

RTP-S

aktuellt

Nr 1
2014

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

**"Det är kul att åka tillsammans
med andra människor!"**





Tillsammans hittar vi lösningar.

Utan remiss och utan avgift kan du träffa en konsulent på BOSSE-Råd, Stöd & Kunskapscenter. Hos oss får du som är mellan 16-65 år, bor i Stockholms län och har en funktionsnedsättning hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, arbete eller sysselsättning m.m.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skräddarsydda utbildningar för dig och dina personliga assistenter. Utbildningen finansierar du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en träff som passar dig!



**Vinnare av 2010-års
kvalitetsutmärkelse
i Stockholms stad**



bosse@bosse-kunskapscenter.se | 08 - 544 88 660 | www.bosse-kunskapscenter.se

Rehabilitera dig på Valjeviken eller Humlegården!

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

Valjeviken erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

Diagnoskurser

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

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Modern idrotts- och simhall

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

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Puffkurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

*Vi har avtal med
Stockholm avse-
ende neurologisk
rehabilitering!*



Humlegården

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



Kontakt Valjeviken: 0456-151 15, info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se

Innehåll

Med mina ord	3
"Det är kul att åka tillsammans med andra människor!"	4
Ingelas protesdagbok 3	6
Supervalåret 2014 är här! – Är politiken till för alla?	7
Politiken i Landstinget	7
Verktygslådan inför valen 2014	11
Test av nytt knä för lårbensproteser	12
Fördelning av färdtjänstresor	13
Bad – Gymnastik – Bastu	14
Aktiviteter	15
Vad betyder läkemedel för dig, för mig, för vem?	20
Utvecklat vårdval för rehabilitering i öppenvård	20
Hur skapar vi en tillgänglig arbetsmarknad för alla?	21
Anders Asker, yogalärare	23
Valberedning	24
Årsmöten	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

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

Adress: 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

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Olle Karlsson

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@comhem.se eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: 12 maj 2014

Manusstopp: 14 april 2014

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Anders Lissegårdh och Per Larsen

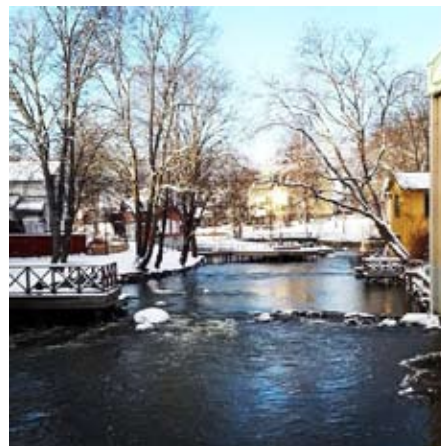
Foto: Sofia Brattwall

Med mina ord ...

Vi två medlemmar från Norrtälje lokalförening funderar: Hur hamnade vi här? En med polioskada och en med nackskada blev vi ordinerade varmbad. För att få bada krävdes remiss från läkare. Det hjälpte! Vi blev inte friska men vi mätte så mycket bättre.

Vi började vårt arbete med ett allvarligt hot om att badet på ROS Omsorg & Service skulle läggas ner. Ska vi vara riktigt ärliga var det nog främst av egoistiska skäl, som vi engagerade oss. Vi ville ju bada! Ju fler vi fick med oss, desto högre skulle vi kunna skrika om nedläggningen skulle bli ett faktum. Det har visat sig att många vill bada men också hjälpa till. Många av våra badare kommer vecka efter vecka hela terminen. Idag har vi representanter i tolv grupper, både inom RTP och i kommunala sammanhang. Genomgående försöker vi hjälpas åt och mottot har blivit att ingen kan göra allt men alla kan göra något. Så vi hjälps åt efter bästa förmåga och försöker stötta varandra. Många med polioskada har ju svaga ben – medan nackskadade har andra problem.

Vi hade bra läromästare: Jag glömmer aldrig den vårvinterdagen vi besökte Lennart Olsson i hans hem i Herräng, för att försöka få struktur i tillvaron. Vi satt nog hela dagen och lade in sista manusstopp och vilka aktiviteter som skulle återkomma år från år. Då handlade det bara om avslutningarna, som vi hade hemma hos varandra, det är inte möjligt idag. Vi hade också tid att studera alla hans fantastiska snickeriföremål, som han hade producerat. Där och då förstod vi också hur stor vår kommun är. Lennart hade fem mil till badet i Norrtälje och han var en av de flitigaste badarna.



Norrtälje å en vintrig dag. Foto: Nann Palmgren.

Vi har också haft god hjälp av Bengt Bergqvist. Han vet allt om vad som har hänt i föreningen och när något extra bör firas. Så skönt att kunna vända sig till honom med frågor. Det känns fortfarande som en trygghet att kunna rådfråga Bengt: Hur gör vi nu?

Ja, badet har alltid varit vår sammanhållande länk. Vi tränar, bastar, snackar och skrattar. Det är också här alla tankar om andra aktiviteter väcks. Utflykterna har kommit till som grädde på moset. De har varit roliga att organisera och de har blivit uppskattade. Det finns många tillfällen till diskussion, det gör arbetet mycket lättare. Varje år säger vi: i år ska vi begränsa oss och ha måttligt med aktiviteter men varje år poppar det upp massor av idéer, som verkar så roliga så de blir svåra att avstå ifrån. Utflykterna bildar ju också det extra kitt som håller ihop föreningen.

Sammantaget känns det både skönt och roligt att få verka i en förening med en så positiv anda och ha en stark organisation som RTP i ryggen.

MARIE KÄRLIN ORDF

NANN PALMGREN VICE ORDF

”Det är kul att åka tillsammans med andra människor!”

Rullstolsburne Anders Lissegårdh tycker om att åka buss, men tror att många funktionshindrade personer väljer andra alternativ för att bussen känns krånglig eller att de har negativa upplevelser av en resa. Access lät honom ställa sina frågor till bussförare Per Larsen i Tyresö för att reda ut hur man kan göra tillgängligheten bättre.

Får era förare någon träning i att själva sitta i en rullstol och prova på att åka uppför rampen när bussen niger, och när den inte gör det? Vissa äldre bussmodeller kan ju inte niga där bak och gör det svårt att rulla uppför en brant lutning.

– Ja, jag tror att alla har fått gå en utbildning som heter ”Insiktsfullt bemötande” där vi fick åka rullstol själva och prova hur det är att rulla på en buss. Vi gick igenom olika svårigheter som det kan innebära att köra rullstol på trottoarer, i terminaler och inne i bussen.

Jag har hört från vissa förare saker som ”du vet väl att det finns färdtjänst?” och ”kan du inte åka någon annan tid på dygnet när det är färre resenärer?” Hur kan det få vara så?

– Det undrar jag också. Man tänker att de som säger så kanske borde jobba med någonting annat istället. Samtidigt borde arbetsledningen ha koll på sådana förare, för det är inte okej. Kanske handlar det om osäkerhet, att förarna inte vet vad de ska göra och känner sig dumma. Det kanske gör att yrkes stoltheten tar stryk, vilket i sin tur får dem att hantera situationen på ett sämre sätt och ge ett dåligt kundbemötande. Jag tycker själv att man inte ska göra det krångligare än det är. Vi ska bara följa vår affärsidé inom Nobina om att alla ska vilja resa med oss och att vi ska underlätta människors vardagsresande och bemöta folk



Anders Lissegårdh fick träffa Per Larsen, som är bussförare på Nobina i Tyresö, för att vädra de ständigt aktuella frågorna om problemen för rörelsehindrade ombord.

på ett vänligt sätt. Det ska gälla alla, vare sig man är bussförare, trafikplanerare, gruppchef, vd eller fordonsinköpare. Alla bör fundera igenom vad våra riktlinjer betyder för dem i deras yrkesroll. Om man gör det blir allt ganska enkelt.

När jag bett om hjälp att få ut rampen har jag fått höra av förare

”det går inte, jag får inte lämna förarplatsen”. Men det får de väl visst?

– Javisst får vi det. Det finns ingen regel som säger att man inte får gå bak till en kund som behöver hjälp. Förut när vi hade kontanthantering sades det att det kunde vara olämpligt att lämna kassan, men nu har vi ju inte det längre.

Det fungerar ju inte alltid dåligt. Ibland är det jättebra! Jag ringde in till ett bussföretags kundtjänst en gång när jag fick vänligt och fint bemötande på bussen. När sådant beröm fram?

– Det ska det göra. Det ska dokumenteras och skickas ut till alla trafikområden. Inom Nobina ska alla gruppchefer ta del av kundsynpunkter och återkoppla till förarna. Om man vill vara helt säker på att det ska komma fram ska man som kund kolla klockslaget, plats och de här internnumren som står på bussarna, på insidan och utsidan. Då vet gruppchefen exakt vilken förare det är. Det gäller ju både positiva och negativa synpunkter.

Det finns en buss där man använder en cirka 40 centimeter lång nyckel för att få loss rampen, men det har hänt att den har saknats på bussen. Varför kontrollerar man inte med jämna mellanrum att den finns där?

– Hm, sådana nycklar känner jag inte till. De gamla bussarna med olika rampsystem kan vara lite svåra att hålla reda på. Jag känner mig själv osäker på hur de fungerar och skulle nog tveka inför hur man skulle fälla ut dem. Vi förare skulle behöva mer information om olika ramper. Jag tror att det är så att när man flyttar runt bussar mellan olika garage i Sverige, för att klara olika avtal, så tittar man idag endast på hur avtalet ser ut och tänker mest på bussens snittålder och sådana saker. Men jag undrar om det är någon som tänker ”jaha, här kom en helt främmande ramp in”? I sådana lägen skulle det kanske vara en idé att ställa upp den bussen på garageplan och ge förarna möjlighet att lära sig hur rampen fungerar.

En annan rampfråga! Det brukar fastna smuts och vatten kring handtaget där man drar upp rampen, vilket gör att det blir som cement och svårt att komma åt det. Tänker man på det när man tvättar bussarna?

– Hm, jag vet inte. Jag är osäker på om man har de rutinerna i tvätthallen, men annars är det ju definitivt något man borde ha. Att ramperna gror igen

kan ha att göra med att de används så sällan. På de sex-sju år som jag kört buss har jag haft kanske två stycken resenärer i rullstol. Det är jättesällan. Alldeles för sällan.

Rullstolsburna vänner till mig brukar säga ”du är så modig som åker buss”, för de själva vågar inte. Men jag tycker det är kul att åka med andra människor och vill att fler rullstolsburna borde göra det. Gör ni något för att få fler rörelsehindrade personer att åka med er?

– Till att börja med så borde de rullstolsburna som väljer att åka buss

alltid bli bemötta på ett sådant sätt att ingen skulle behöva tycka att det är modigt att åka buss. Det ska självklart vara lika tryggt, trevligt och enkelt för alla kunder. Vi skulle nog också behöva vara mer aktiva från vår sida. Vi kanske skulle vända oss till handikapporganisationer eller lokalpressen och säga ”vet ni hur lätt det är att åka buss? Kom och prova! Vi står med en buss nere i centrum i eftermiddag”. För att skapa en tryggare miljö. Och samtidigt sätta fokus på det både externt och internt och visa att detta är någonting vi tycker är viktigt.

TEXT: ERIK BREDHE FOTO: SOFIA BRATTWALL

Denna text och bilden på omslaget var införd i Access nr 4/2013.

VÄLKOMMEN TILL

Hjul torget

Hjälpmedel
Bilanpassning
Bostadsanpassning

20-21 maj 2014
HJULTORGET
HJÄLPMEDELSMÄSSA



HJÄLPMEDELSMÄSSA
Seminarier på temat **Hälsofrämjande livsstil**

Kistamässan Stockholm 20-21 maj 2014

Fritt inträde
www.hjultorget.nu

Ingelas protesdagbok 3



Ingela B Dahne. Foto: Erik Lundback.

Nu har jag fått min nya protes. En elektrisk hand med en elektrisk armbåge. Jag har varit på Armprotesenheten vid Röda Korsets Sjukhus och fått känsligheten i elektroderna inställda. Några vändor till ortopedingenjörerna på OT-center har jag också fått göra för att ställa in olika saker i armbågen och för att flytta en elektrod som hamnat lite utanför muskeln.

Som jag trodde så var det inte världens lättaste sak att lära sig hantera den. Jag måste bli mycket duktigare på att kontrollera mina biceps- och tricepsmuskler. Dessutom är protesen tung och otymplig och gör inte alltid som jag vill utan hittar ofta på egna

små hyss. Saken är den att jag bara har två muskler och de ska sköta allt. Öppna och stänga handen, växla mellan armbåge och hand, hissa protesarmen upp och ned och sist men inte minst så använder jag dessa muskler då jag rör på stumpen. Det är det sistnämnda som strular till det extra mycket.

Ni ska få ett exempel: För att öppna skåpluckan ovanför diskbänken så måste jag först se till att ställa in armbågen i rätt vinkel. Därefter måste jag koppla över mig till handen och öppna den. Denna process kan man säkerligen träna upp och göra rätt snabbt men sen kommer det struliga, när jag lyfter protesen mot skåpet så använder jag samma muskler som till allt det andra. Det kan leda till att handen stänger sig när jag väl tagit upp den till skåpshandtaget eller så stänger sig handen då jag håller i handtaget och jag får inte upp den igen så jag sitter fast där eller så hoppar signalerna över till armbågen och den sätter fart och stannar i en omöjlig vinkel. Protesen är svår att manövrera när man har den i detta läge. Jag måste då ta ner hela protesen och börja om från början igen. Detta händer ofta och tar mycket tid vilket gör att man inte kan träna samtidigt som man t.ex. ska laga mat för då blir maten aldrig klar och man själv får fraktas till dårhuset.



Min nya el-protes. På "antennerna" sitter elektroderna som skickar signalerna från mina muskler till armbåge och hand.

Min strategi är att använda protesens korta stunder och göra något litet med den varje gång.

Ni ska bara veta hur skönt det är att ta på sig den gamla vanliga protesen efteråt – o la, la vad den är underbar!

TEXT OCH FOTO: INGELA B DAHNE

Ingela B Dahne arbetar som skadegrupsansvarig för arm- och benamputerade på RTP-S kansli i Stockholm. Ingela ska testa en annan typ av armprotes än den hon har idag. I Ingelas protesdagbok får vi följa hur det går för henne.



Att öppna skåpet utan att öppna handen är struligt.



Att ha handen öppen är det bästa sättet att öppna skåpet på...



... men då stängs ofta handen automatiskt och jag fastnar med den i handtaget.

Supervalåret 2014 är här! –Är politiken till för alla?

Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län (Rh-gruppen) som består av Personskadeförbundet RTP-S, DHR Stockholms län, Neuroförbundet Stockholms län, Reumatikerdistriktet och RBU – Föreningen för rörelsehindrade barn och ungdomar i Stockholms län ställde ett antal frågor till samtliga partier i Stockholms läns landsting under 2013. Syftet var att kartlägga var landstingspartierna står inför valåret 2014 i frågor som berör människor med funktionsnedsättning i allmänhet och människor med rörelsehinder i synnerhet. Frågorna berör tre områden som är speciellt viktiga för Rh-gruppens medlemmar och det är hälsa, kommunikation och arbete/sysselsättning. I detta nummer berörs endast hälsa och i nästa nummer de två andra områdena.

Nu startar supervalåret 2014!

Gör Din röst hörd och rösta i valen under 2014!

Politiken i Landstinget

Hälsa

Hur säkerställer Ni att sjukvårdens ersättningssystem bidrar till att det är de brukare som har det största behovet av hälso- och sjukvård som också ges företräde till vården?

 **I Vänsterpartiets** budget inför 2014 lyfter vi att vi vill utveckla ett nytt ersättningssystem som styr resurser till ett jämlikt och jämställt landsting. Vi tror att det ersättningssystem vi har idag, som dels bygger på besök, så kallad produktivitetsrelaterad ersättning, dels på DRG, diagnosrelaterade grupper, är en sorts styckepriiser-sättning där en diagnos ger en i förväg bestämd ersättning. Vi ser tydligt att dessa ersättningssystem gynnar vissa grupper framför andra. Därför är det hög tid att se över hela idén med ett ersättningssystem som försöker efterlikna en köp- och säljsituation och som i så liten grad gagnar dem som har de största behoven.

 **Socialdemokraterna** vill se ett ersättningssystem som bygger på patientens unika behov av vård och som inte tvingar verksamheterna att prioritera "friska" patienter före "sjuka" för att upprätthålla ekonomisk stabilitet. Idag bidrar ersättningssystemet inom

primärvården till en ojämlig fördelning av resurserna. Patienter med mindre och enklare besvär är mer lönsamma än kroniskt sjuka eller patienter med ett större vårdbehov. Ersättningssystemet måste ta hänsyn till patienternas behov och inte förutsätta att alla patienter är lika. Medborgarnas behov måste vara vägledande för hur våra gemensamma skattemedel fördelas. Det ska vara möjligt och lönsamt för vårdgivare att utveckla sina verksamheter, framförallt inom primärvården, för att bli både bredare och på samma gång mer nischade. Utbudet av vård skulle kunna gå från dagens likriktade system till en organisation byggd på en mångfald av vård. Det kan till exempel innebära äldrevårdcentraler där det finns tillgång till geriatriker eller familjecentraler med barnläkare och nära samarbete med kommunen. Sjukvårdsstrukturen i Stockholms läns landsting måste bli begriplig och enkel att ta sig fram genom för såväl anställda som patienter och anhöriga. Det ska tydligt framgå vilket uppdrag vårdenheten har och vilken vård man erbjuder. Från politiskt håll måste system och förutsättningar skapas eller bibehållas för sammanhållna vårdkedjor, oavsett patientens förutsättningar och behov. Ingen ska behöva ta omvägar

genom vården för att man inte är expert på sin egen sjukdom och det är inte upp till patienten själv att hamna rätt inom hälso- och sjukvården.



Stockholms läns landsting har ansvar för att resurserna till hälso- och sjukvården i länet fördelas rättvist och efter behov. **Miljöpartiet** vill att landstinget ska analysera den resursfördelningen i länet och planera så att allas behov och tillgång till sjukvård säkerställs. Vårdvalens ska syfta till att förbättra folkhälsan. Genom förändringarna i primärvården som beslutades av Hälso- och sjukvårdsnämnden under hösten 2012 har landstinget tagit ett viktigt steg mot en mer jämlik vård, där de svårare sjuka prioriteras framför patienter med enklare åkommor. För att komma tillrätta med orättvist fördelade resurser och ojämlighet i vården behöver ersättningen i alla vårdval bättre anpassas efter människors behov.



Folkpartiet anser att målsättningen med ersättningssystemen ska vara att motverka ojämligheter i vården och att sträva efter en så rättvis sjukvård som möjligt. Ersättningssystemen ska utformas så att

den största delen av resurserna går till de patienter som har störst vårdbehov. Det kan avse kroniskt sjuka och multisjuka. Det är viktigt att ersättningssystemen ständigt följs upp och utvecklas. Vårdorganisationen ska utformas så att den enskilde får tillgång till en god vård oavsett var hon bor i länet. Vårdbehovet måste vara avgörande för i vilken ordning patienten ska få vård. De svårast sjuka och patienterna med de mest omfattande vårdbehoven ska komma först till vården. Folkpartiet anser dessutom att patienter med ett stort vårdbehov måste erbjudas en egen vårdsamordnare.



För **Centerpartiet** är det en självklarhet att de som har störst behov av vård också ska få mest resurser. Det är också den princip vi arbetar utifrån inom Stockholms läns landsting.



Kostnadseffektivitet vägs för oss **Kristdemokrater** alltid mot behovs- och solidaritetsprincipen. Den principen innebär att de som har störst behov ska få mest resurser. Även människovärdesprincipen som handlar om alla människors lika värde vägs in. Denna sammanvägning gör vi i alla beslut inom landstinget i Stockholm. Vi är beredda att acceptera en mycket hög kostnad för effektiv vård till de svårast sjuka.



Utgångspunkten för **Moderaternas** sjukvårdspolitik är att människor ska känna sig trygga i mötet med sjukvården, där vården utgår från patienten och där patientsäkerhet även fortsättningsvis har hög prioritet. Tillit, självbestämmande, respekt för den enskilde och en strävan att skapa goda möten i alla vårdrelationer är av stor betydelse för resultatet. En viktig övergripande inriktning är att all hälso- och sjukvård där så är lämpligt ska omfattas av vårdval. Vårdval har ökat tillgängligheten och kvaliteten på vården för länets invånare. Det har skett en ökning av vårdcentraler i delar av länet som förr hade sämre tillgång till vård. I Stockholms läns landsting regleras vårdgivarnas uppdrag i avtal. De ersättningar de får utbetalas utifrån olika ersättningsmodeller. Dessa utvecklas nu successivt för att stödja en utveckling av hälso- och sjukvården i Stockholms län mot den målbild som finns beskriven i Framtids-

plan för hälso- och sjukvården. Under 2014 kommer arbetet med att utveckla kvalitetsstyrda ersättningsmodeller, även kallat värdepisodersättningsmodeller, som utgår från vård för värdepisoder/vårdkedjor att prioriteras. För att ytterligare stödja de patienter som har det största behovet av hälso- och sjukvård, exempelvis äldre multisjuka, har vi infört aktiv hälsostyrning. Aktiv hälsostyrning är ett tillfälligt, individanpassat stöd som utförs av en specialutbildad sjuksköterska, även kallad vårdcoach. Resultaten talar för att aktiv hälsostyrning med vårdcoach fungerar väl för att leverera ökad livskvalitet för de patienter som har många vårdkontakter och sammansatta, omfattande behov av vård.

Hur ska Ni verka för att Landstingets rehabilitering/habilitering får en mer träffsäker effekt på individernas arbetsförmåga samt livskvalitet?



Ett sätt är att ändra åldersgränser. Vi anser att ålder inte ska vara styrande.



En rehabiliteringsmodell som bygger på en arbetslinje med effektiva och välfungerande vårdkedjor från insjuknande till återgång i arbete ska garanteras. Idag införs vårdval på område efter område utan att säkerställa vårdkedjor eller mångfald av behandlingsmetoder. Socialdemokraterna vill att det ska vara möjligt för patienten att välja, och inte minst välja bort vårdgivare, men detta får aldrig ske på bekostnad av sönderslagna vårdkedjor eller begränsat utbud och tillgänglighet. Den medicinska rehabiliteringen ska alltid vara en del av vårdkedjan, integreras i vården och garanteras alla patienter – inte något som eventuellt inträffar efter behandling. Idag är det en stor grupp patienter som inte får någon rehabilitering alls, trots stora behov. Patienter som genomgått rehabilitering ska följas upp av vården, då det är vanligt att en stor andel efter en period återfår ohälsa. Socialdemokraterna vill också införa ett patientkontrakt som omfattar alla delar av hälso- och sjukvården. I patientkontraktet ska det finnas en tidsplan för remisser behandlingar och andra insatser, det ska framgå vem som ska utföra behandlingarna och hur det ska fungera med återbesök och eftervård. Det kan handla om att man inom ramen för det

första läkarbesöket bokar in alla kommande läkarbesök och behandlingar. Den trygghet och säkerhet detta innebär för patienten tar bort en del av den oro som alltid uppkommer i tider av mer eller mindre svår sjukdom. Från professionens sida säkerställer man även att ingen patient riskerar att "hamna mellan stolarna". Meningen är att tryggheten ska stärkas både för patienten och professionen.



Den som söker rehabilitering ska få vara med och påverka utformningen av åtgärderna.

Människor som känner att de har blivit lyssnade på kommer också att anse sig ha blivit bättre bemötta. För att få bästa möjliga resultat av behandlingen är det också viktigt med valfrihet i valet av behandlingsform och tid för samtal mellan vårdgivaren och patienten. Förutom att bättre kommunikation kan underlätta det första mötet och diagnosbestämningen, kommer en person som har god förståelse för sin diagnos också att följa sin behandling bättre. Dagens hälso- och sjukvård präglas till stor del av symtombehandling. Miljöpartiet vill att en helhetssyn på människan och människans omgivning ska genomsyra hälso- och sjukvården. För oss betyder det att se att det är hela människan som söker vård, inte diagnoser. Människors möjlighet att få välja behandling är viktig. Olika former av behandlingsmetoder ska finnas tillgänglig för dem som söker vård.



Folkpartiet anser att landstinget ska erbjuda individuella rehabiliteringsplaner. Det är viktigt att dessa planer utformas tillsammans med patienten. Rehabilitering ska sättas in i ett tidigt skede. Syftet ska vara att erbjuda den som har en förvärvad funktionsnedsättning möjligheter att återvinna och bibehålla bästa möjliga funktionsförmåga. Målsättningen är att skapa goda förutsättningar för ett självständigt liv och att den enskilde aktivt ska kunna delta i samhällslivet. Enligt Folkpartiets mening kan en bristande rehabilitering förpassa den enskilde till utanförskap. För att rehabiliteringen ska lyckas måste den vara individanpassad.



Att ha ett arbete höjer livskvaliteten. Därför är det av största vikt att rehabilitering/habilitering, där det är möjligt, syftar till att männis-

kor ska kunna komma tillbaka till arbetslivet. Centerpartiet har bland annat varit pådrivande för att s.k. Grön Rehabilitering ska öka i Stockholms läns landsting.



Genom att införa vårdval på både primärvårdsrehabilitering och specialiserad sjukgymnastik ökar vi antalet vårdgivare och därmed gör rehabiliteringen mer tillgänglig för befolkningen. När det gäller habiliteringen har Kristdemokraterna helt nyligen tagit emot rapporten om habilitering. Denna gjordes för att få en bra bild över läget i länet. Utifrån den kan vi åtgärda brister och det finns utrymme för förbättring. Det finns framför allt ett ökat behov av habilitering eftersom Kristdemokraterna sett till att det görs fler utredningar. Framförallt neuropsykiatriska utredningar för barn och unga vuxna.



Rehabiliteringsinsatser genomförs i stora delar av sjukvårdssystemet.

Inom ramen för arbetet med framtidens hälso- och sjukvård undersöker man nu möjligheten att styra rehabiliteringsinsatser i ökad utsträckning till primärvården, specialistvården utanför akutsjukhusen och till den geriatrika vården. För att nå så lyckade behandlingsresultat som möjligt behöver sjukvården fortsätta att arbeta med tidiga bedömningar av rehabiliteringsbehov. För att öka möjligheten till tidiga bedömningar infördes 2012 vårdval för primärvårdsrehabilitering och specialiserad sjukgymnastik. Det innebär att patienter som bor i Stockholms län och behöver rehabilitering kan själv välja på vilken mottagning som den vill ha sin rehabilitering. Inom ramen för vårdvalet kan patienten välja att få rehabiliteringen på mottagningen eller hemma, om den av medicinska skäl inte kan besöka mottagningen. För att stärka patientens roll och väg tillbaka till arbetslivet arbetar mottagningarna tillsammans i team runt och med patienten. På alla mottagningar finns arbetsterapeuter, dietister och sjukgymnaster, samt personal som är utbildad inom psykisk hälsa, äldrevård och neurologiska skador och sjukdomar. För patienter som drabbats av till exempel stroke, förvärvad hjärnskada eller Neurologisk sjukdom kan man få ytterligare hjälp i form av rehabilitering med neuroteam. Neuroteamet består av arbetsterapeut, logoped, sjukgymnast

samt kurator, som bland annat undersöker, behandlar och följer upp hur rehabiliteringen går. Vissa mottagningar kan ge rehabilitering i bassäng. Det kan vara bra för patienter med höftartros eller knäartros, reumatiska sjukdomar, fibromyalgi eller vid övervikt. Under 2014 intensifieras insatserna utifrån de överenskommelser som regeringen och Sveriges Kommuner och Landsting har tecknat om sjukskrivningsprocessen. Stockholm läns landsting kommer satsa ytterligare resurser på kompetensutveckling i försäkringsmedicin, handlägningsrutiner för en jämställd sjukskrivningsprocess och införandet av elektroniska sjukintyg fortsätter. Nya satsningar är till exempel webbaserad lärplattform och interaktivt elektroniskt beslutsstöd vid läkarintyg. Landstinget deltar i den nationella utvecklingen av elektroniska intygstjänster.

Hur ska Ni verka för att Landstinget skapar förutsättningar för stabila verksamheter som kan ta ett helhetsansvar för bland annat stadigvarande rehabilitering, hjälpmedel, personlig assistans via bland annat era upphandlingsprocesser?



Vi vill ha sammanhållna vårdkedjor och vårdprocesser samt ekonomiska incitament för samverkan. Vi vill stärka rehabilitering och hälsa och ha större enheter med fler olika kompetenser. Vi är kritiska till att allt fler områden blir vårdval. Detta cementerar ett stuprörstänkande inom vården som ju alla egentligen är överens om ska bort. Istället för samverkan uppmuntrar vårdvalet till konkurrens och egennyttia för den egna verksamheten, snarare än helhetstänkande och samverkan. Vi vill också ta bort tvånget att upphandla. Det är förödande när väl fungerande verksamheter måste upphandlas, i synnerhet små väl inarbetade verksamheter med god kännedom om sina brukare, till exempel.



När landstinget upphandlar verksamheter eller tar fram förfrågningsunderlag och ersättningsystem för vårdval är det nödvändigt att arbeta i nära dialog med profession och patienter. Patient- och brukarorganisationer ska ha en given plats att göra sin röst hörd. De som befinner sig i och nära verksamheterna besitter en kunskap och

erfarenhet som är omöjlig att läsa sig till, därför måste vi från politiskt håll också lyssna och ta till oss av dessa kunskaper. Det är särskilt viktigt när det handlar om vård där långsiktighet, trygghet och regelbundenhet är avgörande för goda resultat. För många grupper finns ett stort behov av att känna trygghet och stabilitet i den verksamhet man nyttjar. Förändringar som görs ska aldrig riskera att splittra fungerande vårdkedjor. Mångfalden ska främjas, men då inte enkom när det gäller antal utförare, utan främst när det gäller variation och valfrihet mellan olika behandlingsformer och geografisk spridning. Om verksamheter upphandlas eller läggs ut på vårdval får det aldrig gå ut över långsiktighet och trygghet gentemot patienten. Vid upphandling och avtalskrivande ska det finnas tydliga riktlinjer kring innehåll och kompetens. Det kan finnas verksamheter som inte lämpar sig för upphandling utan som faktiskt på ett bättre och mer långsiktigt vis kan och ska ligga i landstingets egen regi. Hänsyn måste tas till det mervärde många patienter upplever av att få gå till samma lokaler och upparbetade kontakter, resultaten kan bygga på tillit som kan ta många år att etablera.



Vi måste upphandla verksamheter så att det finns en möjlighet för kontinuitet i verksamheten.

Avtalen får inte vara för korta, utförarna måste ha en möjlighet att känna sig trygga med sin verksamhet. Det är också viktigt att när det sker nya upphandlingar så ska en dialog med patienter och anhöriga vara en självklar del. Vi såg stora brister med det när intensivträning för barn med förvärvad hjärnskada upphandlades.



Folkpartiet anser att det är mycket angeläget att vårdval och upphandlingar utformas så att de gynnar en sammanhållen vårdprocess utifrån individens samlade vårdbehov. Det innebär att de olika insatserna i vården ska gå hand i hand. Vårdprocesserna måste ständigt utvecklas.



Det är viktigt att det finns en kontinuitet i verksamheterna. Men det finns fler aspekter.

Craven på kvalitet och resultat i verksamheten bör öka för varje år. Brukare och patienter ska ges bästa möjliga kvalitet för varje skattekrona. Det är en avväg-

ning som måste göras inför varje upphandling.



Det finns dock ett antal mekanismer som Kristdemokraterna vill använda för att värna långsiktighet och kvalitet också inom ramen för traditionella upphandlingar. Vi vill systematiskt väga kundnöjdhet för att därigenom göra kvalitativa aspekter mer mätbara. Resultatet av mätningarna kan leda till bonus eller sanktioner, men i synnerhet om mätningarna är standardiserade kan det historiska resultatet också väga in när anbudena värderas vid nya upphandlingar inom rehabilitering och hjälpmedelsområdet. Vidare vill vi eftersträva standardisering, exempelvis kring hur kvalitetskrav ställs, såväl för kvalificering som för anbudsvärdering. Samt så ska landstingets offentliga upphandlingar aktivt använda sig av möjligheten att förlänga eller inte förlänga ett avtal, i syfte att upprätthålla kontinuitet och kvalitet. Även här kan resultatet av kundnöjdhetsmätningar väga in. Ett dåligt eller mediokert utfall hos brukarna vad gäller upplevt helhetsansvar ska kunna medföra en påtaglig risk att avtalet inte förlängs.



I översynen av rehabilitering inom Framtidsplanen framgår också ett behov av att i framtiden utöka uppdraget avseende specialiserad rehabilitering i slutenvård, efter vård på akutsjukhus. Inom ramen för vårdvalens regelböcker sker årligen en översyn av olika kvalitetsfunktioner för att om möjligt höja kvaliteten ytterligare. Avtalsstiden för de tidigare upphandlade avtalen inom specialiserad rehabilitering löper till och med den 31 december 2013 med möjlighet till två års förlängning. Förfrågningsunderlag utarbetas inför ett ställningstagande om förnyad upphandling alternativt införande av vårdval för akut specialiserad rehabilitering.

Hur ska Ni agera för att Landstinget upprättar en aktiv och kompetensuppmuntrande personalpolitik som bidrar till att öka graden av specialistläkare och specialistkompetenser inom primärvården, tillsätta vakanserna inom vårdenheterna och säkerställa en låg personalomsättning?



Först och främst måste personalfrågorna bli synliga i politiken. Nu är de delegerade till verksam-

hetschefer eller helt osynliga om verksamheterna bedrivs privat. Vi vill därför inrätta en särskild beredning som ska hantera personalfrågor för landstingets alla verksamheter oavsett vem som driver dem. Personalberedningen ska hantera strategiska personalfrågor. Vi vill stimulera till fler specialistläkare på vårdcentralerna med ekonomiska incitament och att man har konsultläkare inom rehabiliteringsmedicin som vårdcentralerna kan anlita.



Framtidens hälso- och sjukvård är beroende av att man från politiskt håll aktivt tar ansvar för kompetensförsörjningen. Det handlar om att säkerställa tillgången till utbildningsplatser inom alla typer av verksamheter, privat såväl som egen regi. Detta kan göras både genom att ställa högre krav på att fler ska tillhandahålla utbildningsplatser men också genom att verksamheterna kompenseras för det. Det handlar också om att skapa en arbetssituation som istället för att som idag riskerar skrämja bort personalen från vårdyrket, lockar till sig fler. De protester som kommer från allt fler grupper inom hälso- och sjukvården gällande förutsättningarna att bedriva en god vård måste tas på allvar. Inte nog med att personalens och patienternas hälsa riskeras, det påverkar även viljan att söka sig till och stanna kvar inom vårdyrken. Vården är och måste få vara en framtidsbransch, det är avgörande att fler väljer ett yrke inom vårdsektorn för att klara framtidens stora utmaningar som en åldrande och ökande befolkning ger. Idag är attraktionskraften hos unga för vårdyrken begränsad och för att klara framtidens kompetensförsörjning måste vi se över personalfrågorna på alla nivåer. Ett brett grepp för att förbättra och stärka arbetsmiljön inom landstingets verksamheter måste högprioriteras. Att personalen känner sig trygg och trivs med sitt arbete är avgörande för att kunna leverera en långsiktig och patientsäker vård, som inte går ut över personalens egen hälsa. Idag saknas en övergripande och ansvarsfull personalpolitik för landstingets verksamheter och en alltmer utbredd osäkerhet sprider sig hos personalen vilket riskerar att få konsekvenser för lång tid framöver.



Stockholms läns landsting behöver skapa förutsättningar för medarbetarna att erbjuda

kompetensutveckling och specialisering med bibehållen lön. Det ska finnas utrymme att sätta löner utifrån medarbetarnas kompetens och utbildningsnivå. Framtidens hälso- och sjukvård kräver att politiken och verksamheten målmedvetet söker optimala arbetsmetoder. En effektiv vård handlar inte om att planlöst kapa kostnader, utan om att metodiskt arbeta med verksamhetsutveckling i syfte att öka kvaliteten för de som söker vård.



Medarbetarna i vården ska ha möjlighet att jobba på toppen av sin kompetens. Folkpartiet anser att kompetensutveckling ska löna sig – därför har vi drivit igenom en stor lönesatsning på sjuksköterskor som specialistutbildar sig. Vi vill också pröva "ST-tjänst för sjuksköterskor". Utbildningarna ska vara rätt dimensionerade för framtidens behov. Det är också angeläget att personer med utländsk läkarutbildning får möjlighet att komplettera sina kunskaper så att de snabbt kan börja jobba i Sverige. För att säkerställa en kontinuerlig fortbildning av läkare kan en modell liknande "continued medical education" (som bland annat finns i USA och Australien) prövas.



Centerpartiet vill se en radikallare tillämpning av individuell lönesättning och aktivare rekryteringsinsatser. En av de största möjligheterna till en bättre och effektivare vård är att låta alla yrkesgrupper arbeta på toppen av sin kompetens. Fler och bättre betalda sjuksköterskor med mer spännande arbetsuppgifter och karriärer är fullt förenligt med att skattebetalarna får mer vård och bättre vård för pengarna. Alliansens riktade lönesatsning på totalt 90 miljoner under 2014 och 2015 till specialistsjuksköterskor i bristyrken är ett exempel på hur vi agerar.



Lönen är det enskilt viktigaste villkoret för anställningsförhållanden. Lönepolicy är ett verktyg för effektivt ledande, vilket betyder att Kristdemokraterna med hjälp av lönesättningen kommer främja landstingets och dess verksamhetsenheters effektivitet, och förbättra konkurrenskraften när det gäller tillgång på och kvarhållande av kompetent personal. Målet är en sporrande lönesättning. Vårt lönesystem ska uppmuntra personalen att söka sig till mera krävande uppgifter och till att för-

bättra sin arbetsprestation och sin kompetens. Kristdemokraterna gör en riktad lönesatsning om 45 miljoner 2014 och ytterligare 45 miljoner 2015, dvs. totalt 90 miljoner. Satsningen ska ge ordentliga lönepåslag till särskilt erfarna och kompetenta specialistsjuksköterskor i bristyrken på akutsjukhusen.



Stockholms läns landsting är en av landets största arbetsgivare med cirka 43 000 anställda. Landstinget ska vara en attraktiv arbetsgivare som kan rekrytera, utveckla och behålla medarbetare. Medarbetarna ska känna engagemang och arbetsglädje och personalrelaterade frågor ska utgöra en integrerad del av verksamhetsstyrningen. Den modell för ägarstyrning som finns inom Stockholms läns landsting innebär att landstingets verksamheter har ansvar och rätt att utforma och utveckla respektive verksamhet på det mest ändamålsenliga sättet utifrån landstingets ägardirektiv, policyer och andra övergripande riktlinjer, med målet att bidra till en ökad kvalitet och tillgänglighet. Engagerade medarbetare som har inflytande, lust att lära och en vilja att ta sig an utmaningar är viktiga pusselbitar i arbetet för att nå resultat och för att nå landstingets mål. Att kunna erbjuda en arbetsplats som erbjuder individerna hälsa, utveckling och arbetsglädje är viktigt för att vara en attraktiv arbetsgivare i konkurrensen om kompetenta medarbetare. Att göra det möjligt för medarbetare inom hälso- och sjukvården att kunna kombinera sitt arbete inom landstinget med uppdrag för andra arbetsgivare, eller som entreprenör, bidrar till att stärka landstingets roll som en flexibel arbetsgivare på en modern arbetsmarknad. För att på längre sikt trygga återväxten av personal satsar Stockholms läns landsting på utbildning av vårdpersonal i samtliga kategorier och utbildningsnivåer. Landstinget arbetar också med de vårdinriktade utbildningar som bedrivs inom regionens gymnasie- och högskolor. En ökad integration mellan forskning och utbildning är också strategiskt viktig för hälso- och sjukvården.

Forts. i nästa nummer.

Värt att notera är att Sverigedemokraterna (SD) inte innehar några mandat i Stockholms läns landsting och är således inte med i denna enkät.

Verktygslådan inför valen 2014

Handikappförbundens kongress fastställde en gemensam valstrategi med ambitionen att alla medlemsförbund och regionala samarbetsorganisationer gemensamt ska driva den övergripande frågan om Rätten till försörjning i valrörelsen 2014. Handikappförbunden ser med oro på att funktionshindersrörelsens frågor inte uppmärksammas i den allmänna debatten. De politiska reformer som görs ger inte tillräcklig positiv effekt. I vissa delar försämrats eller urholkas redan tidigare uppnådda framgångar.

Handikappförbunden konstaterar att Sverige bryter mot en rad konventioner däribland konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Mot denna bakgrund ska vi ta ett starkt gemensamt grepp för att förstärka vår samlade röst inför valrörelsen 2014. Att leva med en funktionsnedsättning är en riskfaktor för fattigdom och ohälsa. Möjligheterna till försörjning bland personer med funktionsnedsättning är en ödesfråga för Sverige som välfärdsland och är därför Handikappförbundens främsta valfråga i valrörelsen 2014.

Gemensam kampanj

Den andra delen av valstrategin handlar om att synliggöra funktionshindersfrågor i valrörelsen. Detta kräver ett kampanjliknande arbetssätt, och behöver bäras av förbund och föreningar gemensamt. Kampanjen tillsammans med en verktygslåda har fått namnet **"Valkampanj 2014 – rätten till försörjning"**. Kampanjens centrala budskap är att samhällets hinder är en demokratifråga, och inget sär-



intresse. Det handlar om mänskliga rättigheter. Var femte väljare berörs direkt och ännu fler om vi räknar närstående och andra. Fokus för kampanjen är mer opinionsbildande och massmediainriktad. En kampanjgrupp har tillsatts, bestående av representanter från några förbund och länsföreningar.

I valkampanjens verktygslåda hittar ni tips, idéer, mallar, foldrar och insändare som kan användas på olika sätt under valåret 2014. Valkampanjen har samlat kontaktuppgifter till riksdagspolitiker från varje län samt praktiska tips om hur man kan agera om man bjuder in dem till samtal, debatter eller skriver till dem om någon av våra viktiga frågor. Valkampanjen skickar också ut ett nyhetsbrev löpande under hela perioden till alla som är intresserade.

Har du frågor kring valkampanjen eller vill bidra med tips och idéer? Då är du välkommen att kontakta valkampanjgruppen eller *Lena Ridemar* som arbetar på Handikappförbundens kansli. *lena.ridemar@hso.se*, 076-949 44 76.

Tillsammans ska vi ta ett starkt gemensamt grepp för att förstärka vår samlade röst inför och under valrörelsen 2014! Verktygslådan "Valkampanj 2014 – rätten till försörjning" hittar Du på *www.hso.se/verksamhet/valkampanjen*

KÄLLA: HANDIKAPPFÖRBUNDEN

Test av nytt knä för lårbensproteser



I förra numret av RTP-S aktuellt hade Nils Junehill som är lårbensamputerad testat en rörlig protesfot (Symbionic). I detta nummer beskriver han en ny test, denna gång med ett mekaniskt knä med hydraulisk dämpning och kontroll (tillverkas av Orthomobility Ltd).

Under förra året blev jag kontaktad av Nordic Ortopedica i Knivsta som undrade om jag ville pröva ett nytt knä som de skulle börja sälja. Det kallades VGK. VGK betyder Very Good Knee, på svenska "Mycket Bra Knä".

Jag tackade ja efter någon fundering eftersom detta ju var en form av marknadsföring. Jag tyckte ändå att det skulle vara av intresse för andra brukare av lårbensproteser, att veta vad som erbjuds på marknaden. Jag går till vardags med Össurs Rheo-knä med microprocessor som styrning och har ett Mauch-knä på reservprotesen.

Strax före semestern träffade jag Jacob Boenger, en engelsman som är uppfinnare av detta nya knä. Ett provexemplar installerades i min reservprotes.

VGK är ett mekaniskt knä med hydraulisk dämpning och kontroll. Det har en extra led halvvägs mellan knä och fot. Denna skall tillsammans med hydrauliken, bidra till större säkerhet och minska risken för fall.

Man kallar det för "snubbel-kontroll". Denna led har ett mycket litet rörelseområde, kanske några millimeter, möjligen 5 mm, mätt vid foten. Den rör sig, det är ju det som är meningen, men tyvärr känns en stöt vid varje steg. Detta störde mig, eftersom det känns rakt upp i skelettet. En viss förbättring märktes efter justering men helt försvann detta fenomen inte. Det är möjligt att jag är extra känslig eftersom jag har implantatfäste för protesen (Brånemark). Någon med hylsprotes måste uttala sig om hur detta känns, för dem. En hel del detaljer om funktionen, kan den intresserade finna på leverantörens hemsida.

Det har varit ett pilligt jobb att ställa in knäet något så när rätt. En protestekniker hade varit till stor hjälp, men när jag fått knäet monterat så gick alla på semester. Det visade sig snart att den inställning vi gjorde hos leverantören, på en begränsad yta i deras verkstadslokal, inte var särskilt bra att gå med när jag skulle promenera utomhus. Jag fick därför försöka justera inställningen själv. Knäet har

tre inställningsskruvar som är lätt åtkomliga, men som krävde en hel del tankearbete och många försök innan inställningen slutligen blev rimlig. Varje skruv är mycket känslig och jag fick vrida 1/4 till 1/8 varv i taget och pröva igen tills jag hittade rätt. Förutom dessa 3 skruvar så finns ett "friläge" för t ex cykling. Dessutom en inställning för "extraleden".

När jag gått omkring en tid så konstaterar jag att det krävs betydligt mera kraft än jag är van vid för att få foten att pendla på ett godtagbart sätt. Det beror på att det krävs en del kraft för att få hydraul-vätskan att röra sig inne i cylindern, som beskrivs som en virvelkammare. Om man skall använda detta knä tillsammans med implantatfästet, så bör man överväga att göra en belastningsmätning vid skruven.

Jag har provgått på gymmets löparband (plant band och med stöd) och kom upp i en hastighet på cirka 3,2 km/tim. Vid högre hastighet blev gången osäker och jag fick kasta fram foten kraftigt för att sedan vänta en aning innan den var framme och jag kunde stå på benet. Denna gånghastighet är cirka 10 % lägre än min ordinarie protes. Leverantören visar kurvor som beskriver högre gånghastighet, men jag är skeptisk till om detta fungerar i verkligheten.

Knäet ger intryck av mycket god tillverkningsprecision och det finns inget glapp annat än vid extraleden, och det är ju en del av konstruktionen. Däremot ger hydrauliken en känsla av seghet och ganska långsam rörelse. Det är möjligt att en ortopedtekniker kan "trolla fram" en ytterligare förbättring av inställningarna.

Det knäpper ibland i knäet och det ger ifrån sig ett "klonkande" ljud i varje steg. Troligen är det extraleden, alternativt är det någon ventil som



Protesen VGK som betyder Very Good Knee.

orsakar ljudet. Jag kan inte säga att det är något stort problem, men jag är alltid känslig för missljud. Under testperioden gick jag vid flera tillfällen 2 eller 3 dagar i sträck med enbart VGK men fick känslan av att den var lite trög och inte riktigt passade mitt trots allt ganska aktiva gångmönster. Vid trappgång var den bromsande funktionen till fördel och att gå i utförslut gick riktigt bra.

Protesen som helhet väger cirka 0,5 kg mindre än min ordinarie, utan den extra stöt och vrid-dämpare som jag annars har. Så vikten är till knäets fördel. Till fördelarna hör även att knäet är vattentåligt. Det går att duscha med det, i sörvatten, förutsatt att resten av protesen klarar av detta. Det kanske finns en kosmetik som inte är vattentålig. En nackdel är att hydraulik är temperaturkänslig och att funktionen kan påverkas negativt vid låg temperatur (under 0 grader). En fördel är att den maximala böjningen av knäet är mycket stor. Upp till 155 graders böjning är möjlig och det tror jag är bäst av alla knä som finns på marknaden.

Funktionsmässigt placerar jag detta knä som bättre än mitt Mauch, som sitter på min reservprotes, men det kommer inte alls upp till mitt ordinarie Rheo.

Vill man veta mera om detta knä så kan man gå in på någon av följande adresser:

www.orthomobility.com
www.nordicortopedica.se

NILS JUNEHILL

Jag finns på Facebook.



Vårvinterbild. Foto: Gabrielle Roland Waldén.

Fördelning av färdtjänstresor



Tilldelningen av antalet färdtjänstresor 2014 blir densamma som varit under de senaste åren. Detta innebär obegränsat resande för följande kategorier färdtjänstresenärer:

- Resenär som behöver resa med specialfordon eller bårburen transport.
- Resenär som beviljats undantag från samplanerat resande.
- Resenär som är under 25 år

Övriga resenärer erhåller maximalt 198 färdtjänstresor.

Fördelning över året av de 198 färdtjänstresorna

Den årsfördelning som tillämpats under 2012 och 2013 korrigeras för att rätta till en brist som gjorde att färdtjänstresenärer med tidsbegränsade färdtjänststillstånd riskerade att inte få ut det antal resor de hade rätt till.

Resefördelningen blir även fortsättningsvis jämn över året. Det har också varit viktigt att fördelningen ska vara så enkel och lättförståelig som möjligt.

1 januari: 18 resor (6 eller 12 resor om ditt färdtjänststillstånd endast gäller en eller två månader i kvartal 1)

Om ditt saldo under perioden 1 jan – 31 mars understiger 12 resor får du automatiskt ytterligare 32 resor.

1 april: 18 resor (6 eller 12 resor om ditt färdtjänststillstånd endast gäller en eller två månader i kvartal 2)

Om ditt saldo under perioden 1 april – 30 juni understiger 12 resor får du automatiskt ytterligare 32 resor.

1 juli: 18 resor (6 eller 12 resor om ditt färdtjänststillstånd endast gäller en eller två månader i kvartal 3)

Om ditt saldo under perioden 1 juli – 30 sept understiger 12 resor får du automatiskt ytterligare 30 resor.

1 oktober: 18 resor (6 eller 12 resor om ditt färdtjänststillstånd endast gäller en eller två månader i kvartal 4)

Om ditt saldo under perioden 1 okt – 31 dec understiger 12 resor får du automatiskt ytterligare 32 resor.

Utöver denna resetilldelning kan du ansöka om extra resor för

- Arbete och studier om ingen annan huvudman betalar för dessa resor.
- Stadigvarande förtroendeuppdrag.
- Att besöka familjemedlemmar vid vård och boende utanför det gemensamma hemmet.
- Hämta och lämna barn på förskola, fritidshem, förskoleklass, grundskola åk 1-3 och grundsärskola åk 1-3.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Möte med SL

På mötet togs bland annat upp att:

- **El-moppe** med styre får inte medföras **på buss**.
- **El-rullstol och manuell rullstol** får medföras **på buss** dock med max längd och bredd 120x75 cm.
- **El-rullstol, el-moppe, manuell rullstol** får medföras **på spårfordon** dock med max längd och bredd 130x90 cm. Vikt max 300 kg.
- I **maj** kommer alla med Färdtjänst-Accesskort kunna åka med Waxholmsbolagets båtar samt båtar som kör för Waxholmsbolaget.

ANDERS LISSEGÅRDH

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 134-6261 senast veckan efter badstarten. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Battider	Vårens sista baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa	9 juni
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 11.00	12 juni
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 10.00 – 10.45	10 juni
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	26 maj
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	9 juni
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	28 maj
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	8 juni
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	9 juni
ROS Omsorg & Service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	4 juni
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Monira Benjaro 070-221 43 78	Onsdagar 17.45 – 19.00	11 juni
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	5 juni
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2) Badet administreras inte av RTP-S. Landstingets avgifter gäller.	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-123 409 50	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, ta också för vana att inför varje badtillfälle kolla din e-post ifall badet av någon orsak ställts in.

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till nackskadades dialoggrupp.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

19 februari, 12 mars, 9 april, 14 maj, 11 juni.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

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

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

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

26 februari, 26 mars, 23 april.

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.

Kontaktperson är 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

11 mars, 15 april, 13 maj, 10 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 är Christer Olsén 08-545 622 63.

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 startade den 8 januari.

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson*

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, 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 i träningshallen.

Yogatränare: Anders Asker

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

18, 25 februari, 4, 18, 25 mars, 1, 8, 22, 29 april, 6 maj, 3, 17 juni.

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet



Träning för benamputerade på Bosön

Onsdagskvällar klockan 18.30.

Under hösten 2013 startade en träningsgrupp med inriktning på benamputerade ute på Bosön, Lidingö. Träningsgruppen är frukten av ett samarbete mellan Personskadeförbundet RTP Stockholms län och föreningen RG Aktivrehabilitering.

RG har i över trettio år sysslat med rehabträning och idrott för personer med funktionsnedsättning och har funnits ute på Bosön sedan början av nittioalet.

Träningen består av tre tränarledda pass på 45 minuter medvarierande, utmanande och roligt innehåll.

Lokalerna möjliggör ett mycket brett och skojigt tränings-

forts.

Aktiviteter

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

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

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

RTP-S NÖJE

Kulturpromenader 2014

På många av våra medlemmars begäran planerar RTP-S för kommande kulturpromenader i Stockholm, en på våren och en på hösten.

Tillsammans med en guide får vi ta del av stadens byggnadsarv och andra historiskt och arkitektoniskt intressanta stadsmiljöer. Promenaderna är anpassade för personer med funktionsnedsättning.

Tycker du att detta låter intressant hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Lunchträff för benamputerade

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

Tisdagar kl. 12.00 – 13.30

4 mars, 8 april, 6 maj.

Restaurang Lotus, Stationsgatan 1, Sundbyberg.

Anmälan till Rolf Widén 08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Följ med till Liljevalchs Vårsalong

Onsdagen den 12 mars kl. 13.00

Adress: Djurgårdsvägen 60

Entréavgift: Fr.o.m 2014 har Liljevalchs ett enhetspris vid besök av grupper. Entréavgiften är beroende på antal deltagare.

Vi samlar in avgiften på plats. Hjälpare gratis inträde.

Bindande anmälan senast 21 februari 2014

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

Vi träffas innanför huvudentrén i god tid före kl. 13.00.

Tillgängligheten är god. Hjälpare finns på plats.

Arrangör: Aktivitetskommittén

Kom och sjung med Sångfinkarna

Kören Sångfinkarna 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 info. Se även www.rtps.se

Arrangör: Distriktet

RTP-S INFO

Inbjudan till samtliga skadegrupper

Information och nyheter från OT-Center

Torsdagen den 13 mars 2014

kl. 17.30 – ca 19.00



Jan Drakander från OT-Center

kommer hit och informerar om vad de har att erbjuda sina kunder och visar nyheter om ortopediska skor, fotbäddar, ortoser och proteser m.m.

Plats: RTP-S kansli Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Anmälan senast 24 februari 2014 till 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Hjälpmedelskommittén

Kurs våren 2014

Akvarell nybörjare-fortsättningskurs

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i akvarellmålning startar under mars månad 2014.

Kursen kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina

Olivecrona.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Antal kurstillfällen: 6 ggr

Kursstart: Torsdagen den 6 mars 2014,

kl. 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

OBS ! Restaurangen på Starrbäcksgatan är stängd.

Egenavgift: 485:- (vid 8 deltagare).

Vid fler deltagare blir egenavgiften mindre.

Är du intresserad av ett s.k. "startkitt" (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på 500:-. Säg till om "startkitt" när du gör din intresseanmälan.

Intresseanmälan skall göras till Rolf Widén 08-545 622 73.

Anmälan är bindande

Arrangör: Storstockholms lokalförening



Aktiviteter

Resor med RTP-S 2014



Dagsresa till Bålsta–Steninge och Sigtuna 14 maj 2014, med besök på Lasse Åbergs museum

Avresa från Stockholm kl. 09.00 på morgonen. Vi åker direkt till Lasse Åbergs museum i Bålsta. På museet väntar förmiddagskaffe innan Carina Åberg ger oss en liten introduktion av museet. Åbergs Museum har en fantastisk serietidningssamling och en av världens förnämsta samlingar av Disney-föremål. Här finns nummer ett av de flesta i Sverige kända serietidningarna förutom alla fina gamla Disney-leksaker. Museet skryter med att vara Sveriges roligaste mus-seum. Dessutom finns här naturligtvis en hel del konst av Lasse Åberg men även andra konstnärer är representerade. Har vi lite tur får vi också träffa Lasse Åberg själv som ofta rör sig på museet.

Från Bålsta fortsätter vi via Håtuna och Märsta till Steninge Slott som

ligger alldeles vid Mälaren sydost om Sigtuna. Steninge Kulturcentrum är inrymt i den vackra stenladugården som är byggnadsminnesförklarad. Steninge slott färdigställdes 1705 och gavs som morgongåva av Carl Gyllenstierna åt hustrun Anna Soop. Steninge har vandrat genom många ägare innan det 2009 köptes av nuvarande ägaren, Gelba fastigheter. I stenladugården inryms en förnämlig butik med glas och porslin där man också kan inhandla både bruks- och pryd-nadsföremål. Innan vi lämnar Steninge äter vi lunch i restaurangen som också ligger i stenladugården.

Efter lunch styr vi mot Sigtuna, en av Sveriges äldsta städer. I Sigtuna tar vi en kort tur med bussen innan vi får en stund att ströva runt i den lilla

idyllen. På berömda caféet Tant Brun kanske någon dricker en kopp eftermiddagskaffe innan vi beger oss av mot hemorten. Vid 17.30-tiden beräknas vi vara tillbaka i Stockholm.

Pris ca 450 kr (RTP-S subventionerar resan med 200:-/deltagare) vid min. 25 deltagare.

I priset ingår: Resa i turistbuss med hiss för rullstolar, förmiddagskaffe, lunch, entré till Åbergs museum. 2 hjälpare medföljer.

Intresseanmälan skall göras till 08-545 622 60 eller info@rtps.se senast 17 mars 2014.

Kontaktperson är Rolf Widén RTP-S 08-545 622 73.

OBS! Anmälan är bindande.

Arrangör: Aktivitetskommittén och Sundbergs Buss AB.

..... och i höst en 3-dagars resa.

Västergötland 3-5 september

En tredagarsresa genom Västergötland en av Sveriges äldsta kulturbygder. Vi bor på flotta hotellet Billingeus på toppen av Billingen i Skövde och besöker bland annat backstugemiljön Åsle Tå, Gudhems Klosterruin, Ekornavallen, Västergötlands märkligaste fornlämningsområde samt Varnhems klosterstad m.m.

Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar, del i dubbelrum på hotell Billingeus inkl. samtliga måltider.

Pris: ca 3 800 kr vid min. 30 deltagare. Tillägg för enkelrum.

Utförligare resebeskrivning kommer i RTP-S Aktuellt nr 2-2014.

Bindande anmälan senast 24 juni.

Film om Norgeresan 2012



För dig som var med på resan till Norge i augusti 2012 och kanske vill ha ett fint minne. Nu finns filmen från resan att köpa.

Kostnad: 200 kronor.

Kontakta Kerstin Wiksén, telefon 070-592 35 80 eller 08-500 109 68.

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

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

Plats finns.

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

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

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

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

Fika på stan eller i din kommun

Tycker du som jag att det vore trevligt att ses någonstans på ett mysigt fik, så hör av dig till mig eller har du kanske något annat förslag?

Anmälan till aktiviteter görs till kansliet

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00-15.00.

Se Valberedning och Årsmöten sid 24-25.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Årliga jullunchen på Riksäpplet

hölls i Haninge den 11 december.

Vi blev ett fåtal medlemmar som åt det väl tilltagna julbordet som eleverna på restaurangskolan Riksäpplet tillagat.



Händer i NV Storstockholm

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 16.45 – 18.10



Foto: Lage Eckeskog

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl. 18.15

– 19.30 (se även badsidan).

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson* håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33.

Föreläsning och fågelskådning vid sjön Fysingen, Upplands Väsby

Vi börjar med Föreläsning om fåglar

Tisdagen den 29 april kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: HSO-lokalen, Dragonvägen 64 i Upplands Väsby.

Föreläsning och bildvisning av 40 vanligt förekommande fåglar.

Sedan fortsätter vi med Fågelskådning vid sjön Fysingen, Upplands Väsby

Lördagen den 3 maj kl. 08.30 – ca 14.00

Fågelskådning vid Fysingen (framkomligt för rullstol) och "tävling" där deltagarna ska försöka hitta 20 förutbestämda fågelarter.

Om du har kikare och fågelbok är det bra att ha med sig. Dock kan fåglarna i "tävlingen" ses eller höras även utan kikare.

Havsörn utlovas.

Handledare: *Pelle Aspegren*.

Alla RTP-S medlemmar välkomna.

Vi bjuder på fika.

Anmälan senast 18 april till

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

Kom också gärna med förslag på aktiviteter som ni tycker skulle vara intressanta.

Årsmötet hölls redan den 10 februari.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening



Aktiviteter

Händer i Norrtälje

Under våren 2014

kommer vi att anordna en HLR-kurs (Hjärt- och lungträning).

Detta kommer att annonseras så snart allt är klart.

Om intresse finns att delta gör gärna en intresseanmälan till norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Utflykt till Arholma Ö

Tisdagen den 3 juni gör vi en utflykt till Arholma Ö bara för att njuta av den fina naturen och havet.

Vi åker passbåt över på morgonen. Vi får en guidad tur på ön och äter lunch på Bull-August vandrarhem.

Var och en tar sig själv till passbåten i Simpnäs (med färdtjänst eller buss, som ansluter till båten). Självkostnadspris.

Mer information och tider kommer på hemsidan.

Om intresse finns att delta gör gärna en anmälan till norrtalje@rtp.se eller Nann Palmgren 070-743 24 73.

Hör av dig om du har förslag på verksamhet som föreningen eventuellt kan anordna.
norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Se Valberedning och Årsmöte sid 24-25.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Händer i Södertälje

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing.

Vi kan även ha stick- och virkstuga om intresse finns.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00 – 19.30.

Plats: Allaktivitetshuset, Barntorpsvägen 1A

Vi vill gärna ha in förslag på andra hobbyn som vi kan göra tillsammans och framför allt

Välkommen och delta dessa kvällar !

Dialogmöten

Vi kommer att starta dialogmöten under mars

månad för trafikskadade och deras anhöriga

och för polio-postpolioskadade och deras anhöriga.

Intresseanmälan till dialogmöten kommer att skickas till samtliga medlemmar.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter

kontakta Eva Molnár 08-551 591 41 eller

eva.molnar@tele2.se

Liisa Pettersson 073-388 77 74 eller

liisa-55@hotmail.com

Se Valberedning och Årsmöten sid 24-25.

**OBS! Årsmötet ändrad till
lördagen den 1 mars.**

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Julavslutning i Norrtälje

Vissa saker i livet ska vara som de brukar vara. Så är det med många traditioner runt jul. Därför anordnade RTP Norrtälje ett traditionellt julfirande, dock på en ny plats, eftersom vi vuxit ur vår gamla lokal.

Mariagården är helt nybyggd och ligger centralt vid kyrkan i Norrtälje. Och det blev verkligen bra. Vi kunde avnjuta glögg, pepparkakor, mandlar och russin i foajén, samtidigt som vi minglade. För att sedan bli bjudna in i matsalen, där vi bjöds på ett överdådigt julbord med alla läckerheter, som kan tänkas finnas på ett svenskt julbord. Stämningen steg raskt och det blev både sång, historieberättande, julklappsutdelning och frågesport. En väldigt svår frågesport, det var ett under att vi överhuvudtaget klarade någon fråga, men vinster fick vi och glada blev vi.

När vi sedan önskat varandra trevlig helg, gick vi alla hem med ett stort GOD JUL-leende på läpparna.

TEXT: NANN PALMGREN, FOTO: MARIE KÄRLIN





Stora juldoppet 2013

Kommunen bestämde att stänga vårt bad redan i början av december. Vi är ju ett gäng som brukar bada två gånger i veckan. Detta betydde ju ett jättelångt uppehåll. Så, det framkom önskemål om att få åka till Yasuragi Hasseludden för rehab-bad, precis som förra året. Eftersom så många ville åka med ordnade vi en buss, så att vi kunde göra resan gemensamt. Det var väldigt trevligt. Väl på plats fick vi ett härligt dygn. Här kunde vi slappa i varmvattenbassänger, vilket är undergörande för stela och värkande leder. Vi kunde också träna i vår egen takt. Dessutom fick vi uppleva en spektakulär middag, som tillreddes framför våra ögon. Det var ett under att det alls gick att äta, för kocken eldade och eldade. Men istället för kolbitar fick vi smaka på diverse välsmakande delikatesser. Och frukosten, frukosten..... där fanns allt. Efter allt badande kunde vi konstatera att vi hade haft både roligt och väldigt skönt. Vi var många, som gärna ville åka tillbaka.

NANN PALMGREN

RTP-S informerar

RTP-S kansli på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg är uppsagda från lokalerna fr.o.m. 30 juni 2015 och detta på grund av ombyggnad.

Var de nya lokalerna kommer att finnas är inte klart, vi får återkomma om detta.

RTP-S KANSLI

Vad betyder läkemedel för dig, för mig, för vem?

En intressant fråga i nutid. Läkemedel är till för att bota, lindra och förebygga och i vissa fall förebygga sjukdomar.

Det läkemedlet som passar mig kanske inte passar dig, vi reagerar olika på de ämnen som ingår i läkemedel beroende på våra individuella förutsättningar eller sjukdomens art. På www.lif.se kan du läsa mera om hur det går till när nya mediciner tas fram, informationen är ofta gjord som enkla filmer på några minuter. Innan läkemedlet kommer patienten tillgodo provas det i fyra olika steg.

En fråga man ställer sig idag är: Hur tar kroppen upp medicinen? Vi är som alla vet unika individer, kanske passar två tabletter en person när en annan bara behöver en halv tablett. Vem bestämmer? Är det behandlande doktor (det är viktigt att ha en dialog med behandlande doktor), är det läkemedelsindustrin, socialdepartementet eller är det apoteket?

Jag kommer tillbaka till att man som patient måste ta ett större ansvar för sin medicinering och läsa bipacksedel noga innan man tar sin ordinerade dos. FASS finns idag på internet www.fass.se och som en app till smartphones. Om en oförutsedd biverkan eller läkemedelsskada uppstår, kan den skadade få rätt till ersättning. Den enklaste vägen att få ersättning är att vända sig till läkemedelsförsäkringen, www.lakemedelsforsakringen.se

Försäkringen gäller inte läkemedel som köpts över internet annat än om det sker via ett apotek som anmält försäljning via internet till Läkemedelsverket. Läkemedelsförsäkringen gäller heller inte för naturläkemedel, traditionella växtbaserade läkemedel eller homeopatiska läkemedel.

Viktigt!! Om man använder naturläkemedel bör man vara noga med att läsa bipacksedeln, så att inte det ena ämnet slår ut det andra. MAUDE STENBERG

Utvecklat vårdval för rehabilitering i öppenvård

Nu har Hälso- och sjukvårdsförvaltningen beslutat om en utveckling av vårdvalet för primärvårdsrehabilitering som infördes förra året. Bland de som får hjälp genom primärvårdsrehabiliteringen finns många äldre och många som har flera sjukdomar samtidigt. I de uppdaterade kraven för vårdvalet läggs större fokus på till exempel teambesök i hemmet och andra insatser för de som har de mest sammansatta behoven.

Primärvårdsrehabilitering vänder sig till patienter som har behov av rehabiliteringsinsatser i den öppna vården. Rehabiliteringen kan erbjudas på mottagningen eller i patientens hem. Med olika behandlingar och metoder hjälper man patienten att få tillbaka förmågor eller behålla den förmåga som finns. En viktig del är att hjälpa patienter att kunna fortsätta

vara hemma och inte behöva läggas in igen på sjukhus.

Teamarbetet viktigt

Flera yrkesgrupper arbetar inom primärvårdsrehabiliteringen: sjukgymnaster, arbetsterapeuter, dietister, kiropraktorer och, enligt beslutet nu, även naprapater. Den utförs bland annat i team och kan handla om allt från behandling genom kostrådgivning till att klara vardagsgöromål som att klä sig eller gå i trappor samt att få hjälp att använda olika sorters hjälpmedel. I utvecklingen av vårdvalet betonas bland annat teambesök hos patienter med komplexa behov. Till exempel får arbetsterapeuter och dietister stärkt ersättning för att kunna göra omfattande utredningar. Mer finns att läsa på SLLs hemsida, www.sll.se

MAUDE STENBERG

Hur skapar vi en tillgänglig arbetsmarknad för alla?

Det var en fråga som diskuterades på ABF-huset i Stockholm på Internationella funktionshinderdagen den 3 december. Initiativet till debatten kom från Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län som hade bjudit in förtroendevalda landstingspolitiker i länet till en arbetsmarknadsdebatt.

Sex politiker deltog; *Helene Öberg (mp)*, *Håkan Jörnehed (v)*, *Lars Dahlberg (s)*, *Gunilla Thorsson (fp)*, *Gustav Hemming (c)* och *Marie Ljungberg Schött (m)*.

Moderator *Anne Carlsson*, ordförande i Reumatikerförbundet inledde med orden:

– Vi är här i dag för att diskutera ett svårt och stort ämne som är väldigt viktigt för oss. Det är i huvudsak tre frågor som ska debatteras i kväll: Hur skapas en tillgänglig arbetsmarknad? Lönar det sig att anställa personer med funktionsnedsättning och hur kan landstinget bli en förebild som arbetsgivare? Förhoppningen är att vi ska kunna enas om hur vi tillsammans kan arbeta vidare med dessa frågor.

Rätten till försörjning för personer med funktionsnedsättning är en prioriterad fråga i valrörelsen för Handikappförbunden som är en samlad aktör för 37 av landets funktionshindersförbund. Debatten är ett led i detta arbete. Rörelsehinderföreningarna hoppas bland annat få svar på varför det är så få personer med funktionsnedsättning anställda inom Stockholms Läns Landsting; endast 70 personer vilket motsvarar 1,6 promille av landstingets totala personalstyrka. Detta trots regeringens intentioner om att de offentliga arbetsgivarna ska vara ett föredöme.

– Personer med funktionsnedsättning ska ha samma möjligheter till jobb som alla andra. Alla kanske inte kan ha lönearbete, men alla har rätt till en meningsfull sysselsättning.



Samhället har inte heller råd att inte ta tillvara på de krafter som finns. Cirka 75 000 personer är i dag arbetslösa i Stockholms län och av dem har drygt 18 000 personer någon form av funktionsnedsättning. Det är en hög andel! Ni som landstingspolitiker har ett regionalt ansvar att skapa fler arbetstillfällen för denna grupp. Hur ska ni lösa detta? frågar Anne Carlsson.

Förslag på åtgärder

Det framgick tydligt under debatten att paneldeltagarna var eniga om vikten av att skapa fler arbetstillfällen för personer med funktionsnedsättningar samt att landstinget måste ta ett större ansvar för detta. Det ska vara kompetensen som avgör – om det sedan behöver göras anpassningar, ska inte det utgöra en nackdel eller ett hinder. Hur man ska gå tillväga för att lyckas med denna uppgift skiljer sig dock.

Förslag på åtgärder som diskuterades var bland annat att öka möjligheten till provanställningar och att sätta upp tydliga mål – till exempel att avsätta ett specifikt antal tjänster för denna grupp. Man diskuterade också möjligheten att koppla någon form av morot för arbetsgivare att anställa personer med funktionsnedsättning. Det behövs också smidigare system för att få arbetshjälpmedel och lönebidrag. När det gäller fysisk tillgänglighet så är det viktigt att redan vid upphandling av ombyggnad eller nybyggnation beakta och ställa krav på detta. I lands-

tinget behövs många olika kompetenser och att leva med en funktionsnedsättning borde räknas som en merit.

En tankeställare som blev tydlig under debatten var att det handlar om en samhällssyn – att alla har rätt att känna sig eftertraktade och behövda. Det finns mycket rädsla och fördomar bland arbetsgivare. Därför vill man fortsätta att lyfta goda exempel.

Ett steg i rätt riktning

– Det är mycket glädjande att ni politiker i kväll själva bjudit in er till vidare samtal med de organisationerna som finns representerade här. Det ser jag som ett första steg i rätt riktning! Vår förhoppning är att kunna samlas igen till en ny debatt i vår. Då förutsätter jag att ni då har en gemensam strategi för hur Stockholms Läns Landsting ska bli en förebild för hur man får in personer med funktionsnedsättning i arbetslivet, avslutade Anne Carlsson.

På www.abfplay.se kan du titta på webbsändning av hela debatten. Gå in på fliken direktsändningar/Tillgänglig arbetsmarknad för alla den 3 december 2013.

Arrangörer för debatten var: Föreningen för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar i Stockholms län, Reumatikerförbundet Stockholms län, Neuroförbundet, Personskadeförbundet RTP och DHR.

TEXT: HELENA TIDERMAN
FOTO: KATHARINA JANSSON

Några av akvarellkursdeltagares alster.



Akvarell av Clas Ahlstrand.



Akvarell av Esko Mallenius.



Akvarell av Helga Weisner.



Akvarell av Agneta Ruljeff.



Akvarell av Birgitta Hedler.



Akvarell av Ingmari Matsson.

Möte om poliorehabilitering

Representanter från RTP-S, Postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus och från Mälargården träffades på Mälargården i ett första möte den 5 december.

Diskussionen gällde bland annat poliorehabiliteringen och vårdkedjan för poliopatienter i Stockholms län från första besöket på postpoliomottagningen till rehabilitering på Mälargården samt RTP-S stora problem att nå/värva utlandsfödda polioskadade medlemmar och hur vi samtliga på bästa sätt kan förbättra information och kunskaper i vårdkedjan.

Fortsatta diskussioner om detta på kommande möten.

ROLF WIDÉN



Poliokonferens i Amsterdam 2014

Postpoliosyndrom:
En förutsättning utan gränser
25 – 27 juni 2014

Efter den lyckade konferensen i Köpenhamn, kommer den 2:a europeiska Poliokonferensen att hållas i Amsterdam 25–27 juni 2014. Konferensen syftar till att främja en bättre vård för det stora antalet européer (700.000) som lider av sena effekter av polio genom att utbyta kunskap mellan vårdpersonal, forskare, poliodrabbade samt organisationsföreträdare från Europa och hela världen.

www.polioconference.com

Den blomstertid snart kommer



Foto: Gabrielle Roland Waldén.



Anders Asker, yogalärare

Jag har studerat och utövat yoga sedan 1991. Olika stilar såsom kundalini/livs-yoga, Ishta-, power-, ashtanga-, hatha- och rocket vinyasa yoga.

För mig är yogan en väg inåt till det lugn som alla har inom sig bortom alla rörelser.

Det går att använda rörelser och kroppställningar i kombination med medveten andning för att nå in till detta lugn.

Genom att lära sig bestämda mönster av rörelser blir yogan allt mer en meditation. Kan vi tömma hjärnkontoret så kopplar kroppen av.

Detta är en lyhörd process och i början kan det lätt hända att vi gör våld på oss själva då vår ambition tar över. Yogan är bara ett verktyg till att nå ett tillstånd av varande. Så när vi gör en serie av yogaställningar under en längre tid är målet att sedan kunna sitta en stund och bara vara. I den stunden är du närmare ditt sanna jag.

Jag vill göra vägen dit lekfull och full av humor även om vissa ställningar är utmanande. Med en attityd av effortlessness blir vägen dit enkel trots att du svettas. Jag kan lära dig att göra yogaställningar inifrån och ut. Och du får möta dig själv på mattan.

ANDERS ASKER

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

Lars Sjöblom, StorStockholm, sammankallande
070-331 01 03, larssjoblom@live.se

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

Barbro Andersson, NV Storstockholm
070-647 56 83, barbro.h.andersson@comhem.se

Leila Haukkala, Södertälje
08-551 505 67, 073-693 97 41

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2014 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

Ayla Güler
08-605 20 47, 070-024 25 60

Norrtälje

Nanna Välimaa
0176-26 60 25, 0739-60 10 00
Gunilla Johansson
0176-149 84, 0709-26 11 31

Södertälje

Bruno Stockinger
08-552 405 56
Karin Bodin
08-552 452 09

Nordvästra Storstockholm

Lage Eckeskog
070-366 61 33, lage.eckeskog@comhem.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

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 27 mars 2014 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 2014. 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 15 mars** till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 20 februari 2014 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 10 februari 2014 till Anita tel. 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2014, norrtalje@rtp.se eller Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Årsmötet hölls måndagen den 10 februari 2014 kl. 19.00 – ca 20.00.

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 25 februari 2014 kl. 17.00 – 20.00

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Ordförande: Margaretha Herthelius (Fp), v.ordf i Landstingets Färdtjänst- och tillgänglighetsberedning.

Program

- 17.00 bjuder vi på en matbit i kansliets lokaler.
- 18.00 Presentation av Tillgänglighetsdatabasen.
Medverkande: Bengt-Erik Johansson RTP-NV samt Anne Bjellert, Tillgänglighetssamordnare i Botkyrka Kommun
- 18.30- Årsmötesförhandlingar.
ca 20.00

Föredragningslista: se sid 24. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2014.

Anmälan görs till Yvonne Andersson senast

18 februari 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Södertälje lokalförening

Lördagen den 1 mars 2014 kl. 14.00

Plats: Lokalen "Gruvan" i Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1 A.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2014. Föredragningslista: se sid 24.

Anmälan till årsmötet: Eva Molnár 08-551 591 41 eller eva.molnar@tele2.se



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

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

Rehab
Station  Assistans

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 aktiviteterna hittar du på sidorna 15-19.

FEBRUARI

Tisdag	18	"Yoga"
Onsdag	19	Dialog Nackskadade
Torsdag	20	Årsmöte Norrtälje
Fredag	21	Anmälan till Liljevalchs Vårsalong
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"
Måndag	24	Anmälan till Info från OT-Center
Tisdag	25	"Yoga"
Tisdag	25	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	26	Dialog Polio

MARS

Lördag	1	Årsmöte Södertälje
Tisdag	4	"Yoga"
Tisdag	4	Lunchträff för benamputerade
Torsdag	6	Akvarell nybörjare-fortsättn.kurs startar
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	12	Liljevalchs Vårsalong
Onsdag	12	Dialog Nackskadade
Torsdag	13	Info från OT-Center
Måndag	17	Anmälan Lasse Åbergs museum
Tisdag	18	"Yoga"
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	25	"Yoga"
Onsdag	26	Dialog Polio
Torsdag	27	Årsmöte Distriktet

APRIL

Tisdag	1	"Yoga"
Tisdag	8	"Yoga"
Tisdag	8	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	9	Dialog Nackskadade
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	22	"Yoga"
Onsdag	23	Dialog Polio
Måndag	28	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	29	"Yoga"
Tisdag	29	Föreläsning om fåglar vid Fysingen

MAJ

Lördag	3	Fågelskådning vid Fysingen
Tisdag	6	"Yoga"
Tisdag	6	Lunchträff för benamputerade
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Dialog Nackskadade
Onsdag	14	Lasse Åbergs museum
Tisdag	20	"Yoga"
Måndag	26	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	27	"Yoga"

JUNI

Tisdag	3	"Yoga"
Tisdag	3	Utflykt till Arholma Ö
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	11	Dialog Nackskadade
Tisdag	17	"Yoga"
Måndag	23	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	24	Anmäl resa till Västergötland 3-5 sept

Information från Postpoliomottagningen på Danderyds Sjukhus

Postpoliomottagningen på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken, Danderyds sjukhus AB, är en specialistmottagning för dig som har haft polio och som har kvarstående eller nya besvär från detta.

Vi tar emot personer som är 18 år och äldre. Postpoliomottagningen är både en länsövergripande mottagning (personer från andra landsting är också välkomna, men behöver specialistvårdsremiss) och ett kunskapscentrum avseende rehabilitering för personer med resttillstånd efter polio.

Vi fortsätter vårt arbete med att kunna erbjuda en högspecialiserad rehabilitering. På mottagningen pågår ständigt forsknings- och utvecklingsarbete.

Kontakt:

Mottagningssköterska för tidsbokning och rådgivning
Måndag-fredag kl. 9-10.30. Tfn 08-123 576 41
Återbud: 070-168 41 07 (telefonsvarare)

Fax: 08-123 577 53

Kurator: Tfn 08-123 552 17

Arbetssterapeut: Tfn 08-123 579 14

Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45

Besöksadress:

Postpoliomottagning, Rehabiliteringsmedicinska
Universitetskliniken Hus 38, plan 2

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, kanslichef	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Katharina Jansson	08-545 622 66	katharina.jansson@rtps.se
Elizabeth Larsson	08-545 622 68	e.larsson@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@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 09.00 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Pia Selin-Rydberg 08-590 821 59 piaselinrydberg@gmail.com

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

Här finns vi på RTP-S !



Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg nb.
Telefon 08-545 622 60



"Ljusgården"

Hitta till oss:



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



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C.



Buss 506 och 515 Gå av vid hållplats Sundbybergs skola.



Parkering, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.



Rullstolshiss till vänster innanför entrén.

Välkomna!

Tipsruta

Stirio är den perfekta köksmaskinen för de trista uppgifterna. Den kan röra all slags mat i alla typer av kärl.



Stirio sätts enkelt fast i kastrullen, så rör den maten och ser till att inget blir bränt. Stirio är justerbar både på höjden och bredden, så att den passar till alla vanliga kastruller och når ända ut till kanterna. Stirio går på uppladdningsbara batterier och en laddstation medföljer som du kan ha i köket. Du kan välja mellan 2 olika hastigheter. Den klarar allt från gröt, risotto till grytor och soppor.

Till Stirio har du möjlighet att köpa ett anpassat lock som ser till att maten värms snabbare samtidigt som det inte kokar över.



Farsta: Storforsplan 11, Farsta
Skärholmen: Byholmshälsan 2-4,
Butik N 206, Skärholmen
Täby Centrum (NY!): Stora Marknads-
vägen, Täby Centrum

Viktigt meddelande/tips till våra läsare:

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

RTP-S KANSLI

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

B Posttidning

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

Retur till:

RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg

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

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehabilitering

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

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

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

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

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

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

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

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

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

