



RTP-S aktuellt

Nr 1 • 2011

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

Postpolio och trötthet
Möten om armproteser
Handikapprörelsen kritiserar
orättvisorna



Vill du veta mer om Olivia Rehabilitering?

” Under 2010 har Olivia Rehabilitering fått förtroendet att ta emot många funktionshindrade med neurologiska besvär efter bl a MS, Parkinson, Stroke eller ryggmärgsskador.

Gensvaret har varit mycket positivt. Med vår långa erfarenhet från rehabilitering och omvårdnad är vi ett bra alternativ när Du efterfrågar rehabilitering.

Vi har lyckats skapa en mycket speciell stämning i våra fina lokaler, en stämning som andas kultur och framåtanda.

Nu är vårt program för 2011 ute och vi skickar gärna vår 16-sidiga broschyr till dig. Beställ genom att ringa eller e-posta! Eller ladda ner från vår hemsida...eller kom och hämta!

”



Petter Fielding
Rehabchef

Neuroprogrammet 2011

Strokeprogrammet.....startar första måndagen i varje månad
MS programmet.....startar andra måndagen i varje månad
Parkinson programmet.....startar tredje måndagen i varje månad
Polioprogrammet.....startar fjärde måndagen i varje månad
Programmet för Neuromuskulära sjukdomar startar.....7 februari, 4 april, 8 augusti och 7 november
Programmet för Dystrophia Myotonica startar.....5 mars och 1 oktober



På Olivia Rehabilitering finns alla resurser - sjukgymnastik, arbetsterapi, fysisk träning, sport, logoped, kurator, neuropsykolog, läkare, mindfulness, vattengymnastik, klättring, ridning, stavgång, rullstolsskola m m. Prata med Petter Fielding, Sussie Winroth eller Eva Berg Holmström.

Olivia rehabilitering

Rehabilitering med kunskap & känsla

Vendevägen 85A, 182 91 Danderyd
08-522 509 30 • epost: info@oliviarehabilitering.se
www.oliviarehabilitering.se

Innehåll

Med våra ord ...	3
Postpolio och trötthet	4
Utbildning av tågvårdar	6
Möten om armproteser	7
LOTS – den felande länken i rehabiliteringskedjan	8
Handikappprörelsen kritiserar orättvisorna	9
Stamceller reparerar skadad ryggmärgsvävnad	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Resor	15
Nyorientering i en ny världsordning	16
Stolt men frustrerad	18
Ny yogalärare på RTP-S	19
Valberedning	20
Årsmöten 2011	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 225 kr/år
Famijemedlemskap 275 kr/år
Plusgiro 48 62 02-5.

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:
Personskadeförbundet RTP-S,
Stockholms län

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Plusgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Barbro Andersson och Kansliet.

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 ansvarar ej.

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

Nästa nummer utkommer: 6 maj 2011

Manusstopp: 4 april 2011

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Vinterutsikt med en glimt av Mälaren.

Foto: Gabrielle Roland Waldén

Med våra ord....



Vårvinterbild. Foto: Gabrielle Roland Waldén.

Enligt kongressbeslut står RTP för Rehabilitering Tillgänglighet och Påverkan. Det är just de frågor vi kommer att arbeta med under 2011.

Under våren kommer vi att ha ett medlemsmöte där flera rehabiliteringsanläggningar har möjlighet att presentera sin verksamhet. Du som bor i Stockholms län och har blivit beviljad specialiserad rehabilitering för neurologisk sjukdom eller skada kan själv välja vilken anläggning du vill komma till. Du väljer någon av de anläggningar som blivit godkända av Stockholms läns landsting.

I januari har vi startat ytterligare två badgrupper på Danderyds sjukhus. Den här gången på dagtid i hus 42, geriatrikens bassäng, på torsdagar. Sjukgymnast med kunskap om postpolio leder grupperna. Postpoliomotagningen har inte möjlighet att bedriva friskvårdsträning men kommer



självklart att fortsätta med att bedriva en hel del träning, både i bassäng och på land.

För färdtjänstfrågor har vi en mycket aktiv och kompetent kommitté som försöker påverka och förbättra situationen för färdtjänstresenärer. Monica Moberg och Birgitta Flognfeldt representerar distriktet i HSO:s samverkansråd för färdtjänstfrågor. I Samverkansrådet för SL ingår Anders Lissegårdh och Birgitta Flognfeldt. Anders Lissegårdh arbetar aktivt med tillgänglighetsfrågor i kollektivtrafiken – se artikel i tidningen. Mandatperioden för samtliga samverkansråd är fyra år från januari 2011 till december 2014.

Landstingsstyrelsens förvaltning – i detta råd återfinns alla samordnare i de olika råden och sitter även i HSO:s styrelse. Distriktet representeras av Monica Moberg. De övriga två råden där våra representanter finns är Waxholmsbolaget med Maude Stenberg och Kulturnämnden med Anders Lissegårdh.

Påverkansarbete bedrivs lokalt i kommuner, på länsnivå och centralt från förbundet. Därför är det viktigt att så många som möjligt engagerar sig och kan hjälpa oss i vårt arbete. Känner du dig manad att hjälpa till, kontakta kansliet. Trovärdigheten i vårt budskap ökar om vi kan visa att många är av samma åsikt.

Vi önskar alla våra medlemmar ett framgångsrikt år!

PERSONALEN PÅ KANSLIET



Gabrielle har inte besvär med den typiska poliotröttheten men visst är det bra att vila trötta polioben ibland. Vintertid blir det inte någon längre stund. Ett tips för att inte bli för kall är att sätta sig på sina handskar. Bild från Vasaparken med utsikt över Sankt Eriksplan. Foto: Kim Waldén.

Postpolio och trötthet

Många med postpolio besväras av trötthet som påverkar sådant som livskvalitet i allmänhet, familjeliv, sociala relationer och arbetsförmåga. Den här postpolio-tröttheten kallas inom forskningen för fatigue. Men vad innebär den egentligen? Handlar det om mental eller fysisk trötthet? Hur påverkas vitalitet, tanke- och prestationsförmåga? Och hur reagerar postpoliopatienter med fatigue på intravenös behandling med immunglobulin? Det här är frågor som Gunilla Östlund behandlar i den doktorsavhandling som hon lade fram vid Karolinska Institutet i november förra året.

De vanligaste symptomen hos människor med postpolio är muskelsvaghet, trötthet – fatigue – och smärta i muskler och leder. Fatigue är en subjektiv upplevelse och därför förstås svår att mäta. Enklaste sättet att göra en typ av mätning är att använda egenbedömning med hjälp av den s.k. VAS-skalan. Det är som en sorts linjal med en skjutbar del där patienten själv kan ställa in t.ex. hur mycket smärta man upplever eller hur man uppfattar förekomsten av fatigue. Säkert har många av Aktuellts läsare varit med

om att göra sådana här uppskattningar med VAS-skalan. Andra sätt att bedöma förekomsten av fatigue är genom enkäter. Det finns flera olika enkätverktyg där man får svara på frågor om sådant som fysisk och mental fatigue, hur man fungerar psykosocialt, hur man uppfattar sin livskvalitet med hänsyn till hälsa osv. I forskningsprojekt där man undersökt förekomsten av fatigue hos postpoliopatienter har det visats att så mycket som 59-89% av de undersökta personerna besvärades av fatigue.

Tröttare senare på dagen

Människor med postpolio beskriver ofta fatigue som en influensaliknande utmattning som förvärras av fysisk aktivitet. Och den här tröttheten liknar inte riktigt den trötthet som människor i samma ålder men utan postpolio kan känna. Tröttheten märks inte så mycket på morgonen men brukar tillta under dagen, man får kanske svårt att koncentrera sig och känner att man måste lägga sig och vila.

Man skiljer på två olika typer av nervsystem hos människan: det *centrala nervsystemet* som består av hjärnan och ryggmärgen samt det *perifera nervsystemet* som skickar signaler till och från kroppens olika delar till det centrala nervsystemet. Orsaken till fatigue kan ligga hos det ena eller det andra systemet. Fatigue som härrör från det centrala nervsystemet ger en mental trötthet, när det härrör från det perifera nervsystemet ger det fysisk trötthet.

Mental och fysisk fatigue

Enligt viss forskning kan människor med postpolio drabbas av mental fatigue – ”trötthet i skallen” – som ger symptom som svårigheter att vara uppmärksam, att koncentrera sig, att bearbeta information, att hitta ord och liknande. Annan forskning, bland annat i *Gunilla Östlunds* projekt, visar att det inte finns någon skillnad i förmågan till uppmärksamhet, koncentration och minnesförmåga mellan gruppen postpoliopatienter som uppgivit att de hade fatigue och dem som inte ansåg sig ha fatigue. Mental fatigue verkar alltså inte ha någon större betydelse när det gäller skillnader i vitalitet hos människor med postpolio. Den fatigue man upplever verkar snarare hänga samman med fysiologiska faktorer än med psykologiska.

Bland de postpoliopatienter som Gunilla Östlund undersökt ingick personer med uttalad fatigue. Dessa personer var yngre än övriga, hade mer fysiska problem och lägre livskvalitet än postpoliopatienterna utan fatigue. I den gruppen av yngre hade också mental fatigue relativt större betydelse än fysisk fatigue.

Vitalitet

I en av studierna i avhandlingen visas att vitaliteten hos de postpoliopatienter som undersökts faktiskt ökade med stigande ålder samtidigt som upplevelsen av smärta minskade. Förklaringen kan vara att många med postpolio när de blir äldre ändrar sin inställning och sitt sätt att klara av det dagliga livet. Jag tänker att kanske är det helt enkelt så att när kompisar som *inte* är polioskadade blir äldre och får lite krämpor, besvär med leder och så känns det inte lika tungt för den som är polioskadad att ha liknande krämpor och hinder i vardagen. De krav man kan känna utifrån minskar ju i och med att man blir äldre. Jag måste inte försöka vara lika "duktig" som andra, jag kan sluta ta i så mycket, börja dra ner på takten när jag går, vila mig ibland osv.

Hur behandlas fatigue?

Man kan säga att det finns två vägar att gå: en problemorienterad och en känslomässig. Genom att identifiera de problem som postpoliopatienten med fatigue upplever i vardagen och försöka hitta alternativa lösningar och olika hjälpmedel kan man förändra personens yttre omständigheter. Känslomässigt gäller det att finna sätt att ändra personens syn på sin situation för att minska upplevd emotionell stress.

Hur inverkar immunglobulin?

På Danderyds sjukhus behandlas postpoliopatienter med intravenöst immunglobulin, IVIG. Aktuellt har skrivit om behandlingen flera gånger tidigare. Behandlingen sker fortfarande på projektbasis. Nu börjar det utkristallisera sig vilka grupper av postpoliopatienter som har särskild nytta av behandlingen. Postpoliopatienter med mycket fatigue och hög smärtnivå verkar vara dem som är lämpligast att behandla med IVIG.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Doktorsavhandlingen "Aspects of fatigue in post-polio", Gunilla Östlund, Avdelningen för Rehabiliteringsmedicin, Karolinska Institutet, Stockholm 2010.

Till minnet av en ängel

Manon hette en ung och mycket uppvaktad kvinna i 30-talets Wien. Hon var dotter till Alma (tidigare gift med Gustaf Mahler) och Walter Gropius (en känd 1900-talsarkitekt). Hon lär ha varit osedvanligt vacker. Trots ett behagfullt yttre skall det ändå ha varit de mer and-



Manon Gropius
1916-1935

liga sidorna av hennes person som gjorde henne så attraktiv. Manon blev inte gammal. Vid 19 års ålder dog hon av barnförlamning 1935. En av Manons många beundrare hette Alban Berg som var en österrikisk tonsättare. Han dedicerade sin nykomponerade violinkonsert till henne och gav den undertiteln "Till minnet av en ängel".

Med den fick världen en av 1900-talets mest gripande och laddade violinkonserter.

KOMMENTAR FRÅN SMITTSKYDDSinSTITUTETS
INFORMATION OM POLIO



POST POLIO SYNDROME – a challenge of today

COPENHAGEN // AUG 31 – SEP 2 2011

Europeisk Poliokonferens i Köpenhamn 31 augusti–2 september 2011

Denna internationella konferens hålls av Europeiska unionen Polio, EPU och det danska samhället av polio och olycksoffer, PTU.

Målet

Efter de stora polioepidemierna under förra århundradet har ca. 700.000 människor i Europa drabbats av sena effekter av polio. Många överlevande har en avtagande funktionell nivå på grund av förlamning, trötthet och smärta. Detta är en stor utmaning för de drabbade och de yrkesverksamma som behandlar dem.

Europeiska Poliounionen vill med denna konferens:

- Ge medicinskt och socialt yrkesverksamma en möjlighet att utbyta nya forskningsresultat och diskutera relevanta ämnen på professionell nivå.
- Ge polioskadade en möjlighet att uppnå och utbyta kunskap om bedömning, behandling och coping *)
- Uppnå medvetenhet om poliofrågor inom sjukvård och social verksamhet.

Målgrupp

- Läkare, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, sjuksköterskor, psykologer, sociala rådgivare, ortopedier och andra yrkesgrupper, som arbetar med eller behandlar postpoliopatienter.
- Polioskadade och deras anhöriga

Konferensspråket är engelska.

Är du intresserad att delta i denna konferens eller har frågor eller funderingar gå in på www.poliokonference.com.

*) **Coping** är en psykologisk term som beskriver en persons förmåga att hantera stressfyllda och känslomässigt krävande situationer.

Äntligen en instegs-ramp värt namnet!?

Kryptisk rubrik, kanske det. Som ni kanske läst håller SL nu på att på vissa ställen lägga dubbelspår och med restaurering av Roslagsbanan, stationshus, perronger samt ombyggnad av tågagnar. Dessa vagnar delas i tre delar, mittendelen sänks så att tåggolvet kommer i nivå med perrongen. Det finns ett normalvärde för perrongerna som är 620 mm och det är räknat från rälsens överkant (RÖK) till perrongkanten.

När tågdörren öppnas kommer det samtidigt ut en ramp under tågkorgen. Jag var nere i Malmö där tågen byggs om och testade insteget i mockupen (uppbyggd modell av hur tågagnen kommer att bli).

Visserligen ligger rampen något lägre än tåggolvet men eftersom insteget är avrundat rullar hjulen lätt över och in i tåget. Jag testade med manuell rullstol att ta mig in i vagnen när ramp och perrong ligger i nivå. Jag blev förvånad men det gick lätt (trots min axeloperation nyligen). Kommer nivån på perrongerna och tåggolv efter hela Roslagsbanan vara som vid mockupen kommer det bli gesvint att komma in.

Inne i vagnen fanns två bra ställen att stå med rullstolen och samtidigt vara ur vägen för resenärer som ska in och ut ur vagnen.

ANDERS LISSEGÅRDH



Foto: Lasse Persson

Utbildning av tågvärdar

HSO (där RTP-S ingår), SRF och DHR har tidigare varit med och utbildat ledsagare/betalvärdar som ska finnas vid knutpunkterna där pendeltåg och tunnelbanan korsar varandra. Se om ledsagare i Aktuellt 2/2010.

I höstas har det varit pendeltågets värdar som fått insiktsutbildning om hur det kan vara att ha en funktionsnedsättning och vara vilse på perrongen när tåget kommer. Vi vill visa att det inte är helt lätt att komma in och ut ur tågen vare sig man är blind, har kognitiva svårigheter, använder rullator eller rullstol m.m. Vårdarna har fått testa att med mörka glasögon och käpp orientera sig på perrong och att ta sig in, att leta rätt på en sittplats och sedan ta sig ut ur tåget. De testades att med rullstolen ta sig över gapet mellan perrong och tågkupén utan att trilla ur rullstolen eller krascha framgaffeln och att manövrera inne i tåget bland övriga resenärer. De fick också uppleva hur det är att ta sig fram på dåligt rengjorda perronger.

Tågvårdarna är till för att vid behov hjälpa resenärer komma rätt. Alla tågvärdar har varit mycket nöjda med insiktsutbildningen och nu hoppas vi att det mer sällan uppstår problem.

I rusningstrafik är det alltid långa tåg som är i trafik och då finns tågvärden i mitten av tåget.

Tågvärden visar sig alltid när tåget står still. Under lågtrafik då de är korta tåg finns alltid tågvärden i sista vagnen.

ANDERS LISSEGÅRDH

SL:s kundtjänst

Du kan ringa och prata med trafikinformatorer dygnet runt på SL:s kundtjänst. De kan svara på frågor om biljetter, resvägar, tider och annat om SL-trafiken. Telefonnummer till kundtjänst är 08-600 10 00.



Foto: Anders Lissegårdh



Foto: Anders Lissegårdh



Alla på mötet var nyfikna på den nya proteshanden.

En av deltagarna hade, som den förste i Sverige, fått möjligheten att testa en alldeles ny proteshand som heter I-limb som han visade upp på mötet.

Möte om armproteser

Snöoväder till trots så lyckades nio armamputerade ta sig till OT-center den 24 november för att få information om armproteser. Ortopedingenjörerna *Martin Nilsson* och *Christoffer Ramirez* som arbetar på OT-center med att bygga armproteser och arbetsterapeuterna *Anita Stocksélius* och *Maria Nilseryd* från Armprotesenheten på Röda Korsets Sjukhus fanns med för att kunna svara på frågor och berätta om vad som är på gång inom armprotesutvecklingen just nu.

Vad använder armamputerade för slags proteser? Är det många som lever utan protes och vad är det som gör att man väljer det? Vilka slags proteser kan man få idag? Hur ser forskningsfronten ut? Var frågor som man fick svar på under mötet.

En av nio amputerade använde en mekanisk protes där man kunde skifta mellan att använda krok eller kosmetisk hand. Denna brukare hade en titanskruv inopererad i stumpen vilket gjorde att hon hade god rörlighet i axeln och hon kunde tack vare det t.ex. äta med kniv och gaffel.

Tre av deltagarna hade en myoelektrisk protes. Två av dessa var underarmsamputerade och hade god användning av sin konstgjorda hand. Den användes till många saker, till allt från att meka med bilen till att hålla i

diskborsten. Den tredje var amputerad vid axeln och för honom var det svårare att manövrera protesen eftersom han saknade så stor del av armen. Då en av deltagarna hade en elektrisk handled fick vi möjlighet att känna på hur tung en sådan protes blir.

En överarmsamputerad kvinna använde sin kosmetiska hand dagligen, utan den på sig kände hon sig inte klädd. Hon hade gärna velat ha en myoelektrisk hand men för henne fungerade inte de elektriska signalerna som skulle gå från musklerna hon har kvar på överarmen till motorn i handen.

Många armamputerade använder inte någon protes alls. Ungefär en tredjedel av deltagarna på mötet tillhörde den gruppen. Skäl som angavs var att det var böktigt att ta på sig den, det blir ett extra moment i vardagen som tar tid. Man tyckte man klarade sig bra utan. Det var svårt att hitta en bra, bekväm och pålitlig fastsättning av protesen om man har en mycket liten stump eller ingen alls. Det kan också vara så att man har dålig rörlighet i axeln vilket gör att det är svårt att använda sig av funktionen i protesen.

En höjdpunkt på mötet var när den yngsta av deltagarna, som nyligen förlorat nedre delen av sin arm, visade upp en nyhet i protesvärlden. Han har som den förste i Sverige fått möj-

ligheten att testa en alldeles ny hand som heter I-limb och som tillverkas av Touch Bionic i Skottland. Greppet på denna protes styrs med samma teknik som den myoelektriska protesen. Det är en hand med en liten motor i varje finger. Bäraren i detta fall hade valt en svart handske. – Man känner sig lite som Darth Vader, kommenterade han. Efter några veckors träning med denna protes så kunde han greppa en vanlig matkniv och skära sin mat på tallriken med kniv och gaffel. Den var även bra till att greppa t.ex. flaskor med, hålla porslinet då han diskade och han hade hittat ett bra grepp för att hålla en vass kniv stadigt.

En av deltagarna var alldeles nyamputerad och hade ännu inte fått någon protes. Då protesvärlden var helt ny och oupptäckt för henne var detta möte en mycket god start som gav en god inblick i vad som finns att välja på och hur olika individer förhåller sig till sina konstgjorda kroppsdelar.

Mötet avslutades med en genomgång av vad som är på gång just nu i protesutvecklingen. Förutom I-limb finns det fler nyheter som så småningom kommer att dyka upp.

Nästa höst kommer det tyska företaget Otto Bock med en ny elektrisk hand som heter Michelangelo. Den kan röra alla fingrar och är adaptiv den kan alltså känna av då fingrarna ska sluta sig då man griper tag i något t.ex. ett glas.

Projektet SmartHand som drivits från Lunds Tekniska högskola har man arbetat med att få fram en protes med känsel. Detta för att handen ska upplevas som en del av kroppen. Här har man 16 elektroder kopplade till olika kvarvarande muskler. SmartHand projektet är avslutat. Man kommer dock att jobba vidare på den del som handlar om känsel, eventuellt ihop med något företag som tillverkar armproteser.

Om du vill ha mer information om vad som händer på protesutvecklingsfronten och om vilka proteshänder som är möjligt att få testa så kan du alltid vända dig till närmaste armprotesteam. Dessa finns i Stockholm, Örebro, Göteborg och Lund.

TEXT OCH FOTO: INGELA BYSTRÖM DAHNE

LOTS – den felande länken i rehabiliteringskedjan

En av sjukvården ratad stödfunktion inom hjärnskaderehabiliteringen

RTP-riks hade under 90-talet ett projekt igång för utbildning av bland annat lotsar för att ge nyskadade bättre möjlighet att klara av det nya liv som det innebär att drabbas av en svår kropps- eller hjärnskada. (LOTS betyder ledsagare för olycksfalls- och trafikskadade.)

Som då nybliven medlem med många års erfarenhet av rehabilitering efter en hjärnskada anmälde jag mig till kursen. Mina egna erfarenheter talade för att det här var den felande länken i rehabiliteringen om det kunde gå att förverkliga den i praktiken.

Mina idag femtonåriga erfarenheter av Lotsverksamhet inleddes när jag blev medlem i RTP-S genom två s k nyskadade medlemmar 1995. Utbildningen skedde senare, men har egentligen ingen annan inverkan på mitt engagemang än formell bekräftelse på att jag fått utbildning.

Ett lotsuppdrag är ingenting, som sjukvården kan stå till tjänst med, i synnerhet inte inom den kliniska vårdsektorn. Det innebär att, speciellt inom hjärnskadesektorn, träna brukaren i social kompetens, kommunikation, vara en förebild och stöd för att förebygga isolering, vara ett stöd vid samtal med myndigheter och läkare mm. Det är inte heller något, som bygger på avtal eller ger ekonomisk ersättning för tid, som är nedlagd. Utan det är en solidarisk uppbackning av en person, som man av egna erfarenheter vet vilka svårigheter han eller hon har i sin dagliga tillvaro och i sina förutsättningar att bli återställd i sin förmåga att motsvara de krav, som samhället ställer på alla medborgare, oavsett funktionsnedsättning.

En fråga om takt, integritet och

respekt. I situationen som LOTS lär man känna personen på ett sätt, som man aldrig gör med andra. I rehabiliteringsprocessen ingår att återknyt



Bengt Stenström
RTP-medlem sedan 1995
Representant för RTP i KRF, Kommunala rådet
för funktionshinderfrågor i Tyresö
Styrelseledamot i HSO i Stockholms län.

till sitt tidigare liv, vilket ger behov av att återspegla och bearbeta det tidigare för att ge nuet substans och skapa en plattform och självidentitet. Den som drabbas av en svår hjärnskada har ingen möjlighet att själv censurera vad han uttrycker och hur förrän efter långvarig social träning. Utomstående okunniga personer har oftast svårt att bemöta det, men behoven finns hos brukaren själv att återspegla sina tankar och erfarenheter. Det här ställer stora krav på LOTSen att inte föra förtroenden vidare till obehöriga. Likaså gäller att inte yppa något om familjeförhållanden, som han får del av i förtroende. Att stå på god fot med anhöriga är en förutsättning för att kunna ge ett verkningsfullt stöd. Likaså gäller att man har ett gott renommé inom kommunens socialförvaltning för att kunna bistå vid möten med tjänstemän i frågor rörande rehabilitering och annat.

Vägen tillbaka till livet och samtidigt är oerhört svår och lång efter en förvärvad hjärnskada. Förutsättningarna är inte omöjliga, som det gjorts gäl-

lande tidigare men försumbara, såvida inte brukaren tillerkänns stöd i sitt arbete, som bygger på erfarenhet, kontinuitet, inspiration, bekräftelse och varaktighet under lång tid. En skallskada, stroke eller liknande, som sker på ett ögonblick, raserar ett ofattbart utvecklat komplex av sinnesfunktioner, utplånar omfattande minnesinnehåll och fragmentiserar resterna. Därutöver sänks inlärningskapaciteten dramatiskt och försvårar i motsvarande grad rehabiliteringen. Att återupprätta det funktionellt och innehållsmässigt tar tid, det måste få ta tid!

Den ideologiska basen för lotsens arbetsuppgifter är, att lära känna

personen i grunden, stimulera honom/henne till att i en första fas komma fram till medvetenhet om sin situation, sina funktionsnedsättnings art, svårighetsgrad och karaktär. En plattform att arbeta vidare från och stimulera hennes inneboende förmågor och i möjligaste mån finna metoder att kompensera speciella funktionsnedsättningar med inriktning på att kunna leva ett självständigt liv under eget ansvar och med social värdighet.

Med egen representativ skada i

bagaget och efter att ha följt och deltagit i det intressepolitiska arbetet för LSS' tillkomst och därefter ha följt utvecklingen inom rehabiliteringssektorn för gruppen på kommunal- och landstingsnivå och genom bl.a. lotsuppdraget, framstår myndigheternas sätt att motsvara sina skyldigheter som ett rent hån mot grundläggande mänskliga rättigheter för den här gruppen. Det gäller alltså personer, som genom en kroppslig skada eller sjukdom förlorat förmågan att föra sin egen talan och bevaka sina rättigheter som medborgare.

BENGT STENSTRÖM

Handikapprörelsen kritiserar orättvisorna

De regionala orättvisorna är stora när det gäller att få hjälpmedel och varje landsting har sina regler. Det har gjort området till en djungel som är svår för den enskilde att orientera sig i, enligt ett hjälpmedelsprojekt inom handikappförbunden.

Handikappförbunden har gjort fem studier för att få en överblick av området.

– Det har funnits ett stort missnöje inom handikapprörelsen när det gäller hjälpmedel. Projektet har tagit fram fakta och nu kan vi belägga denna bild, säger projektledare *Karin Andersson*.

Studierna handlar bland annat om hur förändringarna inom hjälpmedelsområdet har påverkat både brukare

och de som yrkesmässigt arbetar med att förskriva hjälpmedel. Det visar sig att båda parter är frustrerade över ständiga omorganisationer, av den försämrade kvaliteten på hjälpmedel och av krav på besparingar. De högre avgifterna har inneburit att var femte brukare har tvingats avstå från hjälpmedel.

Projektet har gjort hälsoekonomiska studier som visar att det är kostnadseffektivt att bevilja hjälpmedel i de flesta fall. Ett annat resultat är hur viktiga hjälpmedlen är för människors livskvalitet.

Tur kan avgöra

Men hur ska då en brukare göra för att se till att få bra och rätt hjälpme-

del? Enligt hälsoekonomen *Caroline Lund*, som ingår i projektet, beror det i två fall på tur – att man träffar en bra kompetent person som förskriver hjälpmedel och – att man bor i en bra del av landet. En tredje faktor är att brukaren är aktiv och kunnig.

Även positivt

Till det positiva hör att många fler grupper har fått tillgång till hjälpmedel och att teknikutvecklingen har gett nya smarta hjälpmedel. Projektets material, som är utformat som verktyg för handikapprörelsens opinionsarbete, finns tillgängligt på: www.hso.se/Projektbehallare/Hjalpmedelsprojektets-startsida/Material/.

KÄLLA: ALLT OM HJÄLPMEDEL NR 7 SIDAN 24

Stamceller reparerar skadad ryggmärgsvävnad

Forskare vid Karolinska Institutet har visat hur stamceller, tillsammans med andra celler, reparerar skadad vävnad i ryggmärgen hos möss. Resultaten kan få betydelse för utvecklingen av behandling av ryggmärgsskador.

Det finns förhoppningar att skador i ryggmärgen och hjärnan i framtiden ska kunna behandlas med hjälp av stamceller, det vill säga omogna celler som kan utvecklas till olika celltyper. Stamcellsliknande celler har hittats i de flesta delar av nervsystemet hos den vuxna människan. Det är dock fortfarande oklart i vilken utsträckning dessa kan bidra till att ny fungerande nervvävnad bildas hos vuxna individer.

Professor **Jonas Friséns** forskargrupp vid Karolinska Institutet, i samarbete med forskare från Frankrike och Japan, visar i en artikel i tidskriften *Cell Stem Cell* hur stamceller och flera andra typer av celler bidrar till cellnybildning i ryggmärgen hos möss, samt hur detta förändras drastiskt efter skada.

Forskargruppen har identifierat en

typ av stamceller, så kallade ependymceller, som finns i ryggmärgen. De visar att dessa stamceller är inaktiva i den friska ryggmärgen, och att den cellnybildning som äger rum sker främst genom att mer mogna celler delar sig. När ryggmärgen skadas aktiveras dock stamcellerna och blir den dominerande källan till nya celler.

Stamcellerna ger då både upphov till celler som bildar ärrvävnad och till en typ av stödjeceller som är viktiga för ryggmärgens funktion. Forskarna visar även att en typ av mogna celler, astrocyter, ger upphov till stora mängder ärrbildande celler efter skada.

– Stamcellerna har en viss positiv effekt efter en skada, men inte tillräckligt för att funktionen i ryggmärgen helt ska återställas. En intressant fråga är nu om det med hjälp av läkemedel kan gå att stimulera stamcellerna till att bilda fler stödjeceller och på så sätt öka funktionsåterhämtningen efter en ryggmärgsskada, säger Jonas Friséns.

PRESSMEDDELANDE FRÅN KAROLINSKA INSTITUTET

2010-10-08

Gapa, bita kan vara problem för nackskadade

Forskning vid Umeå universitet och Centrum för belastningsskadeforskning (Gävle högskola) visar varför personer med nackskador kan ha svårt att äta. Forskningen har visat att nackskadade kan ha stora problem att gapa, bita, tugga och svälja. Det är inte bara i käkmuskulaturen som de nackskadade upplever värk i samband med tuggning utan smärtan kommer också vid rörelser i huvud-nacke och då oftast vid matintag med stora tuggor och hård konsistens. Det tyder på att de nervbanor i hjärnan som styr käkens och nackens muskler är mycket nära sammankopplade och att en naturlig käkfunktion kräver att man är frisk i både käke och nacke. Nackskadade individer bör därför även erbjudas undersökning av sin käkfunktion.

UTDRAG UR PRESSMEDDELANDE

FRÅN UMEÅ UNIVERSITET

**Prata inte om dig själv
– det blir gjort sen du har gått.**

Wilson Mizner

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.



Bad	Kontaktperson	Battider	Vårens sista baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Ånggård 08-767 14 11 3 bad- och 1 mattgrupp	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa	13 juni
Danderyds Sjukhus (1+2)	Receptionen 08-655 63 14	Torsdagar 09.30 – 10.45 2 grupper	9 juni
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	13 juni
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	25 maj
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	12 juni
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 19.00 – 20.00	13 juni
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	8 juni
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	8 juni
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	9 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/ledare finns
- (2) 32–34 grader i vattnet
- (3) 27–30 grader i vattnet

OBS! Om du som badare inte kan komma, anmäl förhinder till badets kontaktperson.

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till nackskadades dialoggrupp. Under hösten finns det två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

16 februari, 16 mars, 13 april, 11 maj

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

17 februari, 17 mars, 14 april, 12 maj

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

Plats: 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

23 februari, 30 mars, 27 april, 25 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 info@rtps.se

Kontaktperson Rolf Widén 08-545 622 73.

Plats: 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

15 februari, 15 mars, 12 april, 17 maj, 14 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

Kontaktperson Christer Olsén 08-545 622 63.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Benamputerade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till benamputerades dialoggrupp.

Det finns till en början en grupp under dagtid.

Blir intresset stort finns även möjlighet att arrangera grupper på kvällstid.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

15 februari, 10 maj

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

08-545 622 60 eller madelene.lundgren@rtps.se

Plats: 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

Vårterminen slutar den **15 juni**.

Vår sjukgymnast hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort endast för dig. Träningen kan du göra både i sporthallen eller i gymmet.

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

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

Arrangör: Distriktet

"Yoga"

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 yoga, sedan praktik med olika rörelser.

Se text sid 19 om den nya yogaledaren på RTP-S.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

22 februari, 8, 22, 29 mars, 5, 19, 26 april, 10, 24, 31 maj, 7, 21, 28 juni

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

RTP-S NÖJE

Akvarellmålning "Målarateljén"

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

20 april, 18 maj

Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se Kontakta Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller asafagerstrom@hotmail.com innan du kommer första gången.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet



Vi provar fiskelyckan på sjön Norrviken.

Söndagen den 20 februari eller

söndagen den 13 mars kl 11.00 – 15.00.

Beroende av väderläget bestämmer vi dag senast 5 dagar innan. Alla som anmält sig får besked när det blir.

Ni får vid anmälan också informationsblad om Pimpelfiske.

P-plats: Rotebrovägen 1, Rotebro

Det kommer att gå att ta sig ut på Norrviken även med rullstol, elmoppe etc....Plogade vägar kommer att finnas, och ett antal håll kommer att vara borrade. Det finns även tillgång till handikapptoiletter och ett litet värmerum i närheten.

På isen kan du grillas korv och dricka varm choklad.

Allt till en kostnad av 50:-/person.

Arrangör: Distriktet

Kom och sjung med Bofinkarna



Tisdagar kl 16.30 – 19.00

22 februari, 15 mars, 5 april, 26 april, 17 maj

Kören Bofinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se för närmare information. Se även www.rtps.se

Arrangör: Distriktet



Förslag på två aktiviteter från medlemmar

Starta en bokklubb eller spela bridge?

Hör av er till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

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

28 februari, 21 mars, 18 april, 23 maj, 20 juni

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

Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller

info@rtps.se

Kontaktperson Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

24 mars, 28 april, 26 maj, 23 juni

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till

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

Kontaktperson Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Aktiviteter i Södertälje

Hobby (glasfusing och smycketillverkning).

Började måndagen den 10 januari och sen var 14:e dag.

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter:

Kontakta Miklos Molnár 070-758 43 50, 08-551 591 41

eller eva.molnar@swipnet.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Kryssning med Birka Paradis till Åland

Torsdag-fredag den 14 – 15 april

Alla skadegrupper är välkomna till en kryssning med syfte socialträning och umgänge. Vi diskuterar tillgänglighetsfrågor och utbyter erfarenheter med varandra. På kvällen är det fria aktiviteter. Vi träffas i entrén vid gruppcheckning kl 17.00. Åter i Stockholm kl 15.30.

Pris per person i dubbelhytt 1000 kronor

I resan ingår:

Middag kl 20.30 i Food Garden

Frukost

Sista anmälningsdag den 14 mars. Anmälan är bindande.

Programmet skickas ut vid bokningen.

Förfrågningar angående resan lämnas av Maude Stenberg

eller Madelene Lundgren, 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter



Liljevalchs vårsalong 2011

Följ med till Liljevalchs Vårsalong

onsdagen den 9 mars kl 13.00

Adress: Djurgårdsvägen 60

Entréavgift:

Grupp om minst 10 pers: 60 kr per pers.

Vid mindre än 10 pers: 60 kr för pensionär, övriga 80 kr.

Tillkommer kostnad för guide 1.500:- per timme.

Vi samlar in avgiften på plats.

Bindande anmälan senast 23 februari 2011

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

Vi träffas innanför huvudentrén i god tid före kl 13.00

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

Arrangör: Aktivitetskommittén

Lunch på Pampas Marina för samtliga RTP-S medlemmar

Onsdagar kl 13.00 – 14.30

23 mars, 20 april, 25 maj

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

Alla betalar för sin egen lunch.

Anmälan till Madelene Lundgren 08-545 622 66 eller Maude Stenberg 08-545 622 65, info@rtps.se eller 08-545 622 60.

Arrangör: Distriktet

Gå/spring/idrotta-dagen för benamputerade på Bosön i Lidingö

Måndagen den 30 maj 2011 planeras en ny upplaga av den tidigare gå/spring/idrotta-dagen för benamputerade på Bosön i Lidingö. Det kommer att bli en fartfylld dag med fokus på gång och springteknik. Med på plats kommer även protesföretag att finnas och det är en unik chans för dig som är benamputerad att förbättra din gång. Samtidigt ges möjlighet att träffa andra i liknande situation och det råder inga tvivel om att det kommer att bli en oförglömlig dag!

Intresseanmälan till Madelene Lundgren 08-545 622 66 eller madelene.lundgren@rtps.se **senast den 15 mars.**

Arrangör: Distriktet

Alla kan delta i Blodomloppet

Arrangemanget går av stapeln

onsdagen den 8 juni 2011 ute på natursköna Djurgården, med start och mål vid Djurgårdsbrunn.

Du väljer mellan

– promenadklass (gå) 5 km

– jogga/springa 5 km eller 10 km

Innan start är det gemensam uppvärmning.

Det kan bli en trivsamt kväll tillsammans med grannar,

familjen, syjuntan, kompisgänget... ja, här finns det inga

begränsningar! Och visst ska vi visa upp oss. Det bästa av allt är att ni hjälper oss att uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen.

För utan blod och blodgivare kan inte sjukvården fungera.

Ett lag består av 5 deltagare.

Vi avslutar med en picknick i det gröna.

5 skäl varför du sk anmäla dig till Blodomloppet 2011!

Du bryr dig, vill uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen genom att delta i Blodomloppet.

Trevligt, träffa medlemmar/kompisar från olika skadegrupper.

Valfrihet, jag kan välja 5 eller 10 km. tävla eller promenera/rulla i min egen takt.

Specialdesignad medalj och T-shirt till alla som deltar.

Välbefinnande. Genom att träna för och delta i Blodomloppet förbättrar jag min livskvalitet.

Pris per person 210 kr. Anmälan är bindande.

Anmäl till Maude 08-545 622 65, info@rtps.se eller 08-545 622 60.

Biljard och Caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl 16.30 – 17.45

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen, Upplands Väsby.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33.

Caféträff: Första måndagen i månaden kl 18.00 – 19.00

Vi träffas i lokalen Rubinen, Dragonvägen 88-92,

Vi umgås och pratar innan vi badar kl 19.00-20.00.

Ingen förhandsanmälan.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Smyckestillverkning

Johanna Hampinen från SmyckesVerkstan lär oss att tillverka smycken av pärlor, stenar och annat

Torsdagen den 17 februari kl 10.30 – 13.30

med avbrott för kaffe (finns att köpa i restaurangen

bredvid RTP-S). På SmyckesVerkstans hemsida kan du se bildspel från en kurs: www.smyckesverkstan.se, klicka på "kurs". Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Egenavgift 250 kronor. Material ingår.

Bindande anmälan till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Aktiviteter

RTP-S TEMA



Anhörigdag hos RTP-S

Lördagen den 16 april kl 12.00 – 16.00

En dag då anhöriga i alla åldrar och situationer står i centrum. Program för anhörigdagen erhålles efter intresseanmälan som skall göras till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se senast **31 mars**.

Anmälan är bindande.

Arrangör: Distriktet

Har personer med funktionsnedsättning rätt till ett känsloliv?

Torsdagen den 12 maj kl 18.00 – 20.30

Vi kommunicerar inte enbart genom tal utan också genom kroppsspråk och beröring. Många terapimetoder har det talande ordet som utgångspunkt och skyr all beröring i terapeutiskt syfte. Används beröring som ett verktyg i samlivsterapi. Vi vet ju att fysisk beröring också har en mental betydelse. Bara att gå till frisören, kan sätta igång ett ordflöde som kanske överraskar den talande.

Vi har bjudit in sexologen *Axel Brattberg* för en dialog om känslolivet och dess funktion efter en skada. Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor/person. Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson Anders Lissegårdh eller Maude Stenberg, maude.stenberg@rtps.se

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Arrangör: Distriktet

Advokatmöte

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

Torsdagen den 5 maj kl 18.30 – 20.30

Kaffe/kaka till självkostnadspris 15 kronor.

Sista anmälningsdag **torsdagen den 28 april** till Maude Stenberg 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

RTP-S INFO

Temakväll hos RTP-S

Vi planerar att ha en temakväll på RTP-S då vi bjuder in representanter från olika rehabiliteringsanläggningar som har avtal med Stockholms Läns Landsting.

De skall för våra olika skadegrupper få informera och presentera sin verksamhet. I samband med detta bjuder vi också in handläggare från Stockholms Läns Landsting som får berätta om hur remisser och ansökningar behandlas.

Torsdagen den 26 maj kl 17.30 – 20.30

i den s.k. "Ljuskälden" på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Anmälan senast måndagen den 23 maj till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Kontaktpersoner: Maude Stenberg 08-545 622 65 eller Rolf Widén 08-545 622 73.

Arrangör: Distriktet

Saknar du något vi borde göra för dig i föreningen?

Skicka in förslag till oss via mail eller brev till info@rtps.se eller

RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg.

Upprop

Färdtjänstkommittén behöver utökas med ytterligare tre personer. Tycker du att det låter intressant att arbeta med färdtjänstfrågor och har du tid att engagera dig och delta i kommitténs möten är du välkommen att kontakta Yvonne Andersson 08-545 622 70.



Julträffen på RTP-S

Till den årliga julträffen som i år inföll den 25 november hade 35 glada och förväntansfulla medlemmar infunnit sig. Tyvärr hade många av dessa stora problem att ta sig till Sundbyberg på grund av rikligt snöfall med påföljd att färdtjänstbilarna kom väldigt sent eller uteblev helt. Men de som hade turen att infinna sig möttes i dörren med varm glögg och pepparkakor och glada utställare i vår julbazar.

Vi tackar alla medverkande som bidrog till en lyckad kväll.

ROLF WIDÉN

Resor

Dagsresa till Skultuna, Åsby och Nykvarn med RTP-S den 6 maj 2011

Avresa från Starrbäcksgatan 08.00, bussen framkörd 07.30. Vi åker direkt till **Åsenstugan i Enköping** för att dricka förmiddagskaffe med smörgås. Efter kaffet fortsätter vi mot **Skultuna mässingsbruk**. Här kan man besöka museet med alla vackra och välkända produkter som tillverkats genom åren på Skultuna.

I museet finns också en historik med bilder från det gamla brukslivet. Glas, porslin, kastruller och husgeråd till fabrikspriser kan man handla i butiken som ligger bredvid museet.

Efter besöket på Skultuna mässingsbruk fortsätter vi till **Westerqwarn** i Kolbäck. I den stilfullt rustade kvarnen åter vi lunch och dricker en kopp kaffe.

Nästa besök blir **Åsby trädgård** utanför Hallstahammar. Åsby växtvaruhus är en handelsträdgård som skiljer sig från vanliga handelsträdgårdar. Hit kommer mycket folk enbart för att beundra växtpraktiken. Här kan man se och handla allt

som hör till växter och växtodling i hemmet, man har även en tropisk miljö med exotiska växter. När vi sett alla växthus och planteringar sätter vi oss åter i bussen för att åka till Nykvarns hantverkscentrum. Här besöker vi galleriet och dricker en kopp eftermiddagskaffe. Detta är vårt sista besök för idag och vi återvänder hemåt och beräknar att vara i Stockholm vid 18.30-tiden.

Pris: ca 500:- per person vid minst 30 deltagare.

I priset ingår:

Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar.

Besök enl. program, förmiddagskaffe, lunch, eftermiddagskaffe.

2 hjälpare medföljer

Anmälan skall göras till Rolf Widén RTP-S kansli 08-545 622 73 eller till info@rtps.se **senast 8 april.**

Anmälan är bindande.

Arrangör: Aktivitetskommittén



Musikgruppen Häggarna.

Den stora festivalen Kultur för alla

För andra året i följd arrangerade HSO, ABF och Studieförbundet Vuxenskolan i Stockholm den stora festivalen Kultur för alla söndagen den 21 november 2010.

Redan klockan 12.00 öppnades portarna till ABF-huset på Sveavägen 41 och hela 1600 besökare kom i en jämn ström under dagen.

HSO:s medlemsföreningar däribland RTP-S var inbjudna och fanns med som utställare på entréplanet.

Besökarna fick lyssna på många intressanta föreläsningar i Per Albin-rummet, Branting-rummet och Erlander-rummet med flera dessutom medverkade ett stort antal artister. Det var popgruppen Häggarna, hip-hopdansaren Akira, dansgruppen Glorizan och Kazbek Balalajkor med flera som spred glädje och ökade gemenskapen mellan människor med olika bakgrund.

Vi som representerade RTP-S upplevde en mycket trevlig och givande dag med många nya kontakter och vår förhoppning är att festivalen Kultur för alla skall vara ett för varje år återkommande arrangemang.

Framförallt hoppas vi att till kommande festivaler få se fler medlemmar från RTP.

Ett trevligt söndagsnöje som lyste upp en annars så mörk novemberdag och dessutom helt utan kostnad.

YVONNE ANDERSSON OCH ROLF WIDÉN

Antingen är man en del av lösningen eller en del av problemet.

E. Cleaver





Gunnar Johnsson i Stockholms skärgård.

Nyorientering i en ny världsordning

Jag heter *Gunnar Johnsson* och är idag 60 år och det är 16 år sedan jag blev skullskadad och fick dysfasi. Alla ni som skadade er i vuxen ålder vet hur svårt det är att hitta ett lämpligt sätt att fungera på med dagens villkor.

Vi har andra förutsättningar idag mot igår, vilket tyvärr är svårt för många andra att förstå. Men, min "smala lycka" är att jag har en sjukvårdsarbetande hustru och därmed en förstående släkt.

Många av oss var tidigare aktiva/delaktiga i olika föreningar och vi verkligen jobbade med sånt vi tyckte om. Nu försöker vi hitta något som vi tycker om och klarar för trots skadans effekter så är vi i grund och botten samma typ av människa som innan skadetillfället. Men resan från ett tomrums till verkligheten är invecklad och speciellt när man är för trött för att fungera normalt. Vår personliga stil, vårt ego, fungerar inte som förr.

Jag själv var hantverkare innan och

vid skadetillfället föll från en arbetsställning, handlöst ned med skallen först på ett element. Jag var tapetserare och vid skadetillfället höll jag på med att montera gardiner i höga fönster på Nationalmuseum.

Jag har försökt att återgå till de gamla vanorna, men trots ass. så fann jag, efter några års försök, att det funkade minst sagt uruselt. Jag var en vardaglig hantverkare innan, varken bra eller dålig och betyg på sig själv är svårt att sätta. Idag lyder inte tankarna alltifrån enkla till avancerade moment. Jag har liksom tappat både känslan och arbetsordningen.

16 år efter olyckan tycker jag själv att jag funnit något som jag själv tror kan ge mig en intressant tillvaro. Jag är inte framme än, men det kan vara något som kan ge mig någon form av tillit till mig själv. Och, för att göra en lång historia längre kan jag berätta att: På släktens sommarparadis i Stockholms skärgård, på Vindö, fick jag

2008 veta att där har det legat en örlogshamn mellan år 1400-1700 och det vetandet är relativt nytt även för historiker.

Där har dåtidens fartyg legat och inväntat rätt vind för att segla vidare, vart de nu var på väg. Som amatör var jag med och arkeologiskt sökte efter lämningar och vi fann, inte jag själv om jag skall vara ärlig, men några i arbetslaget, allt från ett gammalt svärd som satt instucken/fastvuxen i en träd-stam och porslinskärvar från de koppar och fat som den tiden användes.

Historien uppdagades. I vilket fall som, så vet alla förstås att vattennivån har sjunkit genom landhöjningen. Det som tappades i sjön förr, ligger begravt under det gamla bottenlammet, som är markyta idag. Efter ett års forskande av arkeologer och historiker, så bildades en förening, som nu heter Stiftelsen Vasakungarnas Djurhamn (www.vasakungarna.se) och i den stiftelsen har vi volontärer bildat en grupp som har fått som uppgift, att leda och berätta historien för turister. Jag själv får säkert (det är inte sagt än) uppgiften att leda gångstråket för funktionshindrade, alltså för personer som befinner sig i samma sits som jag gör.

2011 är det tänkt att vi volontärer skall ta emot de första gästerna och utbildningen vi får lär oss historien som utspelade sig på 1400-1700-talen. Jag som jobbade med händerna tidigare har med andra ord lång väg att vandra för att nå kunskapen som vi volontärer MÅSTE ha. Detta med att lära sig något nytt (som vi skullskadade vet) är inte enkelt. Förutsättningarna till den vetskap som krävs får vi av Djurö konst & kulturförening och den historiska kunskapen ger *Katarina Schoerner* som i sin grund är historiker.

Det skulle vara mycket trevligt att guida er medlemmar inom föreningen och ni som har intresse, eller är övertygade om att ni kommer få intresset tillgodosett. Ni som kort och gott har lusten att besöka skärgården och höra en sann men "glömd" historia är välkomna.

GUNNAR JOHNSSON

Rullstolstaxi

Rullstolstaxi är det bekväma och smidiga sättet för dig som är rullstolsbunden att ta dig från A till B.

Den perfekta resan börjar med att du enkelt beställer din resa av vår professionella personal.

Vi svarar snabbt och ger dig den hjälp du behöver. Du kan göra en direktbeställning, men också förbeställa en resa för ett senare tillfälle.

Du avgör själv när du vill beställa och vilken tid du ska åka! Avgiften för resa med rullstolstaxi är samma som för övriga resor och avgiften räknas in i det ordinarie högkostnadsskyddet.

Boka din resa på 08-28 75 15



Vi finns tillgängliga dygnet runt, året runt!

Vi har mer än 35 års erfarenhet av dessa transporter och vet vikten av att alltid sätta vår kund i centrum!

Trevlig resa!

Stolt men frustrerad

Gunilla Bring har utnämnts till landets ledande whiplashexpert. Hon är glad men också frustrerad. – Visst är det jätteskönt att man äntligen lyssnar på mig men det finns ingen rättssäkerhet för försäkringstagare, säger Gunilla Bring.

Gunilla Bring tycks ha en särskild tyngd på avdelning 7 på Svea hovrätt. Domstolen skrev: "Gunilla Bring framstår som den främsta experten på whiplashskador i stort, eftersom hon har disputerat på och därefter arbetat inom området."

I domen görs en hänvisning till liknade uttalande om Bring i en dom från samma avdelning i december 2009. Skillnaden är att i december vann försäkringstagaren och den här gången vann försäkringsbolaget.

– Visst är det otroligt tillfredsställande att få detta erkännande men

den här domen är så motsägelsefull. De lyssnar verkligen på mig men låter en neurologs ord fälla avgörandet, säger Gunilla Bring upprört.

Hon har länge stått på försäkrings-tagarnas sida. Men det har inte alltid varit lätt.

Gunilla Bring beskriver en mycket tuff atmosfär där försäkringsbolagen står rustande med en tung arsenal av medicinska experter som alltför lätt ansluter sig till bolagens bedömning.

Klappjakt

– De ljuger i kör och kommer överens om hur de ska komma åt mig och min trovärdighet. Det har blivit en klappjakt.

Gunilla Bring säger att denna klappjakt pågått i drygt tio år. I slutet av 90-talet kom tyska forskare på en metod för att objektivt mäta skador i

nacken och detta blev startskottet för en motkampanj från försäkringsbolagens sida.

– Det blev en fruktansvärd backlash. Man har förföljt och trakasserat de läkare som stått på försäkrings-tagarnas sida. Det har blivit väldigt tungt.

Det har också lett till att Gunilla Bring bara väljer ut de fall där hon verkligen tror på framgång. Hon menar att de ekonomiska riskerna är för stora för försäkringstagarna. Rätts-skyddet täcker många gånger bara det egna ombudet och försäkringsbolag kan komma med räkningar på uppåt en miljon kronor som då försäkrings-tagaren får betala ur egen ficka.

Det är fruktansvärt att ha rätt och ändå uppleva en så monumental orättvisa, säger Gunilla Bring

KÄLLA: INFOTORGJURIDIK/MS

Utan avgift eller krångel erbjuder

BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter

sina tjänster till dig som är mellan 16-65 år och har funktionshinder. 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.



Råd Stöd & Kunskapscenter

Adress: Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm
Tel: 08 - 544 88 660
Fax: 08 - 544 88 66
Mail: bosse@bosse-kunskapscenter.se

www.bosse-kunskapscenter.se

Tveka inte,
kontakta oss för en träff!

Ny yogalärare på RTP-S

Tre gånger i höstas gästade *Wendy Sandsjö* oss för att leda yogapass. Hon har North American Yoga Alliance certifiering som yogalärare och har nyligen genomgått ett veckolångt program för yogalärare i USA, med inriktning på Adaptiv Yoga – eller Yoga adapterad för människor med funktionsnedsättning orsakade av traumatisk skada eller sjukdom.

Yoga sedan 10-årsåldern

Wendy började utöva yoga som 10-åring. – Jag var kass på gympaklass, säger hon. Jag gjorde vad som helst för att slippa. Men varje dag kl. 16, när jag kom hem från skolan, tittade jag på ett yogaprogram på TV och blev yogafrälst. Äntligen någonting som jag kände mig bekväm med. Jag spa-



Wendy Sandsjö i Sirsasana Lotus-ställning.

rade ihop mina fickpengar (25 cents per vecka) i många månader för att beställa hennes bok.

Hemlandet Kanada

Wendy är född och uppväxt i Kanada, men fick 1981 jobb på Kanadas utrikesministerium. Kort därefter började livet långt hemifrån. Första utestationering blev två år i det gamla Sovjet. Där mötte hon Rune från Stockholm, vilket ledde till uppdrag på Kanadas ambassad i Stockholm 1985. De gifte sig i Sigtunas rådhus samma år. Nästa livsfas blev fem år i Alaska där Rune blev utstationerad med SAS. – De bästa fem år av mitt liv, påstår Wendy! De har en son – D'arcy – som föddes i Anchorage. Därefter blev det Danmark i sju år. Men 1999 blev det åter Sverige, och denna gång bosatte de sig i Skärgårdsstad i Roslagen.

Yoga i bagaget

Under all dessa år har Wendy alltid haft sin yoga med sig i bagaget. – Det är en del av min vardag, precis som att borsta tänderna. Jag tar fram yogamattan varje dag men det blir också många spontana yogamoment allt efter vad kroppen önskar sig. Man blir nämligen väldigt kroppsmedveten när man tränar yoga. Kroppen talar med oss hela tiden, ibland skriker den, men oftast är meddelanden mycket mer subtila. Det gäller att vara lyhörd.

Certified Hatha Yoga Instruktör

I 2003 gick Wendy genom en 200-timmar intensiv kurs för att bli yogalärare i Kanada. Sedan dess har det varit många undervisningstimmar. Just nu har hon en "gentle" yogaklass, fredag morgnar på Friskis och Svettis i Åkersberga. Tanken är att vem som helst, och speciellt de som är lite äldre, också kan njuta av vinsterna med yoga. – Det går alltid att justera ett yogaställning så att vem som helst kan vara med, oavsett vad de har för fysiska förutsättningar!



En ny direction

I våras kom en kvinna med en komplett förlamning från midjan och nedåt till Wendys yogaklass på Friskis. – Jag försökte leta upp information om hur vi kunde justera yogaövningarna för just henne. Att det inte finns särskilt mycket yoga specifikt för personer med funktionsnedsättningar i Stockholm blev en stor överraskning. Tio sekunder senare hittade jag en lärare med utbildning i Adaptiv yoga i Minnesota, USA. – Jag är inte den typen som får massor av idéer som bara måste sjösättas, men på mindre än en timme var kursen, flygbiljett och hotellet bokat och klart!

– För mig är det en stor ära att leda en Adaptiv Yoga class. Jag hoppas att vi ses på yogamattan!

WENDY SANDSJÖ

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

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.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Marie Kårlin, Norrtälje, sammankallande

0176-23 99 90, 070-316 10 07, karlin@etanet.se

Lage Eckeskog, NV Storstockholm

08-591 296 62, 070-366 61 33, lage.eckeskog@comhem.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 2011 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

Catalin Westenheim 018-34 04 13, 070-668 11 04

Per Gunnar Norlin 08-646 31 50, 070-311 17 32

Norrtälje

Nanna Wälmaa 0176-26 60 25, 0739-60 10 00

Gunilla Johansson 0176-149 84, 0709-26 11 31

Södertälje

Aina och Bruno Stockinger 08-552 405 56

Nordvästra Storstockholm

Tommy Svensson

076-234 15 48, tommysvensson1@hotmail.com

Pierre Grahn

08-590 839 23, 073-329 21 02, anita1pierre@yahoo.se

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. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- F. Behandling av motioner
- G. Styrelsens förslag
- H. 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
- I. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- J. Mötets avslutande

Årsmöten 2011

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 24 mars 2011 kl 18.00

Plats: Distriktskansliet, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Distriktet bjuder på lättare förtäring.

OBS! Motion till årsmöte kan framställas av lokalförening och ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 15 mars 2011. 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 21 mars till kansliet.

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 15 februari 2011 med förtäring 17.30 och årsmötet kommer att äga rum 19.00-20.30.

Vi bjuder på underhållning.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den

15 januari. Föredragningslista: se sid 20.

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se senast 8 februari detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 19 februari 2011, kl 14.00 – 17.00

Plats: Allaktivitetshuset Gruvan

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den

15 januari 2011. Föredragningslista: se sid 20.

Anmälan till årsmötet: Eva Molnar 08-551 591 41 eller eva.molnar@swipnet.se, Ove Björklund 08-550 172 38.

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 24 februari 2011, kl 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 11 februari 2011 till Anita 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2011 adress: Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 17 februari 2011, kl 18.00 – 21.00.

OBS Ny lokal för Årsmötet: Secondhandaffären Skopan, Finvids väg 10, Runby, Upplands Väsby (infart vid Hemköp).

Anmälan senast 10 februari 2011 till Rolf Andersson, 08-580 178 21, rolf.s.andersson@comhem.se

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2011 adress: NV Storstockholms lokalförening i Personskadeförbundet RTP, c/o Rolf Andersson, Aron Lindgrens väg 4, 176 68 Järfälla.

Starka ämnen ledtrådar för smärtforskning

Vitlök, chilipeppar och wasabisenap används världen över som smaksättning. Med de ger inte bara smak utan också andra reaktioner, som brännande känsla i munnen.

De nerver de påverkar tillhör i själva verket smärtsystemet, och forskning på området kan på sikt ge både nya smärtsstillande läkemedel och nya sätt att motverka smittobärande insekter.

Edvard Högesätt och **Peter Zygmunt** är professor respektive docent i farmakologi vid Lunds universitet. De har länge studerat receptorer – mottagare – med vars hjälp de retande ämnen från vitlök, chilipeppar och senap påverkar nervceller.

Genom att lära sig förstå dessa signalvägar för smärta hoppas man också kunna lära sig hur vägarna kan blockeras och smärtsignaler hejdas.

Ett av gruppens projekt handlar om det smärtsstillande medlet paracetamol. När detta bryts ner i kroppen uppstår andra ämnen, nedbrytningsprodukter, som i vissa fall påverkar samma receptorer som de starka växtämnena.

– Men dessa nedbrytningsprodukter kan också ge skador på lever och njurar. Detta gör det farligt att äta mycket paracetamol. Vi har därför letat efter någon kemisk molekyl som fungerar på samma sätt men är helt oskadlig, förklarar Peter Zygmunt.

Forskarna har nu byggt om en cannabismolekyl (som också påverkar den aktuella receptorn) och fått fram en ny substans som i djurförsök gett god smärtsstillande effekt.

– Det skulle kanske kunna utvecklas till ett läkemedel. Men då återstår mycket arbete, och ensamma kan man inte gå vidare.

Problemet här är dubbelt. Dels har smärtforskning i sig mycket små anslag – bara en bråkdel av vad smärta och värk kostar samhället i vård och sjukskrivning. Dels finns ett glapp mellan universitets forskning och läkemedelsindustrins utvecklingsarbete.

Universitetsforskarna har svårt att få anslag för forskning som börjar närma sig en kommersiell produkt, medan företagen för sin del ändå ser den återstående vägen som för lång, för att vara intressant. I detta glapp, som fått det dystra namnet ”dödsuggans dal”, försvinner många potentiellt lovande idéer.

KÄLLA: AKTUELLT OM VETENSKAP OCH HÄLSA

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	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	15	Dialog Benamputerade
Tisdag	15	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Torsdag	17	Dialog Nackskadade
Torsdag	17	Smyckestillverkning
Torsdag	17	Årsmöte Nordvästra Storstockholm
Lördag	19	Årsmöte Södertälje
Söndag	20	Pimpelfiske ev.
Tisdag	22	"Yoga"
Tisdag	22	Bofinkarna
Onsdag	23	Dialog Polio
Onsdag	23	Anmälan till Liljevalchs vårsalong 2011
Torsdag	24	Årsmöte Norrtälje
Måndag	28	"Färg, form och hälsa" i Haninge

MARS

Tisdag	8	"Yoga"
Onsdag	9	Liljevalchs vårsalong 2011
Söndag	13	Pimpelfiske ev.
Måndag	14	Anmälan till Kryssning till Åland
Tisdag	15	Anmälan till Gå/spring/idrotta-dag på Bosön
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	15	Bofinkarna
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Torsdag	17	Dialog Nackskadade
Måndag	21	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	22	"Yoga"
Onsdag	23	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	24	Spelkväll
Torsdag	24	Årsmöte Distriktet
Tisdag	29	"Yoga"
Onsdag	30	Dialog Polio
Torsdag	31	Anmälan till Anhörigdag hos RTP-S

APRIL

Tisdag	5	"Yoga"
Tisdag	5	Bofinkarna
Fredag	8	Anmälan till bussresa till Skultuna m.m
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Dialog Nackskadade
Torsdag	14	Kryssning till Åland med Birka Paradis
Torsdag	14	Dialog Nackskadade
Lördag	16	Anhörigdag hos RTP-S
Måndag	18	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	19	"Yoga"
Onsdag	20	Akvarellmålning
Onsdag	20	Lunch på Pampas Marina
Tisdag	26	"Yoga"
Tisdag	26	Bofinkarna
Onsdag	27	Dialog Polio
Torsdag	28	Spelkväll
Torsdag	28	Anmälan till Advokatmöte

MAJ

Torsdag	5	Advokatmöte
Tisdag	10	Dialog Benamputerade
Tisdag	10	"Yoga"
Onsdag	11	Dialog Nackskadade
Torsdag	12	Dialog Nackskadade
Torsdag	12	Har du rätt till ett känsloliv?
Tisdag	17	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	Bofinkarna
Onsdag	18	Akvarellmålning
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	24	"Yoga"
Onsdag	25	Dialog Polio
Onsdag	25	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	26	Temakväll hos RTP-S
Torsdag	26	Spelkväll
Måndag	30	Gå/spring/idrotta-dag på Bosön
Tisdag	31	"Yoga"

JUNI

Tisdag	7	"Yoga"
Onsdag	8	Blodomloppet
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Måndag	20	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	21	"Yoga"
Torsdag	23	Spelkväll
Tisdag	28	"Yoga"

Neurologisk sjukdom eller skada – välj rehabiliteringsanläggning

Du som bor i Stockholms län och har blivit beviljad specialiserad rehabilitering för neurologisk sjukdom eller skada kan själv välja vilken anläggning du vill komma till. Du väljer någon av de anläggningar som blivit godkända av Stockholms läns landsting.

När och hur väljer jag?

När din läkare har bedömt att du behöver specialiserad rehabilitering skickar han eller hon en remiss. Om du blir beviljad rehabilitering får du ett meddelande med posten.

Först därefter kan du välja anläggning. Läs mer om de olika alternativen under Mottagningar. Du kan även ta hjälp av din läkare om du har svårt att välja. När du har bestämt dig kontaktar du den anläggning du vill komma till.

Se www.vardguiden.se

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S
Telefontid 09.00 – 15.00. 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,	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
kanslichef		
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@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
Ingela Byström Dahne	08-545 622 69	ingela.dahne@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 – 15.00. 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

TIPSRUTAN

En bra idé för isiga dagar

Vid köp av dessa halkskydd så får
man sex extra piggar i härdat stål
att byta ut med.



Halkskyddet är från www.etac.se
och kostar 200 kronor.
Se hemsidan www.etac.se

**Om vi ingen vinter hade
skulle våren inte vara så
angenäm.**

**Om vi aldrig mötte motgång
skulle välståndet inte vara så
välkommet.**

Anne Bradstreet (1612-1672)

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



Nu blommar hibiskusen på Teneriffa. Foto: BA.

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

B Posttidning

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

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

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 koordinatören Lena på direktnummer 08-5949 3632.

