

RTP-S **aktUEllt**

Nr 2
2007

FÖR TRAFIK-, OLYCKSFALLS- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN

Tillbaka till Mälargården sid 4

Livs- och smärthantering sid 14

Hjultorget sid 16



Ledare	2
Ett lyckat öppet hus	3
Tillbaka till Mälargården	4
Suzanne Bergman kommenterar	8
Vintersol i februari-mars 2007	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Livs- och smärthantering	14
Förhandlingarna klara om poliovården i Stockholm	15
Hjultorget	16
StS ordförande har ordet	17
Nya förtroendevalda i distriktets styrande organ	18
Nya styrelser i lokalföreningarna	19
Kalendarium	22
Telefonnummer	23

I detta nummer använder vi för första gången den indelning i olika teman som RTP-S infört 2007 för att definiera de olika tjänster och den service som RTP-S erbjuder.

RTP-S Aktuellt utges av:
Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och Polioskadade i Stockholms län, RTP-S
Adress: Starrbäcksgatan 11,
 172 74 Sundbyberg
Telefon: 08-545 622 60
Fax: 08-545 622 75
E-post: rtp-s@telia.com
Postgiro: 82 59 87-1
Postgiro för gåvor: 90 10 20-8
Org.nr: 816000-2054
Annonser: Björn Svedheim 08-545 622 66
Ansvarig utgivare: Rolf Andersson
Redaktion: Gabrielle Roland Waldén, Barbro Andersson, Björn Svedheim.
 Redaktionskommittén förbehåller sig rätten att redigera insända bidrag.
Nästa nummer utkommer: 6 september 2007
Manusstopp: 7 augusti 2007
Tryckeri: Globalt Företagstryck AB
Omslagsbild: Hibiskus på Teneriffa mars 2007.
 Foto: Barbro Andersson

Var tog remisserna vägen?

Förändringar sker i ett modernt samhälle i en rasande fart. Ena dagen är det förändringar i fastighetsskatter, a-kassa m.m., andra dagen kan det vara förändringar som sker på det mer lokala planet. I det senare fallet får det naturligtvis inte lika stor uppmärksamhet i media. Icke förty kan det vara av lika stor betydelse för den enskilde medborgaren beroende av vilken situation man befinner sig i. Många gånger känner man vanmakt inför förändringar eftersom det ur privatekonomisk synvinkel kan medföra drastiska förändringar. I ett dynamiskt samhälle måste man naturligtvis vara beredd på förändringar även om människan av naturen är emot – det är oftast bäst som det är. Vi är vana vid dessa kända förhållanden och är osäkra på vad en förändring kommer att innebära.

Samverkansråden fungerar inte alltid

RTP-S försöker kontinuerligt hålla sig à jour med vad som händer inom landstinget som berör RTP som organisation, vår verksamhet samt våra medlemmar. Till vår hjälp har vi de samarbetsorgan som landstinget etablerat med handikapporganisationerna dvs samverkansråden. Vår gemensamma paraplyorganisation, läns-HSO, hjälper också till i detta avseende. Hur detta har fungerat i praktiken finns delade meningar om. Vissa samverkansråd har fungerat, andra inte alls trots att den övergripande politiska ambitionen har varit att etablera goda kontakter och dialog med handikapprörelsen när det gäller kommunikationer och sjukvård. Dialogen har tyvärr ofta varit enkelriktad och hänsyn tas inte till våra synpunkter eftersom missförhållanden kan kvarstå år från



Foto: Rolf Andersson

år. Man kan också påpeka att det inte alltid rör sådana frågor som kostar pengar utan kan röra sig om bemötande och att man uppfyller beslutade åtaganden.

Den snabba process som ibland sker genom att tjänstemännen utreder och lämnar förslag till politiker som sedan beslutar får till resultat att handikapprörelsen ibland blir tagen på sängen. Att i ett sent skede försöka påverka beslut som redan har tagits exempelvis i Hälso- och Sjukvårdsnämnden är praktiskt tagit ogörligt. Vi måste komma in tidigare i beslutsprocessen.

Viktiga synpunkter kommer inte fram

Nya samarbetsformer kan vara bra men varför har remisshanteringen till stor del tagits bort. En remiss som varje organisation i lugn och ro kan gå igenom borgar för att väl avvägda synpunkter kommer fram och besluten rimligtvis är bättre genomlysta och konsekvensutredda när de sedan tas. På detta sätt skulle man komma åt att beslut tas som berör våra medlemmar utan att våra synpunkter värderas i beslutsprocessen.

En annan problemställning är att bestämmelser ändras av tjänstemän utan att de som berörs meddelas. I detta fall menar jag både enskilda individer och organisationer som RTP-S. Att stävja detta oskick kommer man endast åt genom att respektiken måste öka för de medborgare tjänstemännen ytterst skall serva.

BJÖRN SVEDHEIM,
 KANSLICHEF, RTP-S

Ett lyckat öppet hus

Kvällen onsdagen den 7 februari hade ett 40-tal medlemmar trotsat kyla och halka för att på RTP-S öppna hus i "ljusgården" på Starrbäcksgatan 11 få se och prova på olika typer av kroppsmassage.

Inbjudna var ett antal kroppsterapeuter som visade kinesiologi, taktil stimulering, klassisk massage och zonterapi, dessutom medverkade en skratthyogainstruktör.

Vi hade även bjudit in representanter från Miroflex och Biolight International AB som visade sina hjälpmedel och metoder.

Intresset var stort bland medlemmarna och stundtals bildades små köer till varje terapeut.

Det här var ett bra tillfälle för våra medlemmar, som många lider av kronisk smärta, att få prova på lite olika typer av kroppsmassage och vår förhoppning är att någon hittade en massage som passade och som kanske möjligen kan underlätta vardagen.

För er som inte var med på öppna huset kan vi här lite kort förklara vad varje massage går ut på.

Kinesiologi

Ordet kinesiologi härstammar från grekiskan och betyder ungefär rörelselära.

Kinesiologi är ursprungligen en form av kiropraktormetodik utvecklad av Dr. George Goodheart. Det Dr. Goodheart och hans team fann var att det finns en relation mellan varje specifik muskel och ett inre organ eller körtel, en akupunkturmeridian, olika näringsämnen, reflexpunkter för blod och lymfa.

Kinesologerna använder muskeltestning för att hitta vad kroppen upplever som ett problem och vad den vill ha för behandling i förhållande till problemet för att återgå till ett balanserat tillstånd (homeostas).

Muskeltestningen utvecklades av

fysioterapeuterna Kendall & Kendall på 20-talet, för att ta reda på vilka muskler som fungerade och inte fungerade hos polioskadade.

Taktil stimulering

Taktil betyder beröring. Men när man talar om det taktila sinnet menar man inte enbart beröringen utan hela känselsinnet eller hudsinnet som en del föredrar att kalla det. I det taktila sinnet finns receptorer för beröring, tryck, vibrationer, smärta, kyla och värme. Genom att medvetet och strukturerat beröra huden aktiveras flera av dessa receptorer som via sina nervbanor till hjärnan leder fram till det samordnande systemet – oxytocin-systemet.

Behovet av beröring ökar vid sjukdom, skador och funktionshinder. Taktil stimulering har därför anpassats för barn och vuxna med t.ex. rörelsehinder, begåvningshandikapp och/eller autism samt förvärvade hjärnskador efter olyckor m.m. Den är ett viktigt stöd i den palliativa vården.

Klassisk massage

Detta är en kraftfull massage som bearbetar, knådar och töjer musklerna,

varvid blodgenomströmningen ökar i muskeln och du känner dig avslappnad.

Massage hjälper spända och ömmande muskler att åter bli smidiga och ökar därmed rörlighet och välbefinnandet. Det minskar smärttillstånd i kroppen och förbättrar inte bara blod- utan även lymfcirkulationen. Massage är också en bra och skön avkopplingsform som återställer balans och harmoni i kroppen.

Zonterapi

Zonterapi har funnits sedan urminnes tider och i gravkammare i Egypten har man funnit 4000 år gamla väggmålningar som visar zonterapibehandlingar. Zonterapi bygger på en helhetssyn av människan där områden, reflexzoner i foten, handen och örat motsvarar organ och kroppsdelar i resten av kroppen. Genom tryck på dessa punkter stimuleras motsvarande organ till självläkning.

Skrattyoga

Att vi mår bra av att skratta finns det ingen som betvivlar. Numera finns det dessutom många vetenskapliga rön som styrker detta. Vi får t ex bättre

Forts. sid 21



På Öppet hus fick man prova på olika typer av kroppsmassage, taktil stimulering m.m. Till höger Ewa Carlsson LEWA kroppsterapi som visar Taktil stimulering.

Foto: Anders Lissegårdh



Foto: Gunnar Hulting

Mälargården ligger alldeles utanför Sigtuna med vackra omgivningar och nära till Mälaren.

Tillbaka till Mälargården

Polioskadade, personer med whiplashskador, strokepatienter m.fl kan efter remiss få några veckors träning och rehabilitering på Mälargården Rehab Center strax utanför Sigtuna. Men Mälargården kämpar i motvind.

– Vår verksamhet är starkt beroende av omvärlden, säger verksamhetschefen Suzanne Bergman. Och tyvärr ser vi nu en klar nedgång i antalet remisser.

Landstingen stramar åt och beviljar inte lika ofta ansökningar om rehabilitering trots stora behov hos dem som söker. Arbetsgivarna tar inte heller sitt ansvar för långtidssjukskrivna som behöver rehabilitering för att kunna komma tillbaka. Antalet avrop genom Försäkringskassan sjunker.

Ramarna för Mälargården har krympt kraftigt sedan 90-talet. Ska verksamheten finnas kvar är det viktigt att visa på att behovet är stort. Därför ska man fortsätta att söka även om man får nej första gången. Ansökan ska också innehålla en tydlig motivering till behovet av rehabilitering.

För ett par år sedan var jag på Mälargården för tre veckors rehabilitering för min postpolio. Nu gör jag en reportageresa dit per pendel och buss för tidningen Aktuellt en solig dag i mars. Bussen tar mig på slingriga vägar genom det vackra landskapet och lilla Sigtuna. Framme vid Mälargården väcks minnena när jag promenerar förbi stensulpturerna på uppfarten. Överhuvudtaget blir besöket mer berörande än jag hade väntat mig – främst för att jag minns människorna som var där då i november 2004, både de som jobbade där

och bordsgrannar och andra gäster som jag kom att tycka om. Nu när jag är tillbaka får jag glada igenkännanden från flera i personalen och en kram av ”min” sjukgymnast. Det känns varmt och gott.

Suzanne Bergman, som tog över som verksamhetschef för två år sedan, berättar om förändringar och utvecklingsinsatser som gjorts de senaste åren. Man har genomfört personalutbildning i bland annat ledarskapsfrågor, metodutveckling och kostrådgivning – med stöd av EU-projektet Växtkraft Mål 3. Man arbetar med

kvalitetssäkring av verksamheten genom att med hjälp av enkäter följa upp hur gästernas förväntningar den dag de kommer motsvaras av deras erfarenheter den dag de ska åka hem igen och man använder livskvalitetsformulär som SF-36 och EQ-5D. En trivsam miljö är förstås också viktigt för både gäster och personal. Nu har man fräschat upp inomhus, skaffat nya möbler och gardiner i vackra färger, och renoverat både gästrummen, matsal och dagrum.

Mälargården har avtal med flera landsting och med Försäkringskassan men det är inte några volymavtal, och nu minskar antalet personer som får remiss för rehabilitering. Många som har ekonomiska resurser väljer nu att betala sin rehabilitering själva.

– Rehabiliteringsbranschen, särskilt den arbetslivsinriktade, är på nedgång över hela landet, och människor drabbas hårt, säger Suzanne Bergman.

Jag får höra samma sak från *Kent Nyman* vid Rygginstitutet, som jag talar med senare i telefon. Han ser en generell nedrustning inom den arbetslivsinriktade rehabiliteringen under de senaste åren och säger att det minskat

med omkring 75 %. Skrämmande siffror.

Rehabilitering – whiplash

Mälargården tar emot personer med whiplashskador för rehabilitering i grupp några gånger per år – två grupper per termin. Här märks neddragningen tydligt. Från 122 gäster med whiplash 2003 var man 2006 nere på 23. Tyvärr verkar det vara lika illa på andra håll i landet. Behovet är stort men ingen vill betala. Det är inte mycket som satsas på aktiv arbetslivsinriktad rehabilitering för 2007.

Nyligen hade Mälargården besök av socialministern **Cristina Husmark Pehrsson**, berättar Suzanne Bergman. Syftet var just att diskutera den arbetslivsinriktade rehabiliteringen och de utmaningar som producenterna av denna typ av rehabilitering står inför. Lagen om allmän försäkring tillämpas inte när det gäller långvarigt sjukskrivna som whiplashskadade. Processen från rehabiliteringsutredning och rehabiliteringsplan till själva rehabiliteringen och sedan åtgärder på arbetsplatsen fungerar inte. Cristina Husmark Pehrsson sa att man arbetar för att komma tillrätta med problemen och har goda förhoppningar om att lyckas. En rehabiliteringsproposition ska läggas fram i höst.

Insatser pågår för att hjälpa långtidssjukskrivna, som har förutsättningar för det, att komma tillbaka i arbete. Här som på så många andra områden rör man sig med olika förkortningar. Jag får lära mig att ARU är Arbetslivsinriktad rehabiliteringsutredning och att FMU är Försäkringsmedicinsk utredning. I det s.k. PILA-projektet, där förkortningen står för Pilotinsatser för långtidssjukskrivna till arbete, utförs en kombination av dessa två utredningar. Syftet är att ta tillvara den arbetsförmåga dessa långtidssjuka personer kan ha och underlätta deras återgång till arbetslivet. Det handlar om cirka 150 000 ärenden som ska bedömas. Man började under 2006 med två pilotlän: Västra Götaland och Västmanland. I samband med

att PILA utvidgades till hela landet erbjuder Mälargården nu sina tjänster i PILA-projektet och kan genomföra dessa typer av utredningar.

Oförståelsen gör allting värre

Polio är en gammal sjukdom, en sjukdom som de flesta människor känner till – även om många tror att den är utdöd sedan länge. Alla polioskadade har inte synliga men av sjukdomen men många har det. Att man sedan får de nya problem som går under beteckningen postpolio är mer otydligt; det behöver inte alls synas utanpå. Och man riskerar att inte bli trodd, inte bli förstådd, när man känner tröttheten komma och musklerna svika.

Men samtidigt är polio ändå mer synligt, konkretare, mer känt bland gemene man och har en klarare diagnos inom sjukvården. För de whiplashskadade är det värre. Det syns inte på dem att de är skadade. En whiplashskada syns inte ens på röntgen. Och diagnosen är omdiskuterad inom läkarvetenskapen. Oförståelsen är fortfarande stor. I Sverige finns bara 6-8 läkare som är whiplashexperter, enligt **Göran Lindh**, som jag också träffar på Mälargården. Han är läkare och expert på whiplash och är den som undersöker och skriver in och skriver ut whiplashgästerna.



Arbetssterapeuten Maria Evertsson i lacknings-tagen i arbetsterapin. Foto: GRW.

Träning, omvårdnad, nya kunskaper

Mälargården har ett 4 veckors rehabiliteringsprogram för whiplashskadade. Den dag jag är där på besök har en grupp whiplashskadade just börjat sin rehabilitering. Jag är med då **Britt-marie Fredriksson** pratar med dem och några andra gäster om rehabiliteringsfilosofi. Det handlar om sådant som att sätta upp realistiska mål för vad man vill uppnå med vistelsen på Mälargården och om vikten av att ta ansvar själv för sin rehabilitering. Lite senare på dagen har **Maria Evertsson** ett pass om minnes- och koncentrationsträning med gruppen. Alla får en pärm där de kan spara material som delas ut vid denna typ av föreläsningar eller informationsmöten.

På en liten stund med Göran Lindh lär jag mig mycket om whiplash. Jag är ju av naturliga skäl mer insatt i frågor om polio och postpolio. Göran säger att de whiplashskadade som kommer till Mälargården ofta har en gammal skada – något som skett kanske för ett par år sedan eller upp till för 10 år sedan. Det vore förstås mycket bättre för den som skadats om man kunde sätta in insatserna tidigare. Men i dag sker tyvärr rehabiliteringsutredningen mycket sent i sjukdomsförloppet om den sker alls. Och utan utredning – ingen rehab!

På Mälargården får de whiplashskadade hjälp och omvårdnad av personal som verkligen bryr sig, som har kunskap om och förståelse för de problem som de whiplashskadade har. Whiplashprogrammet handlar mycket om att skaffa sig kunskap om sin skada, ta ett eget ansvar och lära sig hantera problemen på ett bättre sätt.

– Även om vi inte kan läka deras nackskada så kan vi hjälpa dem att få en bättre livskvalitet, säger Göran Lindh.

Här träffar man också andra med samma typ av skada. Samvaron och samtal vid måltiderna, kvällstid, vid promenader i de vackra omgivningarna eller i samband med de aktiviteter som ordnas är en viktig del i rehabiliteringen.



Sören Larsson i arbetsterapin. Upp- och nedvänd blomkruka blir en bra askkopp och med lite dekoration utanpå kan det bli riktigt fint. Foto: GRW.



Ragnhild Palmestig är på Mälargården för första gången och har lärt sig mycket om polio och postpolio. Foto: GRW.

Uppföljning efter ett halvår

Efter genomförd rehabilitering får uppdragsgivaren en s.k. epikris. Göran Lindh gör en sammanfattning om personens arbetsförmåga, vilka hjälpmedel som kan behövas, eventuella förslag till omskolning och till fortsatt rehab. Ett halvår efter veckorna på Mälargården erbjuds whiplashskadade att komma på en uppföljningsvecka. Cirka 50 % får möjlighet att komma. Alla kanske inte får det beviljat. När man får sin remiss till Mälargården

ska man se till att uppföljningsveckan inkluderas i denna. Uppföljningsveckan ger ett utmärkt tillfälle att stämma av hur de strategier man fått med sig från grundkursen fungerat. Som deltagare får man direkt återkoppling via personalen.

Rehabilitering – postpolio

Under min dag på Mälargården hinner jag få ett smakprov av Polioskolan. Arbetsterapeuten *Carina Lidén* berättar för en grupp polioskadade om hur viktigt det är att hushålla med sina krafter och talar om ergonomi, träning och hjälpmedel.

Sedan träffar jag *Sören Larsson*, som fick polio i hela högra sidan när han var 11 år. Han har ändå under sitt liv haft många tunga jobb som byggnadsarbete, takläggning och sådant. När symptomen på postpolio började komma tog det hela 15 år innan läkarna förstod vad det handlade om. Nu är han på Mälargården för femte gången; remissen skrivs av husläkaren. Sören ser ut att strivas och har bara gott att säga om Mälargården.

– Personalen här är underbar, säger Sören. Han berättar att han brukar baka sockerkaka åt alla och servera med vispgrädd och hallon. Ibland är det egna hallon från trädgården hemma i Hedesunda.

Ragnhild Palmestig fick polio i benen när hon var 3 år gammal. Nu har hon postpolio sedan flera år. Hon är på Mälargården för första gången, och när jag träffar henne är hon inne på sin sista rehab-vecka. Hon talar också om den vänliga och omtänksamma personalen. Träningen har gått bra, och hon har provat på att köra moped. Hon ska försöka skaffa sig en sådan hemma nu. Ragnhild poängterar vikten av att lära sig mer om polio och postpolio och att man på så sätt kan få saker bekräftade som man bara gått och haft på känn tidigare. Som sammanfattning av vad vistelsen på Mälargården gett henne säger hon:

– Det har öppnat för mig mycket gladare och ljusare vägar.

Mälargården får mest ros

I de enkäter som görs med gästerna på Mälargården kommer över lag positiva omdömen. Man upplever att kompetensen hos personalen är hög, och rehabiliteringsprogram och behandlingar får goda betyg. Bemötandet och den omtanke som visas gästerna uppskattas också i hög grad. Likaså den goda maten, de aktiviteter som ordnas och miljön. Detta kan man utläsa ur de uppföljningar som görs.

”Man upplever att kompetensen hos personalen är hög, och rehabiliteringsprogram och behandlingar får goda betyg.”

Jag har också talat med några personer med postpolio som varit på Mälargården flera gånger och hört lite med dem om deras synpunkter. Det är alltså inte frågan om någon undersökning utan jag relaterar bara några synpunkter som jag fått vid samtal eller mail-kontakt med några polioskadade som varit på Mälargården. I artikeln på sid 8 kommenterar Suzanne Bergman en del av dessa synpunkter.

Att resurserna minskar märks enligt flera av dem jag talat med. Många i personalen får ta på sig fler arbetsuppgifter när andra måste sluta på grund av neddragningarna. Fritidsledaren *Michael Rehn* arbetar nu också med bassängträningen. Han gör det bra och han är mycket uppskattad. Att han fått nya uppgifter leder dock till att han inte hinner ordna lika mycket utflykter och andra aktiviteter som tidigare. Det beklagas av några.

Polioskolan ger inte mycket, säger någon. Det är förstås så att kommer man till Mälargården upprepade gånger så har man hört det förut. Men kanske behövs ändå förnyelse här. Träningsprogrammen skulle kunna utvecklas, göras intensivare och mer individuellt anpassade, tycker någon. Andra för fram hur bra sjukgymnastiken på Mälargården är.

Arbeterapin skulle behöva en uppräckning, säger några. Det är samma saker att göra där år från år – inga nyheter. Läkarkontakten då man skrivs in och ut ger inte så mycket, säger en person och önskar sig ett större engagemang från läkaren och större intresse för varje individ och hans eller hennes problem. Jag minns att jag kände likadant när jag själv var på Mälargården. Men kanske handlar det helt enkelt om felaktiga eller för högt ställda förväntningar. Läkarkontakten vid in- och utskrivning kanske bara är tänkt som en kort medicinsk bedömning och ett administrativt förfarande.

Att ha postpolio är ju också jobbigt på flera sätt (självklart whiplash med, men det är polioskadade jag talat med här). Ibland kan det kännas tungt att hantera och förhålla sig till sin postpolio och man kan behöva stöd i detta under vistelsen på Mälargården. Några av dem jag haft kontakt med tycker att de här inte fått riktigt det stöd de skulle önskat sig. Kanske det är en sida av verksamheten som borde utvecklas mer.

Alla talar om hur trevlig stämning det är, hur bra man blir bemött och om den goda maten. Fast någon tycker att man skulle kunna hitta på något roligare än ”den där tråkiga mackan på kvällen”. Personalen blir som gamla vänner, skriver en person som varit på Mälargården flera gånger. Festmiddagen som ordnas någon gång under rehabiliteringsperioden tycker alla också är mycket trevligt.

Sammanfattningsvis tycker jag det är tydligt att Mälargården uppskattas mycket av gästerna. De personer jag talat med i samband med den här artikeln är också alla positivt inställda till Mälargården även om de uttryckt viss kritik i fråga om några delar i verksamheten. De är oroade av de neddragningar de sett och inser vikten av att värna om Mälargården.

Viktigt bo i rätt landsting

Det finns ett starkt inslag av geografisk diskriminering både när det gäller polioskadade och personer med whiplash.

Vi som bor i Stockholms läns landsting har många fördelar framför andra delar av landet. Polioskadade som bor här får normalt bifall vartannat år på ansökan om att komma till Mälargården. Risken finns förstås att det blir mer sällan om inte behovet tydliggörs för beslutsfattarna.

– Vilka data indikerar att det ska vara just vartannat år? säger Suzanne Bergman. Ser man till de hälsomässiga behoven skulle säkert många av de polioskadade må mycket bättre om de fick komma varje år. Detta är uppgifter som jag får ta del av kontinuerligt av skadade som upplever en mycket bättre kondition och ork efter tre till fyra veckors träning hos oss. Detta går även att mäta objektivt.

”Ser man till de hälsomässiga behoven skulle säkert många av de polioskadade må mycket bättre om de fick komma varje år.”

Bor man inom ett landsting som inte har avtal med Mälargården är chanserna till rehabilitering betydligt osäkrare. Det gäller både whiplash och postpolio. Bara så nära Stockholm som i Uppsala ramlar tydligen postpolio mellan alla möjliga stolar. Poliopatienterna i Uppsala har ingen specialistmottagning längre utan är hänvisade till distriktsvården (se artikel publicerad i tidningen LIV 4/2005). Det är likadant på många håll i landet. Detta påverkar naturligtvis möjligheten till rehabilitering också. Likadant verkar det vara i stora delar av Norrland också.

Xepol-behandling

Geografisk diskriminering finns också när det gäller behandling av postpolio med immunglobulinet Xepol. Personer i Stockholms läns landsting kan efter remiss från läkare ställa sig i kö för att få behandlingen på Danderyds sjukhus och betalar då enbart en dagkostnad (se förra numret av Aktuellt).

Personer som hör till landsting som



I datorrummet kan gästerna surfa efter information, kolla sin e-post m.m. Skrivare finns också. Foto: GRW.



Den som vill ha mer träning utöver den som erbjuds enskilt eller i grupp kan använda träningslokalen som är tillgänglig dygnet runt. Foto: GRW.

inte vill remittera till och betala för behandlingen på Danderyd kan bara få Xepol på Mälargården och måste då betala ur egen kassa. Mälargården upplåter lokal, och **Henrik Gonzalez**, som disputerade i ämnet 2005, och en sjuksköterska kommer dit och genomför behandlingen. Suzanne Bergman berättar att efterfrågan inte är särskilt stor eftersom man måste betala detta privat. Mälargården ger behandlingen 1-2 gånger/termin och 6 personer behandlas varje gång. Polioskadade från hela landet kommer, hittills inga från utlandet.

Behandling med Xepol är den enda medicinska behandling som hittills visat sig kunna ge minskade besvär för människor med postpolio. Varför ska

de som bor ute i landet inte få tillgång till denna behandling på samma sätt som vi som bor i Stockholm får?

Kortsiktigt tänkande

Den klara nedrustningen av rehabiliteringen runt om i Sverige är förstas mycket oroande. Jag förstår inte riktigt hur politiker, landsting och försäkringskassa tänker när det gäller människor som behöver rehabilitering. Stolta mål har satts upp för att människor med funktionshinder ska få samma möjligheter att delta i samhället som icke funktionshindrade. Vi närmar oss med stormsteg 2010 då ett antal mål ska vara uppfyllda. Samtidigt drar man ned på rehabiliteringsmöjligheterna och människor mår sämre, får försämrade livskvalitet, blir sjukare. Hur går det ihop? Är det den gamla vanliga historien om att "den ena handen inte vet vad den andra gör?". Människor som får den rehabilitering de behöver mår ju bättre efteråt, får en bättre livskvalitet och ligger inte sjukvården till last i samma utsträckning som annars. Människor som fortfarande är i arbetslivet kan återgå i arbete, betala skatt m.m.

Ge inte upp – sök igen!

Mälargården Rehab Center har funnits sedan 1970-talet. Den kunskap och kompetens som finns här om både whiplash och postpolio samt en del andra skadegrupper är värdefull och borde tas tillvara på ett bättre sätt. För att beslutsfattarna inom landsting och försäkringskassa – och även politikerna – ska förstå vikten av att det finns rehabiliteringsställen av typ Mälargården måste de få klart för sig att behovet finns. Därför är det viktigt att inte ge upp om man får nej på sin ansökan om rehabilitering utan söka igen, och igen, och igen!

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Xepolbehandling på Mälargården:

Den som är intresserad av denna privata behandling mot postpolio kan ta kontakt med Suzanne Bergman, tel 08-594 936 30.

Suzanne Bergman kommenterar:



Suzanne Bergman är verksamhetschef på Mälargården.

Mälargården är inte immun mot omvärldsförändringar, vi måste tyvärr mätta munnen efter matsäcken och se över organisationen, precis som alla andra företag som verkar i en marknadsekonomi. Detta innebär att förändringar måste ske.

Vad det gäller **fritidsverksamheten** så har det fungerat ypperligt. Fritidsledaren har fått en vidareutbildning i både vattengymnastik och är numer också diplomerad kostrådgivare. Detta innebär att gästerna numer kan få veta mer om kost och hälsa på kvällstid genom fritidsledarens försorg. De flesta utflykter sker på eftermiddag och kvällstid, något som de flesta gäster uppskattar eftersom de har digra träningsprogram på dagarna.

När det gäller **polioskolan** så är det något som vi ser över kontinuerligt. Hela polioprogrammet liksom de andra diagnosprogrammen reviderades under 2005. Många nya programpunkter har tillkommit i programmen, men vissa programpunkter behöver naturligtvis förnyas. Denna förnyelse är en del i den verksamhetsutveckling som ständigt skall ske.

När man kommer som gäst till Mälargården tar man tillsammans med hela rehabteamet eller delar därav fram ett individuellt anpassat **träningsprogram**. Detta revideras kontinuerligt under veckornas gång. Förutom den träning som står till buds (både enskilt och i grupp) kan man när som helst på dygnet träna individuellt i vår träningslokal. Många av våra gäster tycker dock att träningen och undervisningen under dagen är så pass intensiv att de hellre vill koppla av framför brasan eller i massagestolen på kvällen. Jag vill dock poängtera att

möjligheten finns för den som vill och har ork kvar på kvällen.

Modern **arbetsterapi** innehåller många moment, men jag tror att de flesta tänker på den hobbyverksamhet som bedrivs på både dag och kvällstid när de säger "arbetsterapi". Om det är den som avses, så kan jag säga att förändringen av den är något som är högt upp på agendan. Nya tider kräver nya hobbyaktiviteter.

När det gäller **läkarkontakten** vill jag helst inte kommentera enskilda fall på detta sätt. Det blir mycket lösryckt ur sitt sammanhang och inte direkt objektivt, kan jag tycka.

Samarbete finns avseende läkarre-surs från Danderyds sjukhus. Denna läkare skriver in och kontrollerar att deltagaren har ett hälsotillstånd som medger rehabilitering. Tillsammans med teamet och deltagaren gör denna läkare upp en plan för rehabilitering. Remitterande läkare får efter vistelsen en epikris där det beskrivs hur rehabiliteringen utfallit. Mälargårdens läkare skall inte ändra alltför mycket på de behandlingsstrategier som remitterande läkare och deltagaren ställt upp tidigare, exempelvis vid smärtproblematik.

I samband med att landsting och försäkringskassor lämnar upphandlingsunderlag, lämnas också en kravspecifikation på den tjänst som skall upphandlas. Om upphandlaren kräver **psykoterapi** enskilt eller i grupp så

skall detta specificeras och anbudsgivaren skall följaktligen lämna besked om denne kan leverera detta eller inte. För poliogrupper har upphandlaren inte krävt psykoterapi och tjänsten levereras därför inte på Mälargården.

Vi har dock ett stort kontaktnät och kan därför förmedla kontakt till psykoterapeut. Detta betalas då av gästen själv. Upphandlingsunderlaget från beställaren av whiplash innehöll krav på att tillhandahålla psykolog i gruppaktivitet. Whiplashprogrammet har därför stort inslag av psykologtimmar.

På Mälargården har vi en socio-nom som alla gäster kan beställa tid hos för konsultation i själsliga frågor. Socionomtjänst fanns som skall krav i upphandlingsunderlaget och därmed erbjuds tjänsten.

Vi har ett relativt stort inslag av skadade som kommer och håller sammankomster och diskuterar exempelvis hur man kan finna strategier för att leva med en ständig smärta, hur man klarar av att komma vidare efter en olycka eller liknande. Detta kan vara ett led i den kognitiva processen att acceptera en skada och komma vidare.

När det gäller **sociala aktiviteter**, den "tråkiga kvällsmackan" m.m. kan jag nämna att andra uppskattar mackan på kvällen. Vi har även testat andra alternativ men fått böja oss för majoriteten och erbjuda smörgåsen igen. Det händer att det är ost och vinkväll också.

Bland andra festliga aktiviteter så anordnas en temamiddag någon gång under rehabiliteringsperioden. Många uppskattar sådana sociala inslag.

Verksamheten utvecklas fortlöpande. Revidering av tidigare program har skett under 2005 och 2006. Några nya inslag är:

- 1 Qi-gong
- 2 Avslappning
- 3 Individuell kostrådgivning om så önskas
- 4 Kost och hälsa föreläsningar
- 5 Föreläsning i rehabfilosofi
- 6 Ergonomiföreläsning
- 7 "Att leva med smärta"

Vintersol februari-mars 2007

Som vanligt blev det en givande träningsperiod på Vintersol. Konditionen förbättrades avsevärt tack vare bassängträningen som ägde rum 2 ggr/dag. Hos sjukgymnast och terapeut hade jag en halvtimme hos vardera 3 ggr/vecka. Tyvärr blev halvtimmen endast 20 minuter för smärtlindring och sedan ingen träning. Den övriga träningen som ägde rum varje dag var mycket bra.

Det var mycket strul med bokningen av rum under den här perioden. Det är definitivt inte acceptabelt när en del gäster får byta rum ända upp till 4 ggr under en 4-veckorsperiod eller när gäster får byta rum söndagen före hemresan. Vintersols ledning måste ha en bättre planering så att sådant inte sker. Dessutom måste Vintersols personal bekräfta bokningar av enkelrum, el-moppe osv i förväg. Själv beställde jag detta via e-post cirka 4 veckor före avresa. Ingen svarade på min beställning så jag var tvungen att ringa till Vintersol för att få en bekräftelse.

El-mopparna är ett stort problem för Vintersol. De är ofta trasiga och mycket tejpade. Man får en prislista på hyra av el-moppar och dessutom information om att det finns olika



Foto: Barbro Andersson

RTP:aren Bengt-Erik Johansson i Vintersols 34-gradiga vatten.

modeller att välja mellan. Vi som vill ha en el-moppe utgår då givetvis ifrån att det ska finnas justa el-moppar för uthyrning. Men så är alltså inte fallet.

Till sist vill jag ändå tacka Vintersols personal för all träning och trevligt bemötande.

BIRGIT PETERSON

Verksamhetsutveckling sker kontinuerligt. Vi arbetar med nya programkurser exempelvis stroke som ett led i en medicinsk rehabilitering samt utredningar med Försäkringskassan som uppdragsgivare. Detta är två nya program som tagits fram under 2006 och 2007. Nya program kräver nytänkande bland både ledning och personal. Vi kan numera utföra hela rehabiliteringsprocessen från en utredning

till arbetslivsinriktad och medicinsk rehabilitering. Jag är nöjd med att jag tillsammans med personalen har kunnat implementera dessa program och vara en aktör som klarar av hela rehabiliteringsprocessen. Det tyder på hög flexibilitet att kunna ändra sig efter marknadens behov. Marknaden är för oss både gäster och beställare.

SUZANNE BERGMAN

Bad – Gymnastik – Bastu

Bad	Kontaktperson	Battider	Vårens sista baddag	Höstens första baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndag 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	18/6	27/8
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Ruth Lindberg 08-570 241 80	Måndag 17.00 – 19.00	11/6	27/8
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-14 31 756	Onsdag 17.00 – 20.00	30/5	5/9
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Kempe 08-91 17 10	Söndag 09.00 – 11.00	3/6	26/8
Dragongården (2) Upplands Väsby	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndag 17.00 – 18.00	inget uppehåll ej röda måndagar	
R.O.S. omsorg & service (1+2) Norrtälje	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdag 17.00 – 21.00 4 grupper	30/5 16/5 inställt	22/8
Södertälje (Lotsen)(2)	Monica Moberg 08-550 698 90	Onsdag 17.45 – 19.15 1 grupp	30/5	5/9
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Åsa Fagerström 08-587 521 40	Tisdag 14.30 – 15.00	29/5	5/9
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 18.00 – 19.30 2 grupper	14/6	23/8

- (1) sjukgymnast finns
(2) 32–34 grader i vattnet
(3) 27–30 grader i vattnet

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

Är Du Trafik-, Olycksfalls- eller Polioskadad och medlem i RTP ?

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 ovan så försöker vi ordna en plats åt Dig.

Aktiviteter

- Alla medlemmar i RTP Stockholms län bjuds in till samtliga temakvällar och föreläsningar. Många aktiviteter är av intresse för flera skadegrupper oberoende av vilken skadekommitté som initierat aktiviteten.
- Det är få skadespecifika aktiviteter exklusive Samtalsgrupperna.
- Öppna Hus två gånger per år för att samla nya och gamla medlemmar oberoende av skada.

RTP-S DIALOG

Samtalsgrupp för Whiplash

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till Whiplash samtalsgrupp. Under våren finns det två grupper: en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 14.00 – 16.00

23 maj, 12 september, 17 oktober, 14 november, 12 december

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

24 maj, 13 september, 18 oktober, 15 november, 13 december

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S växel

08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

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

Arrangör: Distriktet

Samtalsgrupp för Polioskadade

Tisdag kl 13.00 – 15.00

29 maj, 28 augusti, 30 oktober, 27 november

Samtalsgruppens möten är öppna för alla polioskadade. Deltagarna tar upp aktuella ämnen eller problem och diskuterar lösningar. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötesdagen

till RTP-S växel 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Inga Borggren 08-754 43 02.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Våravslutning för samtliga skadegrupper

Den 14 juni klockan 13.00 träffas vi vid Bögsgård på Järvafältet.

Järvafältets naturreservat sträcker sig över delar av Järfälla kommun och Sollentuna kommun och är över 2000 hektar stort. Över hela reservatet finns fina markerade vandringsleder och stigar för promenad, löpning eller skidor. Vid Översjön och Ravalen finns badmöjligheter. Det finns rastplatser och eldstäder vid ett flertal ställen. Järvafältet är känt för sitt rika fågelliv tack vare den varierade naturen.

Vi tar en lugn promenad och fikar till självkostnadspris på caféet hos Helena. Frågor besvaras av Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.rtp-s@telia.com.

Sista anmälningssdag 8 juni.

Arrangör: Distriktet

Akvarellmålning

Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Då målar alla på sitt sätt och det är mycket skratt och glädje vid våra träffar.

Vi pratar också om färger och olika tekniker.

Akvarellgruppen kommer under hösten att träffas onsdagar klockan 13.00 – 15.30.

15 augusti, 12 september, 10 oktober, 7 november och 5 december.

Kontaktperson för gruppen är Åsa Fagerström

0704-84 38 13 eller e-post asafagerstrom@hotmail.com

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

Arrangör: Distriktet

Spelkvällar

Torsdag 16.00 – 19.30

**31 maj (terminsavslutning), 23 augusti,
27 september, 25 oktober, 22 november,
13 december (terminsavslutning)**

Kortspel och samvaro! Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till RTP-S växel 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa" i Haninge

**Måndagarna 21 maj, 20 augusti, 24 september,
22 oktober, 19 november, 10 december
kl 13.00 – 16.00**

Kostnad per år 100:-/person!

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.
Välkomna till Moränvägen 3, ABF-lokalen i Jordbro, Haninge.

Anmälan till RTP-S växel på telefon 08-545 622 60 eller rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Boule på Djurgården

Kom och spela inomhus på Prins Bertils Boulebana på Djurgården på **fredagar 12.00 – 14.00**. Det finns plats för flera deltagare. Om du använder käpp, rullator eller rullstol spelar mindre roll men du måste ha lite styrka i armarna.

Anmäl dig till Britt Ljunggren 08-85 94 50.

Välkommen!

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Våravslutning på Steninge slott

Den 30 maj kl 13.00 ses vi på Steninge slott för våravslutning. Galleri Steninge har en utställning med rubriken "Vision in glass", Erika Lagerbielke och Josh Simpson ställer ut glaskonstföremål. Efter att ha gått

runt på utställningen fikar vi tillsammans. För den som vill finns möjligheter att se på glashyttan och även blåsa glas. Det finns också fabriksförsäljning.

Steninge Slott ligger i Sigtuna kommun, vi tar oss dit på egen hand. Besök vår hemsida för vidare information www.rtp.se/sts eller ring Yvonne 08-545 622 70. För vägbeskrivning kan man gå in på Steninge Slotts hemsida www.steningeslott.se.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Simklubben i Norrtälje firar 20 år i år

Vi kommer att fira detta med en resa till Åland med Ekeröfärjan från Grisslehamn

Måndagen den 13 augusti

Avresa 10.00 från Grisslehamn. **Åter** Grisslehamn 14.30.

Buss avgår från Norrtälje ca 1 timme och 10 minuter före båtens avgång.

I priset, 150 kr, ingår buss + båtresa och smörgåsbord, Obs! dryck ingår ej.

Anmälan senast den 30 juni.

Vid anmälan uppge om du vill ha **bussbiljett, ditt namn och födelseår.**

Kontaktperson Marie Kärin 070-316 10 07

karlin@etanet.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Badverksamhet i Upplands Väsby

Vi spelar biljard och badar varje måndag på Dragongården, Dragonvägen 88-92 i Upplands Väsby.

Badet är öppet mellan kl 19.00-20.00.

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Caféträffar i Upplands Väsby

Sista måndagen i månaden med början i september träffas vi på Dragongården, Dragonvägen 88-92 i Upplands Väsby.

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Familjedag på Tore Källberget

Söndag den 20 maj

Södertälje lokalförening ska vara med och säljer lotter och delar ut RTP-broschyrer.

Arrangör: Södertälje lokalförening

Bussresa till Söderköping

Fredagen den 8 juni

Samling vid Allaktivitetshuset kl 7.30, åter till Södertälje kl 19.00.

Arrangör: Södertälje lokalförening

Hobbykvällar

Måndagen den 18 juni kl 18.00 (avslutning)

Höstens hobbykvällar börjar måndagen den 27 augusti kl 18.00.

Arrangör: Södertälje lokalförening

RTP-S REHAB

Träning på Rehab Station Stockholm

Vi fortsätter med träning på onsdagskvällar och hälsar alla välkomna. Vår sjukgymnast är Tobias Holmlund och assistenten heter Anders Törnqvist. Möjlighet finns till träning både i sporthallen och i gymmet. Under våren kommer vi att arrangera vissa temakvällar med specialinformation.

Onsdagar kl 17.30 – 20.00

**Avslutning vårterminen 13 juni,
start höstterminen 5 september**

Efter allt slit i hallen avslutar vi med en kopp kaffe eller te i caféet. Ingen förhandsanmälan behövs.

Kontaktperson är Anders Lissegårdh 08-545 622 68 eller e-post anders.rtp-s@telia.com

Arrangör: Distriktet

Finns det intresse för medicinsk Qi-gong?

Kontakta Yvonne på telefon 08-545 622 70.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

RTP-S TEMA

Våga förändring

RTP-NV har nu startat en cirkel i Upplands Väsby om att Våga förändring. Första mötet samlade 11 medlemmar av 14 anmälda. Följande möten blir den **23 och 31 maj** samt vid 3 tillfällen under hösten. Intresserade kan kontakta Pia Selin-Rydberg telefon 08-590 821 59.

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Marschen för tillgänglighet

I år marscherar vi igen! Marschen för tillgänglighet 2007 sker: **lördagen den 2 juni, kl 13.15**

Vi samlas vid Observatorielunden (Sveavägen 67) i Stockholm. Kom dit med vänner och familj för att kräva en lagstiftning som klassar otillgänglighet som diskriminering av personer med funktionshinder!

Mer information www.marschen.se

Arrangör: marschen för tillgänglighet

Ny Datacirkel till hösten

RTP-StS planerar att tillsammans med ABF Norra Stor-Stockholm starta en ny Datacirkel till hösten med start i september månad.

Kursstart, dag och tid meddelas senare.

Eftersom detta är en fortsättningskurs bör intresserade deltagare tidigare ha gått nybörjarkursen eller på annat sätt skaffat grundkunskaperna i data.

Datacirkeln kommer att gå på tisdagar och då på förmiddagen. Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c i Sundbyberg. Lärare på denna cirkel kommer från ABF. Egenavgift 200:-

Eftersom det är ett begränsat antal platser till denna cirkel är det först till kvarn som gäller.

Kontaktperson är Rolf Widén tel 08-545 622 73. Intresseanmälan till datacirkeln kan göras till RTP-S kansli, tel 08-545 622 60 eller till rtp-s@telia.com

Arrangör: Storstockholms lokalförening

RTP-S INFO

Informationskväll om polio/postpoliovården i Stockholms län

Representanter från Danderyds Sjukhus informerar och svarar på frågor om den sammanslagna poliomottagningen (se sid 15). Från Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken kommer enhetschef Monica von Heijne och teamsamordnare/sjukgymnasten Lotta Krossén. Missa inte chansen att få reda på vilken vård vi polioskadade kan förvänta oss framöver.

Torsdagen den 24 maj kl 18.00 – 19.30

Anmälan till RTP-S växel senast 21 maj på telefon 08-545 622 60 eller rtp-s@telia.com

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

Arrangör: Distriktet

Livs- och smärthantering

Rapport från föreläsning i Örebro 12-13 februari anordnad av Brännpunkt Whiplash 2007

Under de båda seminariedagarna var det en rad namnkunniga och intressanta föreläsare som föreläste om smärta, sömn, stress, mindfulness (medveten närvaro), vår tids makeovermani med mera.

En av talarna var *Göran Bergstrand*, präst, leg. psykoterapeut som talade om "hela människan – en holistisk syn på patienten".

Han talade om behovet av en holistisk syn och ett holistiskt förhållningssätt inom vården och hur olika sjukdomar påverkar människors livshållning.

Vid en skada blir identiteten ordentligt rubbad och man blir aldrig den man var före skadan.

En allvarlig skada förändrar den sociala aspekten, den påverkar de närmaste och arbetet.

Man förlorar en mängd relationer som man haft, men man får nya relationer exempelvis inom vården.

Han menade också att en sjukdom ej är ett objekt utan en process, en process där hela människan är indragen.

Kerstin Hennerdal, leg. läkare och psykoterapeut, talade om mindfulness (medveten närvaro), dess bakgrund, utveckling och aktuell klinisk användbarhet vid stress, smärta och andra tillstånd av fysisk/psykisk ohälsa och sjukdom.

Mindfulness som betecknar ett förhållningssätt präglad av uppmärksamhet och självakttagelse har som begrepp framförallt kommit till psykoterapi via olika meditationstrategier, främst buddhistiska.

Gun Fernemo, leg. psykolog talade om "Livshantering snarare än smärthantering".

Hon talade om orsaker till kronisk



Foto: Helén Lindelöf

Blir vi lyckligare av att försöka göra om oss hela tiden? Thomas Johansson, professor i socialpsykologi, har skrivit boken "Makeovermani" om vår ständiga jakt efter att uppnå olika ideal.

stress, PTSD – posttraumatiskt stressyndrom (krig, olyckor och övergrepp m.m.) och Emotional neglect – omvårdnadsbrist, exempelvis mamma som finns där men ej är närvarande på grund av depression.

Mia Wallin, leg. sjuksköterska, doktorand, talade om subgruppering av whiplashskadade utifrån termala smärtrösklar (värme och kyla).

Hon presenterade aktuell forskning och resultat som visar att det är möjligt att subgruppera individer med WAD (Whiplash Associated Disorder) utifrån värden för smärtrösklar för kyla. De som är mer köldkänsliga har också en signifikant lägre upplevd hälsorelaterad livskvalitet och de som bara är "lite" köldkänsliga har ungefär samma livskvalitet som "friska".

Bertil Dahlgren, företagsläkare och rehabiliteringsläkare "Helhetsdoktorn", talade om komplementärmedicin som resurs vid rehabilitering.

Komplementärmedicin används

som beteckning för många terapiformer som man vanligen räknar till biologisk medicin eller alternativ medicin. Alternativ medicin är en sämre term eftersom den ger intryck av att behandlingen ska vara "i stället för" när man som grundprincip alltid ska se detta som "tillägg, komplement".

Steven Linton, professor i klinisk psykologi, talade om kognitiv beteendeterapi som behandlingsform vid långvarig smärta.

Steven och hans team har bland annat gjort insatser som baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT). Det är en behandlingsmetod som är anpassad efter problemet kring rädsla och inaktivitet. Där träffar de patienter i grupp och diskuterar hur man som individ på bästa sätt kan hantera sin smärta. När de följde upp studien visade det sig att gruppen som fått KBT hade sänkt sin vårdkonsumtion signifikant jämfört med den som fick traditionell behandling med smärtdämpande läkemedel och sjukgymnastik. Framförallt



Foto: Helén Lindelöf

Begreppet mindfulness – medveten närvaro – belystes i en föredragning av Kerstin Hennerdal, leg.läkare och psykoterapeut.

hade KBT sänkt sjukskrivningsnivån och minskat långtidssjukskrivningarna markant.

Hans forskning inriktar sig främst på psykologiska och sociala faktorer i förhållande till olika sjukdomar med medicinska symtom. I första hand är forskningen fokuserad på smärta och hur man, ur ett psykologiskt perspektiv, kan förebygga och behandla nack- och ryggproblem.

Thomas Johansson, professor i socialpsykologi och författare till boken "Makeovermani", talade om det omöjliga i att uppnå de ideala mål som tycks prägla hela samhället och som skapar stress och kanske missnöje hos människor. Hur påverkas vår bild av oss själva av den allmänna fitness-trenden i samhället? Vi kan inte vara i fysisk toppform, mitt uppe i en raketkarriär, i ständig psykisk utveckling.

Han talade också om det stora utbudet av psykoterapi, bantningsmetoder, livsstilsgurus och underhållningspsykologi och hur vi skall se på detta.

Det finns en risk för att de som ska hjälpa faktiskt bidrar till att skapa förvirring och kaos.

Per Bergsten, advokat från Advokathuset Aktus AB, talade bland annat om skadereglering vid allvarlig personskada.

Beviskrav – bevisvärigheter – och värdet av att spara alla kvitton togs upp av Per Bergsten.

Han talade också om försäkringsbolagens hantering av ersättningsfrågor och om försäkringskassans roll vid arbetsskada/färdolycksfall.

Han nämnde även lite om den allmänna försäkringen och om Afa-försäkringar, om ombudets roll och advokatens uppdrag vid skadereglering.

Seminariet avslutades sedan med en frågestund/debatt med samtliga föreläsare innan tåget gick tillbaka till Stockholm.

MAUDE STENBERG OCH ROLF WIDÉN



Foto: Lotta Krossén

Här är personal från poliomottagningarna samlad. Övre raden från vänster: Monica von Heijne enhetschef, Catarina Kling arbetsterapeut, Kjell Kullander läkare, Gunilla Westlén sjuksköterska, Curt Holsti läkare, Britt-Marie Karlsson undersköterska, Irja Grandinson kurator, Elisabeth Norling sekr, Jan Weinberg läkare, Gullevi Bramert sjuksköterska. Nedre raden från vänster: Ann Leufstadius sekreterare, Lotta Krossén sjukgymnast, Helena Ekelund sjuksköterska, Johanna Dagsköld sjukgymnast, Kerstin Dillström sjukgymnast. Saknas gör: Moa Aourell sjukgymnast.

Förhandlingarna klara om poliovården i Stockholm

Efter förhandlingar mellan Beställare vård, Geriatriska kliniken och Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken är det nu klart att de två Polio- och Postpoliomottagningarna på Danderyds Sjukhus blir en från och med 2007-09-01.

Postpoliomottagningen kommer att vara en del av Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Danderyds Sjukhus AB.

Sedan drygt ett år tillbaka har medarbetarna på de två mottagningarna träffats vid flera tillfällen och diskuterat samarbete och ett framtida sammangående. Vi har därför stora förhoppningar att vi skall kunna genomföra sammanslagningen på ett smidigt sätt för alla parter.

Flera medarbetare från Geriatriska kliniken kommer även i fortsättningen att arbeta i verksamheten, det gäller läkare, sjukgymnaster och undersköterskor. Nyrekrytering kommer att ske för arbetsterapeut, kurator och sekreterare.

Alla patienter är efter sammanslagningen välkomna till postpoliomottagningen hus 38, plan 2 på Danderyd Sjukhus.

När det gäller sjukgymnastiska behandlingar kommer de som tidigare att ske i både rehabs och geriatrikens sjukgymnastlokaler.

Rehabiliteringsmedicinska kliniken arbetar utifrån ett kvalitets-säkringsprogram, CARE, och siktar på att ackrediteras sommaren 2008. Det innebär bland annat översyn och kvalitetssäkring av all verksamhet på kliniken, även postpoliomottagningen ingår i detta.

Vi planerar informationsträffar kring den gemensamma mottagningen i maj/ juni. Tid kommer att meddelas på RTP-S hemsida.

Mer detaljerad information kommer även i nummer 3 av Aktuellt, 6 september.

MONICA VON HEIJNE, Enhetschef

KJELL KULLANDER, Bitr Överläkare

LOTTA KROSSÉN, Teamsamordnare/sjukgymnast

Hjultorget

Hjultorget är inte bara en utställning. Det erbjuds också seminarier och andra aktiviteter. Vill du ha information om utställningen så hänvisar vi till www.hjultorget.nu. Där finner du uppdaterad information om vilka utställare som kommer att visa sina produkter.

SEMINARIEPROGRAM HJULTORGET

Torsdag 6 september, lokal C7

10.00-12.00 Tema Polio

- 1. Polioforskningen går framåt men mycket återstår att förklara**
Var står vi idag? Hur kan nya rön hjälpa de polioskadade?
Professor Kristian Borg Karolinska Institutet/ Danderyds Sjukhus Rehabiliteringsmedicin
- 2. Egenvård – sjukvård ?**
Polioskadade mår bra av kontinuerlig gymnastik och rehabilitering eller? Är det vårdens ansvar att tillhandahålla detta eller den enskildes?
Sjukgymnast Lotta Krossén, Postpolio-mottagningen Danderyds Sjukhus

13.00-14.30 Tema Whiplash

Moderator Inger Roos

- 1. Operationsmetoder i Tyskland**
Dr Abbas Montazem
- 2. Rehabiliteringsmetoder**
Dr Odd Lindell

14.30-17.00 Tema Ekonomiskt stöd till funktionshindrade: regler – möjligheter

- 1. Aktivitetsersättning, sjukersättning**
Sabina Pettersson, Försäkringskassan
- 2. Handikappersättning, bilstöd**
Sabina Pettersson, Försäkringskassan

Torsdag 6 september, lokal C6

09.30-10.45 Proteser – möjligheter och förändringar

Bosse Andersson, Aktiv Ortopedteknik

11.00-14.00 Tema Ryggmärgsskador

- 1. Håll dig frisk – för dej som vill leva länge med en ryggmärgsskada**
Kerstin Wahman, Rehab Station Stockholm
- 2. Åldrande efter en ryggmärgsskada**
Kerstin Wahman, Rehab Station Stockholm

3. Effekter av grodandning hos personer med neuromuskulära skador

Sjukgymnast Malin Nygren-Bonnier, Karolinska Institutet

4. Problem med axlarna vid rullstolsanvändning

Sjukgymnast Marie Alm, Spinalis

5. Att förebygga trycksår

Madde Stenius, Rehab Station Stockholm

6. Blåsa/urinvägar

Överläkare Ricard Levi, Rehab Station Stockholm

14.15-15.30 Att använda rollator

Maria Amnell, Etac

14.50-15.30 Wheeling and positioning

Maria Amnell, Etac

Fredag 7 september, lokal C6

10.00-12.00 Tema Smärta

Sjukgymnast Gunilla Åhrén, RTP

13.00-16.00 Hur lätt kan en rullstol göras med bibehållen komfort och funktion?

Moderator Pelle Kölhed, RTP

Medverkande:

Johan Eriksson, InvaCare

Anne Hartzberg/Eva Lena Höglund,

Hjälpmiddelscentralen Syd

Vigan Nilsson, VAAB

Håkan Eriksson, Etac

Östen Säfelin, HI

Jalle Jungnell, Panthera

Fredag 7 september, lokal C7

STIL kommer att hålla ett antal seminarier. Ytterligare information erhålles från STIL.

OBS! Reservation för kompletteringar och ändringar.

TJUL TORGET brukarmässa

2007



Stockholmsmässan

C-Hallen

6 - 8 September

Torsdag 09.00 - 17.00

Fredag 09.00 - 17.00

Lördag 09.00 - 15.00

En mässa för brukare
av hjälpmedel, berörd
personal inom vård,
hjälpmedelshandling,
handikapporganisationer,
politiker etc.

Intressanta seminarier och
spännande aktiviteter på
"torget".

Mer information:

www.hjultorget.nu

Arrangör RTP-S och Rekryteringsgruppen

FRITT INTRÄDE!

Aktivitetstorget

På aktivitetstorget kommer flera gånger varje dag visas bland annat:

1. Rullstolsdans där bland andra världsmästaren från Polen kommer att visa sina färdigheter.
2. El-hockeyturnering. Det kommer också finnas möjligheter att själv prova på sporten.
3. Hinderbana för rullstolskörning.

"Diplomati är konsten
att be någon dra åt skogen
på ett sådant sätt att han ser
fram emot resan."

Okänd

StS ordförande har ordet

Fram till och med mars månad har vi i styrelserna för lokalföreningarna det hektiskt med alla årsmöten som ska avverkas. Årsberättelser tillsammans med resultat- och balansrapporter som ska sammanställas för att skickas till våra revisorer för genomgång. Verksamhetsplan och budget ska göras för det kommande verksamhetsåret. För StS del innebär det att vi ska försöka utöka vår verksamhet rejält med olika aktiviteter, vi vill gärna ha in förslag på vad ni medlemmar vill att vi ska ha med i vår verksamhet. Även om vi har lagt ett förslag på verksamhetsplan för 2007 innebär det att vi försöker lägga till det ni önskar att vi ska göra under året. Om vi inte kan genomföra era önskemål under 2007 så är det möjligt att vi kan göra det under 2008.

Vårt årsmöte avhölls den 20 februari. Som ordförande för årsmötet valdes Monica Reinholdson från RTP:s förbundskansli. Hon skötte uppdraget med glans och höll reda på alla förslag och på oss alla som begärde ordet. Det som var en av de större punkterna på föredragningslistan var att StS skulle anta lokalföreningens stadgar (som hade antagits på kongressen 2006). Efter olika förslag och diskussioner antogs lokalföreningens stadgar i sin helhet utan ändringar.

Val av styrelse tillhör också det viktigaste ett årsmöte har att ta ställning till, styrelsen är de som ska genomföra de beslut som årsmötet bestämt. Valberedningen gör ett stort arbete för att hitta rätt personer som är villiga att lägga ner fritid på att ingå i en styrelse. Jag vill tacka StS valberedning för deras enorma arbete för att ha hittat personer som är villiga att ingå i StS styrelse. StS har fått tre nya namn i styrelsen Ann-Charlotte (Lotta) Änggård, Anna Nordin och Gladys Arroyo. Jag vill önska dessa tre välkomna i StS styrelse och hoppas att ni ska trivas. Eftersom vi fick tre nya personer i styrelsen så innebär det att tre styrelseledamöter har avgått Britt Ljunggren, Ulla Persson och Ali Reza Azarbad. Jag vill tacka er tre för era insatser för StS. Britt, jag kommer att sakna våra diskussioner både på styrelsemötena och via telefon, tack för ditt arbete med föreningens ekonomi. Ulla, saknar ditt alltid lika glada humör trots att jag vet att du har haft ganska ont emellanåt, dina protokoll som kom med vändande mejl. Ali, dig kommer jag sakna för att du är du, ditt härliga humör, våra givande samtal om hur vi ska få ut information till nya medlemmar och dina datakunskaper. Jag hoppas att jag får se er alla tre på våra aktiviteter som vi kommer att ordna.

Jag vill också passa på att tacka årsmötet för att det har gett mig förnyat förtroende som ordförande för StS.

CATALIN WESTENHEIM

Nya förtroendevalda i distriktets styrande organ

Vid distriktets årsmöte den 22 mars valdes en ny styrelse. Den nya styrelsen består av följande personer:

Rolf Andersson, ordförande
Sven Engbusk
Lena Hermansson-Ström
Bengt-Erik Johansson
Miklos Molnár
Lars Peterson
Lotta Änggård

Ersättare:

Marie Kärln
Tommy Svensson

Valberedningen utgörs av:

Barbro Andersson, Nordvästra Storstockholms lokalförening
Bengt Bergqvist, Norrtälje lokalförening
Inga Borggren, Storstockholms lokalförening
Ingemar Björklund, Södertälje lokalförening

Till revisorer valdes:

Greger Bolin, auktoriserad revisor
Bengt Eklund, revisorersättare
Lennart Hane, revisor

Ledamöter i respektive kommitté blev: (ledamöterna i skadekommittén se separat notis)

Ortopedtekniska frågor

Rolf Andersson
Lennart Olsson

Simkommittén

Lotta Änggård, Danderyd
Håkan Bergdahl, Liljeholmen
Nann Palmgren, Norrtälje
Ruth Lindberg, Nacka
Monika Moberg, Södertälje
Sonja Pettersson, Långbro

Resekommittén

Åsa Orrgård
Birgit Peterson
Barbro Andersson
Carina Quiles

Redaktionskommittén

Barbro Andersson
Gabrielle Roland Waldén

Färdtjänstkommittén

Birgitta Flognfeldt
Arne Nylander
Berit Park
Irene Hubner
Siv Palm
Britt Marie Sjöqvist
Herbert Striem

Motioner

På årsmötet behandlades två motioner:

Motion 1 rörde antalet ledamöter i färdtjänstkommittén. Motionären önskar att antalet ledamöter i färdtjänstkommittén utökas med det antal som nyväljs på årsmötet.

Styrelsen håller med om att resesituationen kan se olika ut i olika delar av länet. Det är också viktigt att olika erfarenheter av färdtjänstresande finns representerade i färdtjänstkommittén. Styrelsen anser det tillräckligt som information till valberedningen, som föreslår ledamöterna i kommittén till årsmötet, att tillse att de olika lokalföreningarna finns representerade i möjligaste mån.

Mot bakgrund av ovanstående föreslår styrelsen **att** motionen anses besvarad.

Årsmötet godtog styrelsens svar.

Motion 2 behandlade kansliets öppettider. Motionären önskade att kansliets telefonväxel skall hållas öppen till klockan 16.00.

Årsmötet gick motionären till mötes och beslutet blev att kansliets växel skall vara öppen under ordinarie arbetstid (lunchstängt mellan 11.30 och 12.00).

Distriktet satsar på en skadekommitté

Tidigare har distriktet arbetat med ett antal skadekommittéer vars ledamöter har utsetts på årsmötet. De kommittéer vi tidigare haft var för whiplash, polio, ryggmärgsskador och hjärnskador. Medlemmar med olika skador har många gemensamma frågor som inte är skadespecifika. Distriktet vill också gärna framhäva att många frågor är gemensamma snarare än frågor som skiljer diagnoserna åt.

För verksamheten 2007/2008 har

årsmötet beslutat att inrätta en skadekommitté. Skadekommittén skall tillvärata intressen för samtliga skadegrupper inklusive amputerade som inte tidigare hade någon egen kommitté. Personerna som blivit valda representerar alla skadegrupper med egen erfarenhet.

Årsmötet beslöt att utse följande personer som ledamöter i skadekommittén:

Bengt-Erik Johansson/NV 2 år
Marie Kärln/Nt 2 år

André Lindberg/StS 2 år
Anna Nordin/StS 2 år
Jane Blomgren/Nt 1 år
Olle Carlsson/Nt 1 år
Tommy Engh/StS 1 år
Pia Selin-Rydberg/NV 1 år

Trots att distriktet har en skadekommitté för alla skadediagnoser betyder dock att vi fortsatt kommer att bedriva information och påverkansarbete mot specifika skadegrupper.

Nya styrelser i lokalföreningarna

Lokalföreningarna har fått nya styrelser i och med årsmötena som hölls under februari månad.

Nordvästra Storstockholm

lokalförening av RTP

Rolf Andersson, ordförande
Bengt-Erik Johansson
Lage Eckeskog
Sven-Axel Lundström
Pia Selin-Rydberg
Barbro Andersson
Hans Hellström

Södertälje lokalförening av RTP

Eva Molnár, ordförande
Sigvard Carlsson
Miklos Molnár
Britt Widén
Leila Haukkala
Ingemar Björklund
Monica Moberg

Norrtälje lokalförening av RTP

Marie Kärln, ordförande
Anita Knutsson
Birgit Peterson
Bengt Bergqvist
Siv Palm
Nann Palmgren
Lars Peterson

Suppleanter

Karl Karlsson
Lennart Olsson
Raija Korhonen

Storstockholms lokalförening av RTP

Catalin Westenheim, ordförande
Lotta Änggård
Anna Nordin
Gladys Arroyo
Kjell Ivarsson
André Lindberg
Ann-Christine Sandhammar



"Vänskap utan
förtroende är
som en blomma
utan doft."

Laure Conan

Utan avgift eller krångel erbjuder BOSSE -
Råd, Stöd & Kunskapscenter sina tjänster till dig som har
funktionshinder, bor i Stockholms län och är mellan 16 - 65 år.
Tillsammans hittar vi lösningen på dina frågor.

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

Tveka inte, kontakta oss för en träff!

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

www.bosse-kunskapscenter.se



Råd Stöd & Kunskapscenter

Information om ortopediska skor, inlägg/fotbäddar m.m.

Onsdagen den 7 mars var Björn Rothstein från Fot & Sko specialisten (Olmed) och informerade om nyheter vad gäller ortopediska skor, inlägg/fotbäddar, vriststöd och stödstrumpor m.m.

Ett 16-tal intresserade medlemmar hade kommit för att dels få höra vad Olmed gör och vilka produkter de tillhandahåller och dels för att få se och prova på lite olika typer av skor och inlägg/fotbäddar som Björn Rothstein varit snäll och tagit med sig.

Vi har förstått att det finns ett behov hos många av våra medlemmar att få denna typ av information så vi tänker följa upp detta med flera möten och informationer eftersom det finns flera aktörer på den ortopediska marknaden här i Stockholm.

MS/RW

Ska du byta bil?

Kontakta oss för rådgivning före bilköp.

Vi erbjuder fri årlig funktionskontroll av de ombyggnader vi utför. En viktig säkerhetsrutin!

Vi är godkända av försäkringsbolag att åtgärda försäkrings-skador.

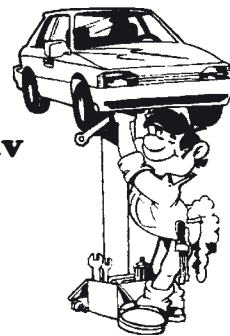
Vi kan anpassning av handikappfordon!

Rörvägen 57, 136 50 Haninge

Telefon: 08-500 128 38

Mobil: 070-836 04 57

Fax: 08-500 128 17



S2 swing

NYHETER FRÅN Panthera

U2 light



En aktivstol från Panthera med avtagbara benstöd!

- Svängbara benstöd
- Sittvinkel 4 grader
- Ny hög broms- med verktygslös justering
- Transportvikt från 4850 g



En lättviktsstol från Panthera med Spox hjul och fast bakaxel av kolfiber!

- Totalvikt från 6450 gram
- Transportvikt från 3484 gram
- Fast bakaxel av kolfiber
- Spoxhjul

panthera.se

Båda rullstolarna är testade och godkända av Hjälpmedelsinstitutet

Panthera Produktion AB

Gunnebogatan 26, SE-163 53 Spånga, Sweden • Phone: +46 8 761 50 40 • Fax: +46 8 621 08 10
E-mail: panthera@panthera.se • Website: www.panthera.se



Diagnoskurser

Valjevikens arrangerar diagnoskurser tillsammans med NHR. Viktiga moment i kurserna är erfarenhetsutbyte med andra deltagare, föreläsningar, träning och aktiviteter.

ALS-KURS

30 april – 13 maj
20 augusti – 2 september

STROKE-KURS

14 maj – 27 maj

PARKINSON-KURS

1 oktober – 13 oktober

NMD/ATAXI-KURS

16 april – 29 april

MS-KURS

28 maj – 10 juni
3 september – 15 september

CP

17 september – 29 september

REUMATIKER-KURS

15 oktober – 27 oktober

Rehabilitering

& Rekreation

Under hela året finns det möjlighet att komma till Valjevikens på rehabiliterings- och rekreativställe.



Aktivitetskurser

Idrottskurs

2 juli – 8 juli

Golfkurs

11 juni – 17 juni

Seglingskurs

9 juli – 15 juli

Ridkurs

12 aug – 18 aug

Valjevikens Box 94

294 22 Sölvesborg

Tfn: 0456-151 15

Fax 0456-418 80

www.valjevikens.se

info@valjevikens.se

Vi syns på Hjultorget!

6-8 september 2007

Stockholmsmässan



Bilanpassning

1 juli flyttar vi till nya, större lokaler i samma område.

Nya adressen är:

Snickarvägen 1 C, 132 38 Saltsjö-Boo

Permobil Autotech AB

Stockholm 08-747 78 40



www.permobil.com

Forts. från sid 3

blodcirkulation, ökad lungkapacitet, förbättrat immunförsvar och mer positiv energi. Att skratta tillsammans ökar vår samhörighet och gemenskap med andra. Det är ju inte utan anledning vi har ett talesätt som säger att "skrattet är den kortaste vägen mellan två människor". Problemet är bara att vi skrattar allt mindre. Det måste vi ändra på!

Med metoden "skratta utan anledning" är det enkelt. Metoden innebär att man skrattar i grupp med hjälp av skrattövningar som är utarbetade av den indiske allmänläkaren Madan Kataria.

Biolight

Biolight är en svensk metod som stimulerar kroppens läkning av inflammationer med hjälp av

pulserande ljus. Behandlingen är icke-farmakologisk och utförs utvärtes. Den är smärtfri och ger inga biverkningar. Enligt kliniska erfarenheter och studier kan metoden tillämpas vid en rad olika skador och sjukdomstillstånd. Exempel på sådana är diabetiska sår, akuta brännskador, läkning efter plastikkirurgi, belastnings- och förslitningsskador.

"Skrattet är den kortaste vägen mellan två människor."

Miroflex

Hjälpmidlet Miroflex gör att användaren via ett spegelsystem ser bordsytan och sina arbetande händer framför sig istället för att behöva titta ner och belasta nacke och ögon.

Minskar belastning, förebygger besvär och rehabiliterar då nackpatienter kan komma tillbaka till arbetet.

RTP-S visar vilka behandlingar som finns på marknaden utan vidare rekommendationer.

Nytt öppet hus?

Det här var ju bara en liten del av utbudet vad gäller kroppsmassage och möjligen kan vi följa upp detta i ett nytt öppet hus så småningom om intresset finns hos våra medlemmar.

Ni får gärna ringa eller e-posta till RTP-S kansli och tipsa om andra typer av kroppsmassage som vi kanske kan ha med i ett kommande öppet hus.

ROLF WIDÉN OCH MAUDE STENBERG

Kalendarium

OBS! till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera.

Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 11-13.

MAJ

Måndag	21	Anmälan Informationskväll om polio/postpoliovården i Stockholms län
Söndag	20	Familjedag på Tore Källberget
Måndag	21	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Onsdag	23	Samtalsgrupp, Whiplash
Onsdag	23	Akvarellmålning
Onsdag	23	Cirkel Våga förändring
Torsdag	24	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	24	Informationskväll om polio/postpolio-vården i Stockholms län
Tisdag	29	Samtalsgrupp, Polio
Onsdag	30	Steninge Slott
Torsdag	31	Spelkväll (terminsavslutning)
Torsdag	31	Cirkel Våga förändring

JUNI

Lördag	2	Marschen för tillgänglighet
Fredag	8	Bussresa till Söderköping
Onsdag	13	Avslut Träning på Rehab Station Sthlm
Torsdag	14	Våravslutning samtliga skadegrupper
Måndag	18	Hobbykvällar Södertälje (terminsavslutn.)

AUGUSTI

Måndag	13	Båtresa till Åland
Onsdag	15	Akvarellmålning
Måndag	20	"Färg, form och hälsa"
Torsdag	23	Spelkväll
Måndag	27	Hobbykvällar startar i Södertälje
Tisdag	28	Samtalsgrupp, Polio

SEPTEMBER

Onsdag	5	Träning på Rehab Station Sthlm startar
Onsdag	12	Akvarellmålning
Onsdag	12	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	13	Samtalsgrupp, Whiplash
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"
Torsdag	27	Spelkväll

OKTOBER

Onsdag	10	Akvarellmålning
Onsdag	17	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	18	Samtalsgrupp, Whiplash
Måndag	22	"Färg, form och hälsa"
Torsdag	25	Spelkväll
Tisdag	30	Samtalsgrupp, Polio

NOVEMBER

Onsdag	7	Akvarellmålning
Onsdag	14	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	15	Samtalsgrupp, Whiplash
Måndag	19	"Färg, form och hälsa"
Torsdag	22	Spelkväll
Tisdag	27	Samtalsgrupp, Polio

DECEMBER

Onsdag	5	Akvarellmålning
Måndag	10	"Färg, form och hälsa" Onsdag
Onsdag	12	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	13	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	13	Spelkväll (terminsavslutning)

OBS!

Anmäl ditt deltagande genom att ringa, faxa eller skicka e-post till distriktskansliet, telefon 08-545 622 60, fax 08-545 622 75 eller e-post rtp-s@telia.com

OBS! Adressen är RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg om inget annat anges!

Telefonnummer

TILL DISTRIKTET OCH LOKALFÖRENINGARNA

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00. (Fredagar 09.00 – 13.00 1 maj-31 augusti)
Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel	08-545 622 60	
Fax	08-545 622 75	
E-post till RTP-S		rtp-s@telia.com
Björn Svedheim, kanslichef	08-545 622 66	bjorn.rtp-s@telia.com
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.rtp-s@telia.com
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.rtp-s@telia.com
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.rtp-s@telia.com
Joanna Bachorz	08-545 622 62	joanna.rtp-s@telia.com
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.rtp-s@telia.com
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.rtp.sts@telia.com
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.rtp-s@telia.com

Storstockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70
E-post till RTP-StS rtp.sts@telia.com

Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar mellan 10.00 – 16.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Rolf Andersson 08-580 178 21 rolf.andersson1@comhem.se

Norrtälje lokalförening

Marie Kårlin 070-385 26 30 karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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

TIPS!

Hjälpulan

Här presenteras nu ett nytt enkelt hjälpmedel som borde kunna användas av en del rörelsehindrade och bli ett komplement till mer komplicerade och dyra åtgärder.

Hjälpulan fungerar som ett extra trappsteg som man fäster under ena skon och flyttar med sig uppför eller nedför en trappa. Trappstegen blir därigenom hälften så höga.

Ansträngningen för knäet som skall böjas och musklerna som skall lyfta kroppen blir betydligt mindre. Den är lätt, enkel och billig och passar till de flesta dam och herrskor och till de flesta trappor. Sulan kan fästas på både höger och vänster fot.

Kan det vara något för dig!
Mer information finns på
www.bilbao.se/stepaid

Tryckfelsniss har varit i farten igen! Här kommer rättelser till förra numret:

Resan till Dalhalla sker den **7-8 september**.
Postgironumret skall vara **82 59 87-1**.

**Redaktionskommittén
önskar alla
RTP-S medlemmar
en skön sommar.**



Bättre klimat för rehabilitering



Vid strandpromenaden i Los Cristianos ligger Vintersol. Här erbjuds ett komplett rehabiliteringsprogram för neurologiskt sjuka och skadade.

Vi har svensktalande personal, individuell sjukgymnastik och arbetsterapi, vattengympa, mattgympa, handgrupp, fotgrupp och pinngrupp.

Vi har kurator, psykolog, läkare och sjuksköterskor. Två stora pooler, gymnastiksal och gym för egenträning. Egen restaurang och fritidsverksamhet. Vi har avtal med Landstinget och kan erbjuda stabilt barometertryck och många timmars solsken.



Clinica Vintersol,
C/. Nordica 1,
386 50 Los Cristianos,
Teneriffa, Spanien.

GÖR SÅ HÄR: Vänd dig till Vintersol på telefon 0034 922 77 79 00 (vi talar svenska).

Eller per e-mail till: sirisaveros@vintersol.com

Vi kan berätta mer om rehabiliteringsmöjligheterna och skicka en remissblankett som du tar med till din läkare.

Han/hon skriver en ansökan som skickas vidare till Landstingets handläggare. När du fått besked från Landstinget är du välkommen till en stimulerande rehabiliteringsperiod på Teneriffa.



- **Neurologisk rehabilitering**
- **Spetskompetens inom Post Polio rehabilitering och trafikskador sedan 1970-talet**
- **Xepolbehandling vid PPS**
- **Arbetslivsinriktad rehabilitering**



Stiftelsen Mälargården Rehab Center

Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Besöksadress: Hertigvägen 5

Tfn 08-5949 3630 • Fax 08-592 518 22 • www.malargarden.se