en skadereglering går till och vad advokaten kan hjälpa till med i trafikskadeärendet.

Tisdagen 27 april kl 18.30 – 20.30

Anmälan senast 22 april.

Kaffe/bröd till självkostnadspris 15 kr/person.

Anmälan till Maude Stenberg 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Checklista om pisksnärtrelaterad skada

Att värdera sena besvär efter distorsion av halsryggen – pisksnärtrelaterad skada – är svårt. Men nu finns ett nytt försäkringsmedicinskt verktyg som hjälp. En grupp ansluten till Försäkringskassan har arbetat fram en checklista och en av dem som varit med är *Klas Berlin*, med specialkompetens i allmän invärtesmedicin och arbets- och miljömedicin. Vi har bjudit in honom för att komma och berätta om checklistan och hur den bör användas.

Torsdagen den 8 april kl 18.30 – 20.30

Anmälan senast 31 mars.

Kaffe/bröd till självkostnadspris: 15 kr/person

Anmälan till Maude Stenberg 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

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

Trafikskadad?

**Kontakta mig så hjälper jag
dig att få korrekt ersättning.**

Jur. kand. Ola Schöningg

Schöningg Juristkonsult AB

08-580 822 50, 0708-266 745

schonningjuristkonsult@telia.com

Bussresa med RTP-S till Höga Kusten den 7-9 maj 2010

Dag 1, 7 maj

Vår resa startar från Stockholm kl. 08.00 för färd till Hemlingbystugan i Gävle där förmiddagskaffet väntar. Vi fortsätter norrut till Sundsvall och Södra berget där vi äter lunch och njuter av den vackra utsikten. Från Sundsvall tar vi E4:an via Härnösand upp till Hotell Kramm i Kramfors, vår bostad i två nätter. På kvällen serveras middag i hotellets restaurang.

Dag 2, 8 maj

Vi ska nu ägna hela dagen åt Höga Kusten. En lokalguide följer med oss för att berätta om det vi ser och de platser vi besöker.

Vi börjar dagen med ett besök vid minnesmärket från Ådalskravallerna i Lunde, där vi får höra berättas om de dramatiska händelserna 1931.

Vi fortsätter en bit norrut över Sandöbron till det imponerande Skuleberget där vi besöker nybyggda Naturrum som ligger vid bergets fot och skildrar Världsarvet Höga Kusten. Ett besök i Skuleskogen och nationalparken skall vi inte heller missa. Här leder en spångad handikappanpassad led fram till en utsiktsplats med ett fantastiskt panorama över landskapet och skärgården.

Nästa attraktion vi kommer till är museibyn Mannaminne med mängder att se på. Här finns gamla hus från bygden, en stavkyrka, flygplan, maskiner mm. Detta är ett av Höga Kustens mest besökta turistmål med ca 200.000 besökare varje år. Här äter vi också lunch innan vi far vidare till Höga Kusten konsthantverk med högklassiga silverarbeten av *Sievert Källden*. Resan fortsätter över den ståtliga Höga Kustenbron och vi beundrar den från utsiktsplatsen vid det nybyggda hotellet innan vi återvänder till Kramfors och middagen på hotellet.



Thailändska paviljongen i Utanede. Foto: BA.



Rastplats vid en norrländsk sjö. Foto: BA.

Dag 3, 9 maj

Hemresan startar faktiskt norrut mot Sollefteå innan vi vänder söderut för att via den vackra Indalsleden ta oss ner mot Sundsvall. I Utanede finns den berömda thailändska paviljongen som stod färdig på 101-årsdagen av den thailändske kungen Chulalongkorns besök i Sverige. En fantastisk byggnad mitt i Ragundadalen, skapad av thailändska och svenska hantverkare tillsammans. De flesta av utsmyckningarna består av 24 karats bladguld och är fraktade till paviljongen från Thailand. Vi får höra berättelsen om den thailändska kungens besök i Ragunda och en visning av den magnifika byggnaden. Resan fortsätter söderut och på restaurang Sjömärket alldeles vid havet i Mellanfjärden äter vi lunch. Innan vi når hemorten tar vi en kort rast i Tönnebro för den som vill ha en kopp kaffe. Till Stockholm beräknas vi anlända vid 19.30-tiden efter vår resa i Ångermanland.

**Pris för resan: 2.950 kr
vid min. 30 personer.
Tillägg för enkelrum 400 kr.**

I resans pris ingår:
Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar.
Två övernattningar med del i dubbelrum samt frukost, lunch och middag.
Förmiddagskaffe.
Entréer och visningar enl. program.
Lokalguide dag 2.

Tre hjälpare medföljer.

**Anmälan skall göras till Rolf Widén
RTP-S kansli 08-545 622 73 eller
till info@rtps.se senast 9 april.**

Anmälan är bindande.



Våga språnget! Genom coaching kan du hitta vägar att utveckla dig själv, bli bättre på att fokusera och kanske förverkliga en dröm. Foto: Johan Littmarck.

Coaching hjälper dig att ta dig från ditt nuläge till ditt önskeläge. Oavsett om det är ditt privatliv eller ditt arbetsliv du vill förändra kan coachingen vara ett verktyg för att snabbare och enklare nå dina mål. Från och med april har RTP-S en egen certifierad coach som finns till för medlemmarna.

Coaching används för att förverkliga visioner såväl yrkesmässigt som privat. Den som blir coachad – klientens – egna lösningar och strategier lockas fram genom att coachen lyssnar, ställer frågor, vägleder, stöttar, uppmuntrar och ger stärkande feedback. På så sätt kan klienten optimera sina egna resurser. Coaching bygger på engagemang och en tro på att klienten har en vilja, lust och önskan att utvecklas.

Coaching ökar klientens framsteg genom att ge henne/honom tydligare fokus och större medvetenhet om sina val. Coaching inriktar sig på var klienten befinner sig i dag och vad denne är beredd att göra för att ta sig dit hon/han vill vara i morgon. Genom coachingen fördjupar också klienten sitt lärande, förbättrar sina prestationer och utvecklar sin livskvalitet.

Vad är coaching?

Coaching är ett fortlöpande partnerskap som hjälper klienten att uppnå tillfredsställande resultat i sitt person-

liga och yrkesmässiga liv. För att få ett bra resultat bör man träffa coachen flera gånger. Ett samarbete som sträcker sig över tre, fem eller nio gånger är vanligt, lite beroende på vilka mål man som klient ställt upp.

I varje möte väljer klienten samtalsfokus medan coachen lyssnar och bidrar med iakttagelser och frågor. Detta samspel skapar tydlighet och får klienten att ta egna initiativ och handla.

När passar coaching?

Coaching passar till exempel när du upplever ett glapp mellan var du är i dag och var du skulle vilja vara. Eller när du vill komma underfund med vad ditt nästa steg i livet eller karriären handlar om. Du kanske bär på en dröm som du ännu inte realiserat eller du vill utvecklas, frigöra din

potential och bli bättre på att fokusera.

Vad ger coaching?

Oavsett om du vill fokusera på din mentala eller fysiska hälsa, ditt arbete, relationer eller visioner kan coaching vara väldigt givande. Vill du bli bättre på att hantera stressiga situationer och att planera och tänka mer strategiskt för att nå de resultat du önskar kan coaching vara något för dig. Den hjälper också att prioritera målmedvetet och att förmedla mål och visioner på ett övertygande sätt. Du kan också få dina relationer att fungera bättre, kartlägga dina egna värderingar och utveckla din identitet. Och vem vill inte öka sin motivation, bli mer kraftfull och helt enkelt må bättre?

Coaching – en ny medlemsförmån

Från och med april kan RTP-S erbjuda coaching för sina medlemmar. Priset nedanstående ruta. Projektet Hkp-coach, livskvalitet för benämputerade har pågått i två år och inom ramen för detta projekt har RTP-S fått en utbildad coach med ACC-certifiering, Anna Nordin. Dessutom har coachen egen erfarenhet av vad det innebär att få en skada och plötsligt ställas inför en helt ny livssituation med nya förutsättningar.

Nu kan alla medlemmar, oavsett skadegrupp, ta del av denna coaching, till ett starkt reducerat pris jämfört med vad coaching normalt sett kostar. Passar du dessutom på att boka senast sista mars får du det förmånliga introduktionspriset!

ANNA NORDIN, HKP-COACH, RTP-S

Boka din egen coaching nu!

Boka senast 31 mars och få introduktionspris:

3 coachingtillfällen à 45 minuter

1 500 kr (ord pris 3 600 kr)

5 coachingtillfällen à 45 minuter

2 500 kr (ord pris 6 000 kr)

Pris vid bokning från och med april:

3 coachingtillfällen à 45 minuter

2 250 kr (ord pris 3 600 kr)

5 coachingtillfällen à 45 minuter

3 750 kr (ord pris 6 000 kr)

därefter 1 coachingtillfälle à 45 minuter

800 kr (ord pris 1 200 kr)

Om du värvar en ny medlem får du 100 kr rabatt, två medlemmar 200 kr rabatt och så vidare. Du kan värva hur många du vill och alltså få coaching helt gratis om du är riktigt duktig. Kontakta RTP-S tel 08-545 622 66 för närmare information.

Robotar och annan ny teknik för neurorehab

Med ny teknik kan man förbättra rehabiliteringen av människor som drabbats av en skada, och människor med olika former av funktionsnedsättningar kan få förbättrad livskvalitet. Mycket forskning pågår på området. På ett seminarium på Danderyds Sjukhus i november presenterades några nya uppfinningar och tekniska utrustningar som tagits fram av forskare. Här visades bland annat japanska "robotkostymer" som kan förstärka musklerna hos personer med nedsatt rörlighet. Man ska bland annat prova robottekniken på postpoliopatienter. Det sker i ett samarbete mellan japanska forskare vid Universitetet i Tsukuba, som tagit fram robotarna, och Rehabileringsmedicinska universitetskliniken vid Danderyds Sjukhus.

I människans hjärna finns många oerhört komplicerade system som hjälper oss att klara vardagen och klara av att leva. Det handlar bland annat om kognitiva processer – sådant som perception av världen omkring, språkförmåga, uppmärksamhet, minnesfunktioner och förmågan att planera sitt handlande. *Aniko Bartfai*, t.f. professor, Karolinska Institutet, talade på seminariet på Danderyds Sjukhus om användningen av ny teknik vid neurorehabilitering. Genom forskningen lär vi oss successivt allt mer om hjärnan, dess funktioner och var i hjärnan olika processer aktiveras. Det handlar inte alls om enkel uppdelning med uppgifter för höger eller vänster hjärnhalva utan är betydligt mer komplext. Som exempel nämnde Aniko Bartfai att det är vänster hjärnhalva som hanterar språket, men om man använder ett verb som t.ex. handlar om rörelse aktiveras också andra delar av hjärnan.

Enkla eller komplicerade hjälpmedel

I Sverige lever 921 000 människor i åldrarna 16-64 år med någon form av



Robotkostymen hjälper människor med nedsatt rörlighet i ett samspel mellan kroppen och roboten. Här ska en deltagare få testa.

funktionsnedsättning. 278 000 av dem har nedsatt rörlighet. Vid Rehabileringsmedicin på Danderyds Sjukhus har man bland annat studerat hur man kan hjälpa människor som drabbats av en hjärnskada och fått nedsatta kognitiva funktioner. Det kan handla om så enkla saker som att för den som inte längre klarar att känna igen människor ordna en bilderbok med foton på personliga assistenter, vård- och hemtjänstpersonal och andra som personen träffar i sin vardag. Och det kan handla om betydligt mer tekniskt avancerade hjälpmedel som elektronisk minneshjälp som installeras i personens hem. Personen kan t.ex. få påminnelse på elektronisk väg om att ta sin medicin och genom systemet bekräfta att man gjort det. På Danderyds Sjukhus har man byggt upp en träningslägenhet där hjärnskadade får träna att använda olika tekniska hjälpmedel innan det är dags för dem att skrivas ut till eget boende igen.

Att mäta spasticitet

Stelhet i muskler och leder – så kallad

spasticitet – kan drabba den som fått en hjärnskada t.ex. genom en stroke. Ofta får man smärta och minskad rörlighet i musklerna. Hittills har det inte funnits något bra sätt att mäta spasticitet på. På seminariet berättade *Påvel Lindberg*, fil.dr, Karolinska Institutet, om Spastiflex en helt ny mätutrustning med vilken man kan mäta spasticiteten hos en patient på ett objektivt sätt. Med utrustningen kan man klarlägga vad en minskad rörlighet beror på och därmed träffa rätt bättre med medicinering och annan behandling.

Muskelförstärkande handske

Människor som har fått försvagade muskler genom stroke, postpolio, reumatism eller helt enkelt på grund av hög ålder kan få svårt att använda sina händer på ett bra sätt. *Carl Wadell*, Bioservo Technologies AB, visade en handske med tryckkänsliga sensorer i fingertopparna som kan förbättra handens grepp betydligt. Produkten heter SEMTM Glove – SEM står för Soft Extra Muscle technology. Man tar på sig handsken precis som en vanlig handske och så har man en kraftenhet som bärs på ryggen eller på överarmen. Enheten är inte särskilt stor, mer som en rätt liten och platt ryggsäck.

Robotkostymer från Japan

Seminiets huvudnummer var när professor *Yoshiyuki Sankai*, Universitetet i Tsukuba, Japan, berättade om och demonstrerade en "robotkostym" – Robot Suit HAL (Hybrid Assistive Limb). Människor med nedsatt rörlighet kan använda roboten för att förstärka muskelkraften i armar eller ben. Det fungerar så här: När man ska använda en muskel skickar hjärnan en bioelektrisk signal till muskeln och den genererar en liten spänning i huden. Robotens sensorer, som personen bär på sig, känner av den här spänningen och "förstår" alltså vilken muskel som

ska aktiveras. En elmotor ger förstärkning till den försvagade muskeln och personen kan böja benet eller armen vilket det nu var frågan om.

Professor Sankai berättade om och visade bilder på en polioskadad man som inte kunnat röra sitt ena knä på 45 år. Men med hjälp av roboten kunde han göra det. Han kunde resa sig och gå. Det handlar hela tiden om ett samspel mellan kroppen och roboten. Personer med total förlamning i armar eller ben är alltså inte hjälpta av roboten.

Nu pågår ett forskningssamarbete mellan de japanska forskarna och Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Danderyds sjukhus. Man ska prova robotarna på patienter med postpolio och andra med rörelsehinder.

Mot slutet av sin föredragning öppnade professor Sankai en dörr och in klev två japaner klädda i robotkostymer. Det rasslade och klickade lite om dem när de gick, så jag tror inte att man kan smyga något vidare bra i en robotkostym. Vi fick komma fram och titta och känna och fotografera.

Berörande film om polio

Användningen av robottekniken är mycket intressant för postpolio-patienter sa professor *Kristian Borg* i sin föredragning om polio. Han påminde också om att även om infödda svenskar med polioskador successivt minskar i antal så finns många polioskadade bland invandrarna. Omkring 25 % av patienterna på Postpoliomottagningen är invandrare.

Ett patientperspektiv gavs av *Niels Frandsen*, filmproducent från Danmark, som drabbades av polio som mycket liten. Han visade några avsnitt ur en film om sitt liv – hur han fick polio som barn och hur livet sedan blev. Jag som själv fick polio bara ett par år gammal kände igen en hel del och blev berörd av filmen. Frandsen berättade också om att han fått immunoglobulinbehandling mot postpolio på Danderyds Sjukhus och om de verkligt stora positiva effekter han fått.

Seminarier ägde rum den 20 november 2009 och arrangerades av Rehabiliteringsmedicinska universitetssjukhuset vid Institutionen för



Det rasslade lätt när två personer iförda robotkostymer klev in i rummet.

kliniska vetenskaper, Karolinska Institutet och Danderyds Sjukhus.

TEXT OCH FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Här hittar du mer information: Robot Suit HAL, hos företaget Cyberdyne som tillverkar robotarna: www.cyberdyne.jp/English/. SEMENTGlove: www.bioservo.com/. Om danska erfarenheter av immunoglobulinbehandlingen på Danderyds sjukhus skrev vi i Aktuellt 4.2009. Adressen till det danska nätverket är www.postpolio.dk/p/

Telefonuppföljning hjälper personer som skadats i trafiken

Telefonuppföljning efter skador i trafikmiljö är ett kostnadseffektivt komplement vid rehabiliteringen, konstaterar Carin Franzén i den avhandling hon försvarade vid Umeå universitet i september.

Det är känt att trafikolyckor utgör en vanlig orsak till att personer drabbas av mer eller mindre omfattande fysiska och psykiska skador. Tidigare studier har visat behovet av någon form av uppföljning från hälso- och sjukvården i efterförloppet. Syftet med avhandlingen var därför att beskriva trafikskadades erfarenheter av det akuta omhändertagandet, samt att pröva och utvärdera effekterna av en modell med uppföljande telefonsamtal från sjuksköterska.

I studierna inkluderades sammanlagt 568 personer – bilister, cyklist

och fotgängare – vilka skadat sig i trafikmiljö och sökt vård vid akutmottagning. De var i åldern 18-70 år och hade både lindringa och mer allvarliga skador. Resultaten visar betydelsen av ett bra och kompetent bemötande från vårdgivarna oavsett graden av skada. Kort väntetid på akutmottagningen var viktigt för upplevelsen av en god vårdkvalitet. Den grupp som fick råd och stöd via telefonuppföljning av sjuksköterska uppgav efter sex månader en allmänt högre hälso-relaterad livskvalitet i jämförelse med kontrollgruppen. De råd som gavs vid uppföljningen handlade om egenvård, om förklaring av kvarvarande symtom, om hänvisning att söka vårdcentral eller sjukhus, om hänvisning att söka sjukgymnast, information om prognosen samt information om läkemedel i sammanhanget. En större an-

del kvinnor än män fick råd. Bilisterna var den trafikantkategori som hade mest nytta av telefoninterventionen med mindre smärtor och besvär samt mindre problem att utföra sina dagliga aktiviteter. Telefonuppföljningen är även kostnadseffektiv eftersom den innebär en låg kostnad per kvalitetsjusterat levnadsår.

Resultaten är unika inom trafikforskningen och talar sammantaget för att telefonuppföljning i efterförloppet är ett värdefullt komplement efter en trafikskada. Med tanke på det höga antalet personer som skadas varje år finns stora vinster att göra både för den skadade och för samhället.

PRESSMEDDELANDE FRÅN UMEÅ UNIVERSITET

För mer information, kontakta Carin Franzén på e-post carin.franzen@nurs.umu.se, arbetstelefon 08-585 802 56 eller mobil 070-530 43 77.

Valberedning

Distriktet, RTP-S

Valberedningen i distriktet vill uppmana lokalföreningarna att nominera personer till styrelsen.

Valberedningen eftersträvar att till distriktsårsmötet kunna föreslå en kompetent och representativ distriktsstyrelse med kriterierna bred kompetens, åldersspridning och kön. Diagnostillhörighet har en underordnad betydelse men kunskap om alla skadegrupper inom organisationen är viktig.

Distriktets valberedningsuppdrag omfattar även kommittéerna där hälften av ledamöterna ska väljas 2010 för två år.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Marie Kärllin, Norrtälje, sammankallande
0176-23 99 90, 070-316 10 07, karlin@etanet.se

Pierre Grahn, NV Storstockholm
08-590 839 23, anita1pierre@yahoo.se

Sören Larsson, Södertälje
08-550 698 90, monica.moberg1@comhem.se

Tommy Engh, StorStockholm
08-746 74 30, 070-580 47 71, tommy.engh@bredband.net

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2010 och tar tacksamt emot förslag på lämpliga personer till lokalföreningens styrelse. En stark styrelse har stor betydelse för oss medlemmar. Vänta inte med att kontakta valberedningen!

StorStockholm

Arne Nylander 08-765 13 97

Gladys Arroyo 08-774 77 53

Hans Björkman 08-25 95 20

Norrtälje

Nanna Wälimaa 0176-22 20 52

Gunilla Johansson 0176-149 84

Södertälje

Aina och Bruno Stockinger 08-552 405 56

Nordvästra Storstockholm

Mia och Tommy Svensson

0762-34 15 48, tommysvensson1@hotmail.com

Förslag till föredragningslista vid lokalföreningarnas årsmöten enligt normalstadgarna.

- A. Prövning om årsmötet är stadgeenligt utlyst
- B. Val av presidium
 - mötesordförande
 - protokollförare
 - två protokolljusterare
 - två rösträknare
- C. Fastställande av föredragningslista
- D. Styrelsens årsredovisning
 - verksamhetsberättelse
 - fastställande av resultat- och balansräkning
 - föredragning av revisorernas berättelse
 - fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- E. Beslut om reviderade stadgar
- F. Beslut om namnbyte
- G. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- H. Behandling av motioner
- I. Styrelsens förslag
- J. Val av
 - ordförande för ett år
 - halva antalet övriga ordinarie ledamöter för två år
 - halva antalet ersättare för två år
 - valberedning
 - två revisorer för ett år
 - två revisorsersättare för ett år
 - ombud till distriktets årsmöte
 - kongressombud och ersättare för dessa
- K. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- L. Mötets avslutande

Bli pigg på isen!

Vi har ispiggekälkar som du kan låna.

Kontakta Anders Lissegårdh RTP-S kansli

08-545 622 68 eller anders.lissegardh@rtps.se

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

Katarina Frankel, författare

Årsmöten 2010

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 25 mars 2010, kl 18.00

Plats: Distriktskansliet, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Distriktet bjuder på lasagne.

OBS! Motion till årsmöte kan framställas av lokalförening och ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 15 mars 2010. Ombuden till RTP-S årsmöte väljs på respektive lokalförenings årsmöte. Ombuden får separat kallelse till årsmötet. Även icke ombud är välkomna till årsmötet. Anmälan för sådana medlemmar **senast den 1 mars** till kansliet.

StorStockholms lokalförening

Torsdagen den 18 februari 2010 med förtäring 17.30 och årsmötet kommer att äga rum 19.00.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2010. Föredragningslista: se sid 18

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se **senast 11 februari 2010** detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 20 februari 2010, kl 14.00

Plats: Allaktivitetshuset, Keramiken, Barrtorpsvägen 1/a.
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2010. Föredragningslista: se sid 18

Anmälan till årsmötet: Eva Molnar 08-551 591 41 eller eva.molnar@swipnet.se, Britt Widén 08-550 391 24,

Norrtälje lokalförening

Tisdagen den 25 februari 2010, kl 18.00 – ca 20.00.

Plats: ROS, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 18 februari 2010 till

Anita 0176-179 80 eller karlin@etanet.se

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 18. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2010 adress: Norrtälje lokalförening av RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Årsmötet har vid RTP-S Aktuellts utgivning redan hållits Torsdagen den 11 februari 2010, kl 18.00 – 21.00.

Utan avgift eller krångel erbjuder

BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter

sina tjänster till dig som har funktionshinder, bor i Stockholms län och är mellan 16 - 65 år.

Tillsammans hittar vi svaren på dina frågor.

Till dig som har personlig assistans erbjuder vi utbildning som finansieras över assistansersättningen, för dig och dina assistenter.

Adress: Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm
Tel: 08 - 544 88 660
Fax: 08 - 544 88 661
Mail: bosse@bosse-kunskapscenter.se

www.bosse-kunskapscenter.se



Råd Stöd & Kunskapscenter

**Tveka inte,
kontakta oss för en träff!**

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande genom att ringa, faxa eller skicka e-post till kansliet, 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 11-15.

FEBRUARI

Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	17	Anmälan Fjärilshuset i Hagaparken
Torsdag	18	Fjärilshuset i Hagaparken
Torsdag	18	Årsmöte StorStockholms lokalförening
Fredag	19	Anmälan Konferens med Cinderella
Lördag	20	Årsmöte Södertälje lokalförening
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	Hathayoga
Tisdag	23	Bofinkarna
Onsdag	24	Anmälan Liljevalchs Vårsalong
Onsdag	24	Dialog Polio
Torsdag	25	Spelkväll
Torsdag	25	Årsmöte Norrtälje lokalförening

MARS

Måndag	1	Caféträff i Upplands Väsby
Onsdag	3	Lunch för Pisksnärt- och Ryggmargsskadade
Tisdag	9	Hathayoga
Onsdag	10	Akvarellmålning
Onsdag	10	Dialog Whiplash
Onsdag	10	Liljevalchs Vårsalong
Torsdag	11	Akvarellkurs
Torsdag	11	Dialog Whiplash
Söndag	14	Konferensresa med Cinderella
Måndag	15	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	16	Bofinkarna
Torsdag	18	Spelkväll
Söndag	21	Middag på Stjärnholms slott med HKP-coach
Måndag	22	Boda Borg i Oxelösund med HKP-coach
Tisdag	23	Hathayoga
Onsdag	24	Dialog Polio
Onsdag	24	Ampislunch på Pampas Marina
Torsdag	25	Årsmöte Distriktet
Tisdag	30	Hathayoga
Tisdag	30	Anmälan Blåkulla
Tisdag	30	Anmälan Möte om pisksnärtsrelaterad skada

APRIL

Torsdag	1	Blåkulla
Tisdag	6	Hathayoga
Tisdag	6	Bofinkarna
Onsdag	7	Lunch för Pisksnärt- och Ryggmargsskadade
Onsdag	7	Akvarellmålning
Torsdag	8	Möte om pisksnärtsrelaterad skada
Tisdag	9	Anmälan Bussresa Höga Kusten
Tisdag	13	Ålandsresa
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Dialog Whiplash
Torsdag	15	Dialog Whiplash
Måndag	19	"Färg, form och hälsa" i Haninge

Tisdag	20	Hathayoga
Tisdag	20	Anmälan till Teater Limpan
Torsdag	22	Anmälan Advokatmöte
Torsdag	22	Teater Limpan
Torsdag	22	Spelkväll
Tisdag	27	Hathayoga
Tisdag	27	Advokatmöte
Tisdag	27	Bofinkarna
Tisdag	27	Bofinkarna
Onsdag	28	Dialog Polio
Onsdag	28	Ampislunch på Pampas Marina

MAJ

Tisdag	4	Hathayoga
Onsdag	5	Dialog Whiplash
Onsdag	5	Akvarellmålning
Torsdag	6	Dialog Whiplash
Fre-Sön	7-9	Bussresa Höga Kusten
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Måndag	17	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	18	Hathayoga
Tisdag	18	Bofinkarna
Tisdag	25	Hathayoga
Onsdag	26	Dialog Polio
Onsdag	26	Ampislunch på Pampas Marina

JUNI

Onsdag	2	Akvarellmålning
Tisdag	8	Hathayoga
Tisdag	8	Bofinkarna
Onsdag	9	Dialog Whiplash
Torsdag	10	Dialog Whiplash
Måndag	14	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Fotosafari
Torsdag	17	Spelkväll
Onsdag	23	Dialog Polio



För bättre hälsa och mer energi.
Inspiration till goda matvanor som håller.

Mona Hallin, legitimerad dietist
08-503 834 40 / 070-190 34 40
info@edovita.se / www.edovita.se

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
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Anna Nordin	08-545 622 66	anna.nordin@rtps.se
Madelene Lundgren	08-545 622 66	madelene.lundgren@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 Kärln 08-545 622 60 karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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

Postpoliomottagningen Danderyds sjukhus

Besöksadress: Postpoliomottagningen, Rehab med klinik, Hus 38, plan 2

Öppettider: Måndag- fredag 08.00-16.30. Endast tidbokning

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



Madde – Full av livsglädje!

Madelene Lundgren heter jag och jag är 25 år. Jag arbetade som assistent i projektet HKP-coach förra året och har sedan första januari i år börjat arbeta som skadegruppskontakt för amputerade i Stockholms läns distrikt.



Madelene med sin medryttarhäst Smithie. Foto: Annika Af Klercker.

För elva år sedan drabbades jag av skelett-cancer i mitt vänstra ben. Jag var tvungen att genomgå cellgifter samt en stor operation för att bli av med den sjukdom som ofrivilligt kommit in i mitt liv. Jag fick en s.k. inopererad protes och jag hade mycket problem med den som infektioner, smärta, psykisk ohälsa m.m. Efter många bedrövelser beslutade jag att läkarna skulle få ta bort mitt ben och det är det bästa jag någonsin har gjort för mig själv. När jag tog bort mitt ben kände jag mig hel i kroppen igen. Och som jag brukar säga: Det är bättre att ha ett snyggt ben än två fula!

Jag har alltid trott på att allting vi möter i livet blir lättare om vi har en positiv inställning. Vi kan göra allt vi vill göra, men det kanske inte ser ut på samma sätt som tidigare och det kanske tar lite längre tid. Men skulle jag tänka på allt jag "gått miste" om på grund av mina nya förutsättningar, då skulle jag missa allt det underbara jag faktiskt fått uppleva efter amputationen och alla fina människor jag har lärt känna.

Jag är oerhört glad över att få börja arbeta som skadegruppskontakt för amputerade och jag tror att det kommer att hända otroligt mycket inom verksamheten under de kommande åren. Att få chansen att vara med och försöka öka livskvaliteten för många amputerade och göra en skillnad, det är stort!

B Posttidning

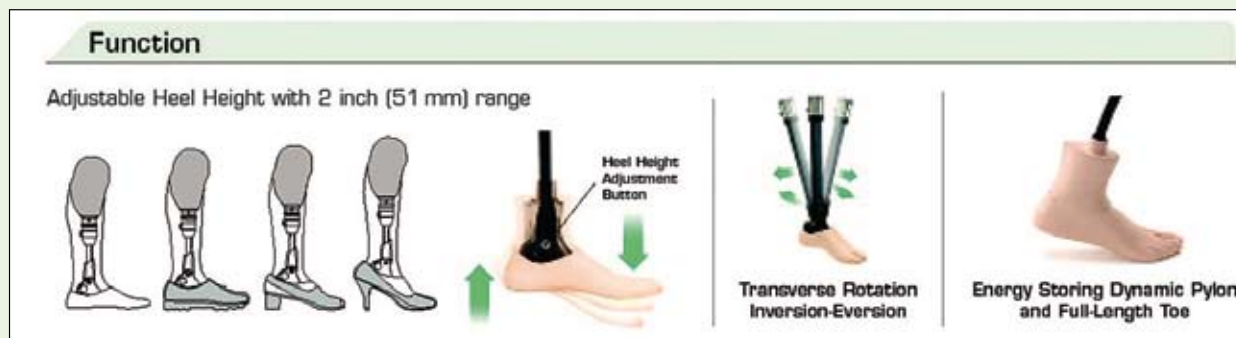
Kontrollera att Din adress är korrekt! Om inte
– meddela ändring till kansliet, telefon 08-545 622 60

Retur till:
RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg

erimed College Park AccentTM



Accent, en knapptryckning mellan högklackat och barfota.
Sandaltån och ett genialiskt flexibelt ankelblock tar upp rörelsen i ankeln.



www.erimed.se
Tel: 08-449 56 50