



RTP-S aktuellt

Nr 2. 2009

FÖR TRAFIK-, OLYCKSFALLS- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN



Leva med smärta
Amputerades "prova-på-dag" på Bosön

Vi ses på **Ett bra liv** i Stockholm 9 - 11 september 2009

Att röra på benen är viktigt för alla!

Kalmar-Trampen – elcykeln för Dig som inte kan trampa själv.

Du får: – förbättrad blodcirkulation
– varmare händer/fötter
– minskad svullnad i benen
– minskad spasticitet

– mjukare leder – bättre rörlighet
– "fart på magen"
– motverkar kontrakturer
– mentalt välbefinnande

HYR Kalmar-Trampen för 400:-/ månad

Kontakta oss för information om köp-hyra-hyrköp!

cema medical ab

Alvsta by 32
Tel 08-500 355 48
cemamed@telia.com

137 91 Västerhaninge
Fax 08-500 355 48
www.cemamedical.com



Sättab

Annons- och
Reklambyrå

Präntab

Tryckeri:
Tidningar
Kataloger
Kontor

Alafors - Tel. 0303-74 11 02 - prantab@swipnet.se



Res tillsammans, nu finns inga hinder!

Vi är stolta över att kunna erbjuda
turer med Sveriges modernaste
handikappbuss. Vi har såväl
rullstolslift som handikapptoilet.



EkmanBuss
Flexibussitet

www.ekmanbuss.se 08-16 59 33



Personlig assistans

Vi står för personlig service sedan 1995,
vid personlig assistans under mottot:
Valfrihet, integritet och självbestämmande.

Du väljer själv vem som ska assistera dig
när, var och hur.

Vi skräddarsyr lösningar efter dina behov

- Fullt assistansansvar
- Delansvarigt assistansansvar
- Enbart administrationsansvar

Välkommen med dina frågor till oss!

Pass.FORM
Dalvägen 1
135 51 Tyresö

Tel: 08-712 52 54
www.passform.se
pass.form@passform.se

Innehåll

Med mina ord ...	3
Leva med smärta	4
En rapport om whiplashrelaterade besvär	6
Upprop	7
Färdtjänstförvaltningen och landstingsrevisorernas granskning	7
Påverka i ett handikappråd	7
Gå/spring/idrotta-dag med HKP-coach på Bosön.....	8
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Hjärnskadecenter fick Landstingets bemötandepreis	15
Ur wattnet styrkan	16
Veteran inom hjärnskaderehabilitering ...	17
Distriktets årsmöte	18
Röster om RTP-S Aktuellt	18
RTP i Stockholms län, styrelser och förtroendevalda	19
Klok bok om postpolio	20
Kalendarium	21
Kontakta oss	22



Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:

Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och Polioskadade i Stockholms län, RTP-S

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Postgiro: 82 59 87-1

Postgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Barbro Andersson,
Gabrielle Roland Waldén.

Material till tidningen: Redaktionen tar
mycket gärna emot artiklar, bilder, tips på
saker att skriva om m.m. men förbehåller
sig rätten att redigera insända bidrag.
För ej beställt material ansvaras ej.

Kontakt: gabrielle.walden@gmail.com,
barbro.h.andersson@comhem.se eller per post
till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: Vecka 40, 2009

Manusstopp: 31 augusti 2009

Tryckeri: Präntab Offsettryckeri, Alafors

Omslagsbild: Kungsträdgården i slutet av april.

Foto: Gabrielle Roland Waldén

Med mina ord ...



Joanna Bachorz, kanslichef på RTP-S.
Foto: Andrzej Bachorz.

Sedan den 1 januari 2009 är jag kanslichef på RTP-S, och jag har arbetat på kansliet i många år. Jag har tagit hand om föreningens ekonomi, och det ska jag fortsätta med även som kanslichef. Jag är även kansliets kontaktperson i redaktionskommittén för Aktuellt. Frågor som rör människor med funktionsnedsättning engagerar mig, och jag har även privat en del erfarenheter av detta då två personer i min familj är polioskadade.

Antalet medlemmar i föreningen minskar av olika anledningar, och det är inget problem som är unikt för RTP. Flera föreningar har liknande bekymmer. Vi vill förstås mycket gärna ha fler medlemmar. Man pratar ofta om behovet av förnyelse och förnygring, och även för RTP skulle det troligen kunna bli något av en vitamininjektion om föreningen fick ett tillskott av yngre medlemmar. Men självklart är alla välkomna – såväl gammal som ung. Det är alla ni medlemmar som utgör RTP! Och det är en förening med lång historia och en historia som vi är stolta över. Vi glömmer inte dem som varit med oss sedan begynnelsen. Det finns många personer, många namn som man aldrig kommer att glömma...

Varför RTP?

Under februari delades en enkät ut till medlemmarna via badombuden och e-post. På frågan "Vad är de främ-



Joanna Bachorz

Ålder: 54 år

Familj: Man och två döttrar

Bor: I Viksjö, Järfälla

Fritidsintressen: Språk, promenader med hunden, film.

sta skälen till att just du är medlem i RTP?" svarar de flesta att det är RTPs bad- och gymnastikverksamhet som är avgörande. Andra tycker att gemenskap, att få träffa andra med samma krämpor, möjlighet att delta i våra cirklar, aktiviteter och att få information är de främsta skälen.

På Danderyds sjukhus badar – eller deltar i mattgympan – drygt 30-tal personer. De flesta av dem har varit ett gäng i många år. Flera av baden till exempel Liljeholmsbadet och Dragongården kan ta emot flera badande. Vill ni anmäla er kan ni kontakta badombuden för respektive bad.

Det händer mycket i RTP nu. Många aktiviteter ordnas som våra medlemmar kan ta del av under 2009. Bland annat arrangeras miniseminarier för dig som haft polio och seminarier om smärta efter hjärnskada, ryggmärgsskada och whiplashskada. Om hur det är att leva med smärta behandlas även i en artikel i detta nummer av Aktuellt.

En mängd prova-på-aktiviteter för amputerade ordnades på Bosön i mars och samlade 45 deltagare, både amputerade, anhöriga, sjukgymnaster, ortopedingenjörer och protesföretag. Vi har en artikel om det i Aktuellt. Även före sommaren finns en hel del aktiviteter planerade för denna skadegrupp – läs mer på www.rtps.se.

Önskar alla en härlig sommar!

JOANNA, KANSLICHEF

Leva med smärta

För den som har svår smärta påverkas livet i hög grad. Smärtan är påtaglig i kroppen samtidigt som den förstås inverkar på humöret. Att vara glad om man har ont är inte lätt. Och det kan bli en ond cirkel av smärta och nedstämdhet – kropp och själ hänger ju så nära ihop. Om den som har svår smärta dessutom inte blir trodd utan behandlas som en "gnällkärning/gnällgubbe" gör det ju inte precis livet lättare. Det syns ju oftast inte utanpå att man har ont. Att ovanpå detta ha fått sina besvär och svåra smärtor genom felbehandling i sjukvården utan att någon erkänner att ett fel blivit begånget – hur klarar man sådant? En dag i början av april åker jag ut till Täby och träffar Ann-Christin Sandhammar och hennes man Olle för att höra om hur det är att leva med smärta.

Det började med konstiga domningar i händerna och känselbortfall. Alla människor behöver ju sina händer. För den som är barnmorska är de ett viktigt "verktyg" i arbetet: man ska till exempel kunna känna igenom en patients mage – palpera på läkar-språk – undersöka kvinnor inför och efter förlossning och förstås hjälpa små barn till världen och ta emot dem med sina händer. *Ann-Christin Sandhammar* är barnmorska och älskar sitt jobb. Men så började det här med domningarna. Och besvärerna tilltog. Ann-Christin fick smärtor som strålade ut från nacken ned i armar och händer. Med magnetröntgen konstaterade man att hon hade fått förkalkningar mellan två kotor uppe i nacken. Hon fick diagnosen Spondylos: kotor i halsen förändras, diskarna mellan kotorna mister sin elasticitet och det kan bli förkalkningar där. Orsaken till att man kan drabbas av det här vet man nog inte riktigt, delvis verkar det kunna höra till normalt åldrande men en tidigare skada mot halsen kan tydligen också öka risken att det uppstår.



Ann-Christin går på promenader med Golden retrievern Gavin i omgivningarna där de bor.

Operation framifrån

Eftersom smärtorna tilltog och det blev alltmer besvärligt beslutade man sig för att det enda som skulle hjälpa var operation. Ann-Christin ville ju kunna fortsätta som barnmorska. Läkarna bestämde sig för att göra en s.k. "cloward fusion". Ann-Christins man *Olle* förklarar hur det går till. Man lägger ett snitt framifrån på halsen, går in förbi mat- och luftstrupe och tar bort den disk som ligger mellan de två kotorna. Sedan borrar man ett 16 mm stort hål rakt fram till ryggmärgskanalen. Genom detta hål kan man sedan komma åt att ta bort förkalkningar. Därefter kan man ta en bit ben från patienten t.ex. från höftkammen och täppa igen borrhålet. Benbiten ska sedan växa fast där. Men för att slippa utsätta patienten för en operation till kan man använda

ben från kalv. Det har visat sig fungera lika bra, och benet läker fast genom s.k. fibrös inläkning.

Defekt benmaterial

Ann-Christin och Olle berättar vad som sedan hände. Hon hade maximal otur. När hon skulle få sin "cloward fusion" grasserade galna ko-sjukan, och man var orolig för att patienter kunde smittas om de fick ben från kalv inopererat. Därför började läkemedelsföretaget sterilisera benmaterialet i en särskild process innan det skickades ut till sjukhusen för att användas i den här typen av operationer. Efter steriliseringen testades hållbarheten hos benet i torr miljö. Senare visade det sig att när det steriliserade benet kom i en våt miljö minskade hållbarheten med upp till 75 procent. Människokroppen är ju ingen torr

miljö direkt utan består till 60-70 procent av vatten. När man upptäckte att kalvbenet blivit defekt genom steriliseringen gick en varning genast ut till sjukhusen om att benmaterialet inte skulle användas och att sjukhusen kunde skicka tillbaka det material de hade på lager för att förstöras. Men vid den tidpunkten hade flera patienter redan fått sin fusionsoperation utförd med det felaktiga benet, och Ann-Christin var en av dem.

Svårt att få rätt

Det blev inte bättre efter operationen. Ann-Christin kunde knappt gå alls och blev tvungen att använda rullstol. Domningarna fortsatte och smärtorna blev allt värre. Att gå tillbaka till jobbet var det bara inte tal om. Något hade gått alldeles fel, och Ann-Christin insåg att hon faktiskt blivit felbehandlad i sjukvården. Hon gjorde en anmälan till Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd, HSAN. Nu i efterhand ångrar hon att hon gjorde det för som hon upplevt det innebar anmälan att alla dörrar stängdes, ingen ansågs ansvarig för det som hänt, och alla verkade hålla varandra om ryggen.

”Man lägger stor bevisbörda på patienten”, säger Olle. Den som blivit felbehandlad måste vara stark, envis och ha god ekonomi för att få sin rätt mot vården. Det handlar förstås inte bara om att få rätt för att man vill ha rätt, det handlar om möjligheterna att få ekonomisk ersättning enligt patientskadelagen. Till slut kan ”bråkandet” med myndigheter inom sjukvården bli för mycket och man orkar inte driva sin fråga längre. Men Ann-Christin är fortfarande arg på att man inte kan erkänna att man gjort fel. Felbehandlingar inom vården är tyvärr inte alls ovanligt. ”I dag dör fler av felbehandlingar inom vården än inom trafiken”, säger hon. Antalet felbehandlingar per år har också ökat betydligt under senare år. En ökad tendens till att göra anmäla inverkar förstås troligen också.

En operation till

Eftersom besvären bara fortsatte och blev värre ville Ann-Christin få bort



Hur framtiden ska bli är inte lätt att veta. Ann-Christin hoppas mycket på att morfinpumpen ska bli till god hjälp mot smärtorna.

den benbit som opererats in. Hon misstänkte att den gått sönder därinne och att splitter skadat ryggmärgen. Fem år efter den första operationen blev hon inlagd igen. Då fräste man bort två kotkroppar och ersatte dessa med eget ben som stabiliserades med en titanplatta. Någon analys av den tidigare inopererade benbiten gjordes inte eftersom materialet trasades sönder vid operationen. Tyvärr ledde operationen inte till minskade besvär och minskade smärtor, men det var ändå skönt att bli av med den defekta benbiten.

Neurogena smärtor

Jag frågar vilken typ av smärta det är hon har och Ann-Christin berättar att det är en brännande, svidande, stickande smärta i nacken, över huvudet och över hand- och fotrygg. ”På händerna kan det kännas som om man tar i ett sår”, säger hon.

Det handlar här om neurogen smärta, dvs en smärta som har sitt ursprung inuti nervsystemet. Ann-Christin tar starka mediciner för att hålla smärtorna i schack, men ibland går det inte utan hon får s.k. smärtgenombrott. Då blir smärtorna outhärdliga och leder ofta till svåra kräkningar. Då kan hon må så dåligt och kräkas så mycket att hon nästan förlorar medvetandet.

Medicinerna hon tar gör nu allt

mindre verkan och smärtorna tilltar alltmer. Därför väntar hon nu på att få en s.k. morfinpump inopererad. Syftet är att bättre kunna reglera smärtlindringen och dessutom få påverkan lokalt i nacken där smärtan har sitt ursprung.

Svårt att inte bli trodd

En människa kan ha mycket svåra smärtor utan att det syns utåt. Ann-Christin har ofta råkat ut för att inte bli trodd. Olle citerar en läkare som en gång sa till honom att ”hon har ingen smärta, det är bara något psykologiskt”. Att inte bli trodd är en förolämpning, en svår skymf – eller för att nu använda ett inne-ord: en allvarlig kränkning. Därför kändes det som en stor och viktig upprättelse när man genom ett s.k. dubbelt blindtest som gjordes vid Huddinge sjukhus konstaterade att hon hade mycket svåra smärtor. Testet gjordes häromåret och gick till så att Ann-Christin först fick avbryta all medicinering och dagen därpå läggas in för intravenös behandling med olika preparat inklusive koksaltlösning som placebo. Man kollade effekt av preparaten och

”*Hon har ingen smärta, det är bara något psykologiskt.*”

Sagt av en läkare

testet gjordes så att sjukvårdspersonalen först efteråt visste vilket preparat som använts vid vilken tidpunkt. De hade aldrig tidigare sett ett så klockrent bevis på tydliga och mycket allvarliga smärtor.

Att inte vara ett offer

Jag frågar Ann-Christin hur hon klarar att leva sitt liv utan att ”vara ett offer”, och ångrar nästan genast att jag ställt frågan för Ann-Christin är ju ett offer, ett offer för felbehandling som gett oerhört svåra konsekvenser för hennes liv och livskvalitet. Men hon förstår vad jag menar. Hon säger:

”Utan min familj och mina närmaste hade det aldrig gått, då hade jag gett upp”. Det har inte varit lätt

forts. nästa sida

att hantera det som drabbat av henne. Någon psykologhjälp eller liknande från samhället har hon inte fått. Men att vara ett offer, att sitta och tycka synd om sig själv ligger inte för henne. I stället skaffar hon sig mer kunskap om sin skada, om hur och varför smärtorna kommer och försöker hitta vägar att göra livet bättre. Nu hoppas hon mycket på morfinpumpen.

Vattengympa skönt och nyttigt

En gång i veckan går hon på vattengympa i den härligt varma bassängen på Danderyds sjukhus och mår bra av det. Träningen leds av en sjukgymnast som vet vilka rörelser som är lämpliga för Ann-Christin. Tidigare har hon tränat på Spinalis där hon även fick delta i en smärtcirkel. Det var värdefullt att lära sig mer om vad som händer i kroppen när man har svår smärta, och det var också mycket bra att träffa andra med smärta, dela erfarenheter och peppa varandra.

Ann-Christin går på promenader med Golden retrievern Gavin i omgivningarna där de bor. Den stora och vänliga Gavin är bara omkring ett år gammal ännu, men Ann-Christin och Olle hoppas att det framöver ska gå att träna honom till servicehund, och att han ska lära sig att känna igen när ett smärtgenombrott är på väg och larma Olle på jobbet via telefon eller på annat sätt.

Vi går ut i vårsolen med Gavin, fotograferar lite bakom villan där krokusen lyser i rabatten. Ann-Christin, Olle och Gavin följer mig sedan till Roslagsbanan och vi skiljs vid stationen. De vandrar bortåt och jag följer dem med blicken. Det är förunderligt, tänker jag, hur människor klarar av att ändå på något sätt hantera det som kommer och hittar vägar att leva sitt liv trots svår smärta. Man måste ju, vad ska man annars göra? Att tycka synd om sig själv, att bildligt talat sitta i ett hörn med en filt över huvudet är ju inte ett alternativ. Jag håller tummarna för att det ska gå bra för Ann-Christin och att hennes livskvalitet ska bli bättre när hon får sin morfinpump.

TEXT OCH FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN

En rapport om whiplashrelaterade besvär

En seminariedag om whiplashrelaterade besvär ordnades den 20 mars på Karolinska Institutet. Arrangör var föreningen Trigger-punkt. Maude Stenberg, RTP-S, berättar här om några av föredragen.

Kanske ska vi som drabbats av whiplashskada tänka i andra banor och istället börja tala om pisksnärtskada med olika symtom. Visst kan vi whiplashskadade ha smärtor liknande dem som andra nackskadade har men samtidigt är det enbart ens egen upplevelse av smärtan som är avgörande. Om man till exempel har en instabilitet i nacken som kanske går att operera är det en helt annan sak även om dessa skador också medför smärta och andra problem. Dr. *Abbas Montazem* har opererat ett flertal svenskar under sin tid som specialist på instabilitet i nacken i Tyskland. I dag är Abbas Montazem pensionär men utför fortfarande operationer i några andra länder.

Opereras i USA?

Dr *Åke Nyström* är i dag anställd som docent vid University of Nebraska Medical Center, Omaha, USA, där han arbetar med plastikkirurgi och ortopedisk kirurgi. Jag har lyssnat till Åke Nyström vid ett antal tillfälle och tycker han är en fantastisk berättare och visar fina och bra bilder. Enligt

uppgift har 320 svenska personer opererats. Av dessa kommer 10 personer från Skånes läns landsting som betalat för operationen i USA. Hur det gått för dem är det ingen som pratar om, och hur det gått för de andra kan man läsa om på nätet. Bra säger de flesta och tackar Gud för att doktorer som Åke Nyström finns.

Men några frågor återstår att besvara: Varför finns det ingen dokumentation om operationerna? Och varför remitterar inte försäkringsbolag och andra intressenter personer med vår typ av skador till USA för operation?

Visst är det så att vi alla nog behöver någon form av KBT (kognitiv beteendeterapi) för att lära oss hantera våra liv och leva i nuet. För att göra det när man är whiplashskadad är lättare sagt än gjort.

Äntligen har man på Chalmers i Göteborg fått pengar till att utveckla en kvinnokrockdocka. Det berättade professor *Mats Y. Svensson* om i sitt föredrag. Det bådär ju gott för framtiden eftersom alla kvinnor inte är cirka 180 cm långa och väger 85 kg utan kanske något kortare och lättare. Kanske kommer forskningen framöver att kunna utvisa varför kvinnor oftare drabbas av whiplashskada än män.

MAUDE STENBERG

Mer information om operationerna i USA finns på <http://www.whiplashinjury.net> och om föreningen Trigger-punkt på www.trigger-punkt.se

Mer kunskap – mindre smärta

Stockholm 26 augusti 2009

Konferens för RTPs medlemmar och personer med långvarig smärta efter hjärnskada, ryggmärgsskada och whiplashskada. Genom att öka kunskapen om smärta kan konferensen bidra till en bättre smärthantering och därmed minskad smärta.

Plats:
Sista anmälningsdag
Pris:

Scandic Infra City, Kanalvägen 10
12 augusti, 2009
Gratis för RTP-medlemmar
Övriga: 225 kr (medlemskap ingår)
Priset inkluderar förtäring och dokumentation
www.rtp.se/kursochkonferens 08-629 27 81

Information och anmälan:

Upprop

I utkanten av Sigtuna på en höjd med utsikt över Mälaren och med naturen in på knutarna ligger ett skönt 'smult-ronställe' som kallas Mälargården. Där välkomnas man med öppna armar av en underbar personal som i flera fall varit med sen öppnandet för mer än 30 år sedan.

Sen fylls dagarna av aktiviteter. Skickliga sjukgymnaster håller oss i gång, handgripligen eller med hjälp av många fiffiga maskiner som på det finaste gym. Badbassängen är varm och skön. Arbetsterapeuten visar alla handa hjälpmedel och lär ut knep till hjälp för motsträviga fingrar.

Som hjälp att orka med får man jättegod och omväxlande mat, både vad gäller nya namn och nya smaker. Stort urval av färska grönsaker. Nybakat bröd till frukost och fräscha mackor till kvällsfikat.



Mälargården i Sigtuna. Foto: Gunnar Hulting.

Fritidsledaren ordnar tävlingar och utflykter, visar film och TV med nya storbildsprojektorn.

Kort sagt: både kropp och själ får en kraftinjektion.

Mälargården måste få finnas kvar. Låt oss bombardera Landstinget med ansökningar så att de förstår hur viktigt det är med denna rehabilitering på heltid.

För många nöjda gäster i februari 2009.

MARGARETHA REDELIUS

Färdtjänstförvaltningen och landstingsrevisorernas granskning



Stockholms läns landstingsrevisor har gjort en granskning av färdtjänstens kvalitetsstyrning. Bakgrunden var att färdtjänstförvaltningen inte gjort verkliga förbättringar som berörde brukarna av färdtjänsten. Färdtjänstnämnden har inte reagerat på de skriftliga anmärkningar och brev som inkommit om bristerna i hur färdtjänsten fungerar. Landstingsrevisorerna har nu därför genomfört en granskning. Man har dels granskat brevdokumentation till Färdtjänstförvaltningen och brevvar, dels genomfört ett omfattande intervjuarbete med företrädare för de rörelsehindrades organisationer. Landstingsrevisorerna skriver bland annat följande i sin granskningsrapport: "Men granskningen påvisar en inte obetydlig förbättringspotential i relation Färdtjänst-resenären respektive Färdtjänst-trafikentreprenörerna".

I Färdtjänstförvaltningens svar till Landstingsrevisorerna framgår att

förvaltningschefen är medveten om de brister som finns och som under flera år påvisats av RTP-S och andra rörelsehindrades organisationer. Samtidigt hävdar förvaltningschefen i tjänsteutlåtandet att revisorerna skulle ha inhämtat synpunkter enbart från en organisation och inte från de övriga i samverkansrådet. Det är ett märkligt påstående eftersom flera av organisationerna bidragit med synpunkter på färdtjänsten. Organisationerna var även representerade på protokollfört möte i samverkansrådet där också förvaltningschefen deltog. Samtliga närvarande representanter vid mötet hade blivit intervjuade inför granskningsrapporten vilket HSO:s representant från RTP-S också påminde om.

Herbert Striem, som ingår i RTP-S Färdtjänstkommitté, har nu skrivit ett personligt brev till förvaltningschefen Stellan Hellqvist i Färdtjänstförvaltningen där han påtalat hur förvaltningen hanterat granskningsrapporten. Texten ovan baseras på brevet. Vill du läsa brevet i dess helhet kontakta Herbert Striem, 08-25 62 64, e-post h.striem@telia.com

Påverka i ett handikappråd

I Stockholms stad finns det 29 handikappråd som är anknutna till Kommunstyrelsen, en stadsdelsnämnd, en facknämnd eller en bolagsstyrelse. Handikapprådets uppgift är att beakta handikappaspekter i olika frågor. Råden ska ge personer med funktionsnedsättning i Stockholm inflytande och insyn i allmänna frågor som berör deras levnadsförhållanden och ta initiativ till förbättringar.

Kommunstyrelsens handikappråd består av både politiker och representanter från handikapprörelsen. Övriga råd består av enbart representanter från handikapprörelsen. Läs mer på www.stockholm.se

HSO Stockholms stad har stadens uppdrag att samordna handikappförningarnas nomineringar till handikappråden. Ledamöterna väljs på fyra år. Endast den som bor i staden kan utses till ledamot i handikappråden. Till stadsdelsnämndernas råd bör i första hand ledamöter som bor i stadsdelen utses. Du som är intresserad av att påverka i ett handikappråd kan höra av dig till RTP-StS.

Kontaktperson Yvonne Andersson, yvonne.andersson@rtps.se eller tel 08-545 622 70/60.

Lycka är att vakna en tidig morgon – före alla andra – och tassa ut på bara fötter och hitta ett par skimrande astrakaner i dagligt grönt gräs under ett stort äppelträd.

Astrid Lindgren



Gå/spring/idrotta-dag med HKP-coach på Bosön

I den stora gå/spring/idrotta-dagen på Bosön den 30 mars belyste sjukgymnaster från Gåskolan Röda Korset vikten av att lära sig att gå rätt med protes, för att hushålla med energi, ta tillvara protesens mekanik och undvika felbelastningar på övriga kroppen. Exempel på bra styrkeövningar visades. Deltagarna fick öva gång- och springteknik under överinseende av ortopedingenjörer och specialiserade sjukgymnaster. 45 personer deltog. Arrangör var projektet HKP-coach. Programmet innehöll också prova-på-aktiviteter av olika slag som gav många tävlingsdrömmar inför bland annat friidrotts-SM i sommar!

Morgonen inleddes med att Sveriges Radio kom för att göra ett reportage om dagen, där HKP-coachen *Anna Nordin* blev intervjuad. Anna som har varit amputerad sen elva års ålder berättade om betydelsen av att träffa andra i en liknande situation för att inspireras och inspirera andra. Att prova på nya saker tillsammans med andra som har samma förutsättningar gör många gånger att allt känns både lättare och roligare.

Lära sig gå rätt med protes

Receptionen på Bosön fylldes snabbt då benamputerade, ortopedingenjörer från OT-center i Danderyd, sjukgymnaster från Gåskolan Röda



Anna Nordin intervjuas av Sveriges Radio.



Här provar några av deltagarna på golf. Bra träning i koncentration, koordination och balans.

Korset, samt utställare från fem olika protesföretag kom för att anmäla sitt deltagande. Under den gemensamma frukosten bjöds det på en föreläsning av Gåskolan Röda Korsets sjukgymnaster.

För alla människor är det en självklarhet att gå "rätt", men för benamputerade är det extra viktigt, för att kunna tillvarata protesens mekanik på rätt sätt och undvika att felbelasta den övriga kroppen. Tillsammans visade *Lena Gudmundsson* och *Ekaterini Lundqvist* olika övningar som ska underlätta och som dessutom ska hjälpa till att bygga upp muskler som är viktiga för protesgången. Styrkan har avgörande betydelse för en snygg och bra gång.

Efter föreläsningen begav sig alla

till Bollhallen, där Lena och Ekaterini fortsatte med en föreläsning av olika träningsmetoder för att öka styrkan i den muskulatur som är viktig för protesgång. För att lättare förstå hur övningarna ska utföras, fick några av deltagarna agera provdockor. Bland annat användes den berömda "pilatesbollen" där man hade ett flertal övningar att göra, t.ex. att ligga på rygg med båda benen på bollen och sedan trycka kroppen upp mot taket. Detta för att stärka både rygg och ben.

Det senaste inom protesteknik

I montrarna som stod uppställda längs en vägg fick man möjlighet att titta på det senaste inom protesteknik. Det var nya protesfötter med ställbara klackhöjder, en ny strumpa som ska redu-

cera mycket av fantomsmärtor samt mycket, mycket mer.

Många benamputerade tog chansen att prata med ortopedingenjörerna och få tips och råd kring protesen och dess inställningar. *Lars Lindh* som själv arbetar som ortopedingenjör på OT-center i Danderyd berättar hur viktigt det är för benamputerade att träffa andra i samma situation. "Det är svårt för mig som ortopedingenjör att förmedla till nyamputerade att det verkligen går att leva i sin nya situation och att det går att lära sig gå och vara aktiv igen. Därför är det så viktigt att benamputerade får chansen att träffa andra som lever i samma situation och redan är aktiva."

Springa med protes och träna till musik

Här gavs också möjligheten att prova på att springa under ledning av Ekaterini, "Katja", som visade hur man ska göra för att komma igång. Ett glatt gäng med både underbens- och lårbensproteser slog följe med Katja och innan springstunden var över var det många som fått tävlingsinstinkterna att vakna.

Helen Rönnegård som själv är benamputerad i höften höll ett mycket uppskattat Friskis & Svettispass där alla som ville fick delta och det slutade med att både utställare, benamputerade och sjukgymnaster följde efter Helen i alla rörelser till musiken. Alla



Martin Adelholt provar på golf, där även rullstol funkar som "utslagsplats".



Albulena Ferati kastar kula.



Hans Björkman testar kajakergometern.

tränade efter sin egen förmåga och många glada leenden syntes bland deltagarna. Passet är en del av Friskis & Svettis ordinarie utbud, och är anpassat för att kunna utföras oavsett om man står upp eller sitter på en stol/i rullstol.

Prova på friidrott och kanske börja tävla!

Efter lunchen var det dags för prova-på-aktiviteterna inne i stora friidrotts-hallen. Tillsammans med många redan idrottsutövande benamputerade gavs alla chansen att prova på idrotter som t.ex. spjut, stöta kula, 60 meter löpning, handbike, kajak och golf. *Tim Röhlke* från Norrbacka HIF:s sektion för benamputerade, Dead Rabbits, fanns på plats och med hjälp av bland andra *Peter Melander* från Stockholms handikappidrottsförbund visade han olika friidrottsgrenar samt informerade om hur man ska gå tillväga om

man vill tävla. Antalet benamputerade utövare på friidrotts-SM har hittills inte varit så stor, men efter denna prova-på-dag fanns flera vars tävlingsinstinkt väckts. Genom Tim kan man också få sponsrade redskap till sitt idrottsutövande, till exempel en kula för kulstötning.

Man peppar varandra

Dagen avslutades med en gemensam fikastund där alla intryck summerades. Det var ett trött och glatt gäng som hade med sig många goda minnen och nya kontakter hem. Många hade rest långväga för att kunna delta. Karl Utterhall hade rest från Frillesås utanför Kungsbacka: "Det var en lång resa och en ansträngande dag, men det var det värt! Jag hade börjat umgås med tanken på att sluta köra motorcykel, på grund av amputationen. Det är inte roligt när det inte fungerar. Men efter att ha träffat andra som kör här på prova-på-dagen, så har jag massor med intressanta tips och idéer! Nu längtar jag istället efter att sätta dem i verket och hänga med Jari på någon bandag i sommar!"

TEXT OCH FOTO: MADELENE LUNDGREN
OCH ANNA NORDIN



Benny Malm testar handbike. Helen Rönnegård instruerar.



"Benparkering".

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du få guldkant på tillvaron? Vill Du må bättre?
Vill Du få motion i en bassäng med 34° vatten?
Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Kontakta någon av personerna nedan. Det finns lediga platser på de flesta baden.

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



Bad	Kontaktperson	Badtider	Vårens sista baddag	Höstens första baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	8 juni	24 augusti
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	8 juni	24 augusti
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	27 maj	2 september
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	7 juni	23 augusti
Dragongården Upplands Väsby (2)	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndagar 19.00 – 20.00	15 juni	24 augusti
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 4 grupper	10 juni	26 augusti
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 381 62	Onsdagar 17.45 – 19.15	27 maj	26 augusti
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	11 juni	27 augusti
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.	

(1) sjukgymnast finns

(2) 32–34 grader i vattnet

(3) 27–30 grader i vattnet

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

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Whiplash

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

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

9 september, 14 oktober, 18 november, 16 december

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

10 september, 15 oktober, 19 november, 17 december

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60. Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

24 juni, 19 augusti, 23 september, 28 oktober, 25 november, 16 december

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och av många års uppbyggda nätverk vad gäller rehabilitering, hjälpmedel m.m.
Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Ledare för dialoggruppen är kansliets ansvarige för poliofrågor Rolf Widén 08-545 622 73.
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl. 10.30 – 12.30

9 juni, 11 aug, 15 sept, 13 okt, 10 nov, 15 dec.

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och av många års uppbyggda nätverk vad gäller rehabilitering, hjälpmedel m.m.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Akvarellmålning



Vi träffas en gång i månaden i

RTP-S lokaler. Alla målar på sitt sätt.

Gruppen går också på olika konstutställningar. Ta med papper, penslar och färger om du har samt eget fika för att vi ska ha ännu trevligare tillsammans.

Onsdagar kl 10.30 – 13.00

10 juni, 19 augusti, 16 september, 14 oktober, 11 november, 9 december

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

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

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

Arrangör: Distriktet

Kom och sjung med Bofinkarna



Tisdagar kl 18.00 – 20.30

1 september, 6 oktober, 3 november, 1 december

Kören Bofinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas **första tisdagen i månaden** och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Du som tycker att sång och musik är kul kom och sjung med.

Hör gärna av dig till RTP-S kansli för närmare information, 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Spelkvällar



Torsdagar kl 16.00 – 19.30
25 juni, 27 augusti, 24 september,
29 oktober, 26 november, 17 december

Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till RTP-S

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

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller e-post yvonne.andersson@rtps.se

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Välkommen till Frestatorpets grillfest!

Alla skadegrupper inbjuds till avslutning i Frestatorpet
Upplands Väsby.

Torsdagen den 11 juni klockan 18.00 tänds grillen.

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

Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65 eller

e-post maude.stenberg@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa" i Haninge

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

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

Måndagar kl 13.00 – 16.00

22 juni, 24 augusti, 21 september, 26 oktober,
23 november, 14 december

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

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

e-post info@rtps.se

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller e-post yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Öppet Hus hos RTP-S

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

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

Eftersom nya lagar och regler ideligen kommer vad gäller
Försäkringskassan kommer vi att informera om detta.

Har ni frågor om kommunala bistånd ex. bostadsanpassning, färdtjänst, p-tillstånd, LSS & LASS, hemtjänst m.m. så ska ni förhoppningsvis få besked om detta också.

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

Vi bjuder på lättare tilltugg under kvällen.

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Vi fortsätter med träning på onsdagarna med höstens första träning den **2 september** och sista för året är den **16 december**. Som vanligt **startar vi kl 17.30** och den som är ihärdig **slutar 19.30**.

Vår sjukgymnast Evelina Laaksonen finns på plats för hjälp & råd. Du har möjlighet att träna både i sporthallen och i gymmet.

Vill du koppla av efter träningen med en kopp te eller kaffe kan du du ner till caféet.

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

Arrangör: Distriktet

Hathayoga!

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa. Yogateknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet. Vi börjar med teori i ca 40 min. om hathayoga i konfirmationsrummet, sedan praktik med olika rörelser nere i källaren.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

23 juni, 18 augusti, 25 augusti, 8 september,

Aktiviteter

21 september, 29 september, 6 oktober, 20 oktober,
27 oktober, 3 november, 17 november, 24 november
och avslutning 1 december

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg och
träningen leds av Carina Carlsson.
Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63 eller
e-post christer.olsen@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Sommarens skulpturutställning 2009 på Öja

Så har det gått ett år sedan jag besökte
Öja och skulpturutställningen.

Jag är så nyfiken på hur årets utställning
blir. Visserligen har jag aldrig tidigare
blivit besviken, förra årets var kanonbra,
många skulpturer i olika material. Hur
blir utställningen i år? Vi får se, arran-
görerna brukar få till det. Jag kan varmt
rekommendera ett besök till ön Öja.

Hur ni kommer dit? Se www.reseplanerare.sl.se,
www.waxholmsbolaget.se



TRANDANS av
Thomas Qvarsebo,
utställning 2008.
Foto: A Lissegårdh.

ANDERS LISSEGÄRDH

RTP-S TEMA

Hösten 2009 arrangerar RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm nedanstående kurser.
Samtliga cirklar leds av Jörgen Alshammar från ABF i datasalen på adress Esplanaden 3c, bv. i Sundbyberg.
Egenavgiften för varje cirkel är 250 kronor per person. Det är ett begränsat antal platser så först till kvarn
gäller. Kontaktperson är Rolf Widén tel 08-545 622 73.
Intresseanmälan till cirkelarna kan göras till RTP-S kansli, tel 08-545 622 60 eller till info@rtps.se

Photoshop Elements, nybörjarkurs

Kursdeltagarna får lära sig beskära, redigera och att
göra bildspel och bildmappar m.m.
Förkunskaper: Grundkurs i Windows 98 eller senare
operativsystem, gärna grundkurs i data samt kunna
överföra bilder från kamera till dator.
Denna cirkel kommer att gå på **torsdagsförmiddagar**.

Kursstart: Torsdagen den 24 september 2009
kl 09.30 – 12.00

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Digitalkamera och bildbehandling, nybörjarkurs

Digitalkamera och bildhantering höstterminen 2009.
För dig som köpt digitalkamera och vill hantera
bilderna i dator.
Förkunskaper: Grundkunskap i Windows 98 eller
senare operativsystem, Gärna en grundkurs i data.
Cirkeln kommer att gå **torsdagseftermiddagar**.

Kursstart: Torsdagen den 24 september 2009
kl 13.00 – 15.30

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Datacirkel, grundkurs

Tangentsbords- och mushantering, Windows, filer etc.
Intro: Word, Internet och e-post.
Datacirkeln kommer att gå på **tisdagsförmiddagar**.

Kursstart: Tisdagen den 29 september 2009
kl 09.30 – 12.00

Antal kurstillfällen: 10 (30 lektionstimmar).

Datacirkel, fortsättningskurs

Eftersom detta är en fortsättningskurs bör intresserade
deltagare tidigare ha gått nybörjarkursen eller på annat
sätt skaffat grundkunskaper i data.
Datacirkeln kommer att gå på **tisdagseftermiddagar**.

Kursstart: Tisdagen den 29 september 2009
kl 13.00 – 15.30

Antal kurstillfällen: 10 (30 lektionstimmar).

Se även RTP-StS andra kurser på nästa sida

Aktiviteter

Hösten 2009 arrangerar RTP-StS två akvarellkurser under ledning av konstnären Christina Olivecrona.



För båda kurserna gäller:

Egenavgift: 250 kronor **betalas innan** kursstart till plusgiro **46 15 44-9**.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Antal kurstillfällen: 6 ggr. Antal deltagare: max. 10.

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

Akvarellkurs för nybörjare

Under september månad 2009 startar en kurs i akvarellmålning för nybörjare. Kursen kommer att hållas på måndagar.

Kursstart: Måndag 14 september kl 10.30 – 13.30 med avbrott för lunch.

Christina kommer att sälja "startmaterial" till dig som ej har detta själv. Kostnaden för materialet är **500 kronor**.

Akvarellkurs, fortsättning

Under oktober månad 2009 startar en kurs i akvarellmålning för er som redan har gått en eller flera kurser i akvarellmålning.

Kursen kommer att hållas på torsdagar

Kursstart: Torsdag 8 oktober kl 10.30 – 13.30 med avbrott för lunch.

Kräftfiske med efterföljande kräftkalas

Vi träffas nere vid Marieborgs båtklubb

lördag den 15 augusti kl 18.00

Vi får låna burar och håvar av Magelungens fiskevårdsförening, bete håller vi med själva. Vi fiskar fram till kl 00.00. Dagen efter kräftfisket träffas vi på RTP-S kansli (Ljusgården) och njuter av nykokta kräftor med tilltugg. Vi håller med ost, smör och bröd till en kostnad av 25 kronor per person. Den dryck ni vill ha till kräftorna, står ni för själva.

Anmälan till kräftfiske med efterföljande fest görs till RTP-S kansli 08-545 622 60.

Kontaktperson på distriktet: Anders Lissegårdh.

Varmt välkomna!

Arrangör: Distriktet

Kräftfiske



Magelungens fiskevårdsförening ordnar i augusti kräftfiskekvällar **tisdagarna**

11 eller 25 augusti kl 18.00 – 24.00.

Anmälan görs senast 1 augusti till Börje Södervall 070-254 00 82.

Kostnad 75 kronor sätts in på Magelungens fiskevårdsförening plusgiro 153 379-3.

Kräftbete håller du med själv, burar och håvar får du låna.

Märk talongen kräftfiske/rullstol.

Kontaktperson på distriktet: Anders Lissegårdh.

Arrangör: Distriktet

Vägbeskrivning för kräftfiske:

Åk till Farsta Strand, Marieborgs båtklubb vid Magelungen. Ungefärlig väg är inritad på kartan.



SUCCURRO.SE

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

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

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

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

Välkommen att höra av dig!



Fira 25-årsjubileum med oss i RTP-NV

En lördag i oktober planerar vi att fira att vår förening funnits i 25 år. Vi tänker ställa till med en fest med middag, underhållning och föredragshållare.

I nästa nummer av RTP-S Aktuellt kommer en utförligare annons.

Hjärnskadecenter fick Landstingets bemötandepris

Landstingets bemötandepris 2008 har gått till Hjärnskadecenter inom Handikapp & Habilitering, Stockholms läns sjukvårdsområde (SLSO). RTP-S fick inbjudan att delta i ett seminarium i Landstingssalen i Landstingshuset.

Stig Nyman, ordförande i Bemötandeprisjuryn, inledde med att presentera personalen på Hjärnskadecenter. 10 personer från deras team var där. De jobbar med personer i åldrarna 18–65 år med förvärvad hjärnskada. Här finns personer som drabbats av stroke, här finns unga pojkar som blivit skadade i slagsmål, drogmissbrukare med flera. För att komma till Hjärnskadecenter behöver man inte någon remiss.

Personalen presenterade sig och talade om vad de har för uppgifter. De berättade också om sitt ungdomsteam i Stockholm i Skarpnäcks folkhögskola. De har fått mera pengar och de hoppas att hålla på i tre år totalt.



Med hjälp av en samtalsmatta – en dörrmatta som man fäster bilder på – kan man underlätta samtal med personer med kommunikationssvårigheter och kognitiva funktionsnedsättningar. Foto från Handikapp & Habilitering.

Som redskap för kommunikation arbetar man bland annat med "samtalsmattan" och det fungerar bra. Samtalsmattan är en matta som man fäster bilder på – en dörrmatta helt enkelt – och så kan man samtala utifrån dessa bilder. Man har också samtalsgrupper för att utbyta tankar, stötta varandra, förmedla nya kontakter, ta och ge tips och lära sig av varandra. Nu har teamet även fått fram ett Informationskort för att underlätta vid olika möten eller till exempel när man ska gå på apoteket eller liknande.

CHRISTER OLSÉN

 Stockholmsmässan



Hitta ett bra liv!

Vi får mer och mer att säga till om när det gäller vilka hjälpmedel och lösningar som är mest lämpliga för oss och våra närstående. Ett Bra Liv är mötesplatsen där du kan utforska vilka produkter som uppfyller just dina krav. Alla har rätt till ett bra liv.

www.ettbraliv.com

Välkommen!

Den nya mötesplatsen
**ett
bra
liv**
När hjälpmedel förenklar

9-11 september 2009

I samarbete med: Anhörigas Riksförbund, BraVå, DHR, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, Föräldrakraft, Hjälpmedelsinstitutet, Karolinska Institutet, Kommunal, Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, PRO, RTP-S, Rekryteringsgruppen, SPF, Vårdförbundet, Vårdföretagarna och YLab.

Ur wattenet styrkan

RTP-S badverksamhet betyder mycket för många av medlemmarna. Här berättar Ruth Lindberg lite om badens historia. "Ur wattenet styrkan" är ett valspråk från det gamla fina Centralbadet i Stockholm.

Simklubben i RTP-S badverksamhet började för min del 1956 i Fredhällsbadet vid Fredhälls folkskola. Där fanns en varm bassäng som passade för oss polioskadade. Men det var ett bad med trappor både ute och inne. Vi som var polioskadade hämtades med buss som kördes av kvinnliga bilkårister. Färdtjänst fanns inte då. Väl framme hjälptes vi av manliga och kvinnliga medhjälpare från Röda Korset som bistod oss med osjälviska och entusiastiska insatser.



Simklubbens styrelse 1957. Anna-Lisa Fridman, Gunnar Åselid, Bo Lyregård, Arke Lundgren och Ruth Lindberg.

På 60-talet gjordes sedan en stor ombyggnad av Liljeholmsbadet vid Bergsundstrand, och badet anpassades helt för funktionshindrade. Nu flyttade simklubbens medlemmar till detta

bad, som var så lätt att ta sig fram till och så tillgängligt. Simstunderna var veckans höjdpunkt. Det var sjukgymnaster i wattenet från början. Vi var 1.780 aktiva badare i simklubben.

Det första utomhusbadet för handikappade var Sköndalsbadet med bastu vid Drevvikens strand och bad rakt ut i sjön. Senare kom utomhuspool. Simklubben ordnade varje år trevliga höst- och våravslutningar.

Många bad har öppnats på olika ställen i Stockholms län genom RTP-S simklubbens försorg. Några ord till alla er som besöker RTP-S bad, från Norrtälje till Södertälje: Tack för att ni kommer vecka ut och vecka in! Jag beundrar alla, med olika besvär, som tar sig an livet med rehabilitering på baden. Vattenberoendet är källan till hälsa och välbefinnande.

RUTH LINDBERG

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

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

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40



Under hösten har vi ett introduktionserbjudande med mycket fördelaktiga priser!



Antero AB

Trivsel och träning i solen - nu även resor till Thailand!

Antero har sedan ett antal år arbetat med rehabilitering och träning i varmare klimat och har erfarenheter av hur man skall uppnå goda resultat. Nu kombinerar vi Nishavilles fantastiska anläggning, ett härligt klimat och den gästvänliga miljön med våra väl utvecklade program för olika typer av behov såsom **reumatism, smärta, stress, stroke, friskvård** etc.

Vi organiserar även resor till **Andalucien** och **Costa Blanca i Spanien**.

Läs mer på www.anteroab.se

och www.nishavilleresort.com

eller ring **070-788 15 46**

Nishaville ligger i den lilla fiskebyn Huay Yang söder om Hua Hin och bara 3,5 timme från Bangkok. De smakfulla och välutrustade villorna ligger fridfullt vid en vacker orörd strand och är omgivna av vajande kokospalmer. Stranden är flera km lång med rent, klart vatten.

Nishaville är en femstjärnig villa resort med alla bekvämligheter såsom litet gym, SPA & massage, restaurang, klubbhus med saltvatten pool vid stranden vid stranden etc. Träningen pågår under 4 veckor i september och oktober.

Veteran inom hjärnskaderehabilitering



I september 1966 drabbades Bengt Stenström av en mycket svår skallskada vid en arbetsplatsolycka. Masten på en byggkran havererade på grund av försumlighet hos en kranmaskinist och föll ner på honom. Han forslades i ambulans till Södersjukhuset där han opererades. Vägen tillbaka innebar en lång rad svårigheter som måste bemästras. Men skallskadan gav också upphov till ett livslångt engagemang för de hjärnskadade. Här berättar Bengt om sitt arbete för hjärnskadade och för andra människor med funktionsnedsättning.

Efter operationen hade jag att välja mellan att låta mig spärras in på långvården som vårdpaket för resten av livet eller bryta mig ur och sköta min rehabilitering på egen hand. Jag valde det senare. Men jag visste inte vad jag gav mig in på. Det var nog tur för de svårigheter, som väntade, trotsar det absolut värsta man kan föreställa sig i ett utvecklat samhälle med demokratiska rättigheter och modern sjukvård. Jag förlorade min anställning, tvingades till en uppgörelse med försäkringsbolaget och fick min diagnos felaktigt ändrad till psykotisk. Detta trots att de svårigheter jag då hade enbart berodde på typiska godartade afasieffekter till följd av den vänstersidiga hjärnskadan. Efter nio års kamp lyckades jag få tillbaka rätt diagnos – ”contusio cerebri” = svår hjärnskada – men då var jag redan förtidspensionerad utan möjlighet till upprättelse eller ekonomisk gottgörelse för skadan.

Tidigt engagerade jag mig i arbetet för att skapa rehabiliteringsmöjligheter för människor med den här typen av skada. Dessa möjligheter saknades länge. Först den 1 januari 1994 blev det en förbättring då LSS trädde ikraft. Jag fortsatte sedan med att följa upp tillämpningen av lagen och olika former av personligt stöd åt hjärnskadade, som i många avseenden skiljer sig från andra grupper funktionshindrade. Mina egna funktionsnedsättningar bearbetade jag med bistånd av personlig assistans främst genom min egen familj.

Bokprojekt om hjärnskadade. Först 1994 – 28 år efter olyckan – fick jag kontakt med *Ingrid Brorsson*, som var ombudsman i riksförbundet RTP för hjärnskadegruppen. Hon arbetade med ett projekt som skulle leda till en bok med berättelser av personer, som drabbats av hjärnskada. Hon behövde någon, som kunde berätta om sin första tid efter skadan, helst en spännande historia, för att förmå andra att skriva om sig själva. Det var förarbetet till boken ”Allting blev så annorlunda” och blev upphov till ett program i ”Kropp och själ” i radio med *Gunilla Myhrberg* i maj 1995. Bokprojektet ledde till att jag engagerade mig i hjärnskadegruppens verksamhet inom RTP-S. Jag hade god hjälp av mina egna erfarenheter av rehabilitering, uppbyggandet av föreningen Hjärnkraft och av mitt engagemang på riksplanel för LSS. Jag ägnade mig också åt anhörigfrågor och hjälpmedel för hjärnskaderehabilitering.

Medlemsverksamhet. Min egen dator, som jag köpte 1990 gav mig nya idéer för rehabilitering. Jag utvecklade dem bland annat genom Frösundabasen och Handikappinstitutets ”Arbetsgruppen för kommunikation och kognition.” Jag startade projektet ”Kognitiv utveckling” för att informera skallskadegruppens medlemmar och fick ett projektbidrag till det från en fond i RTP. Vi hade genomgång av datorns funktioner

och möjligheter under medlemsmötena.

Kamratstöd brukare emellan insåg jag tidigt betydelsen av och tillämpade. Jag deltog därför i RTP:s lotsutbildning för att lära mig mer om det och sprida vidare.

Intressepolitik i landsting och kommuner. Hjärnskadades rätt till erkännande och adekvat rehabilitering har sedan 60-talet varit min hjärtefråga. Genom att delta i flera samverkansgrupper inom landstinget har jag informerat om hjärnskador och förespråkat gruppens intressen. Jag har därigenom strävat efter att ge hjärnskadade en gestaltning, ett levande bevis på att det, i motsats till vad som ansågs inom vården, var möjligt att rehabilitera hjärnskadade till ett mycket gott tillstånd. Inom min hemkommun Tyresö har jag jobbat vidare på den uppgiften och fått ett mycket bra gensvar och många förtroendeuppdrag genom en bred bas av kunnskap inom hela handikappsektorn. Min tidiga början att använda datorn har gjort det möjligt att arbeta effektivt för funktionshindrades möjligheter och rättigheter.

Invald i HSO:s styrelse. Jag blev invald i styrelsen i HSO i Stockholms län 2005. Genom att delta i styrelsearbetet i HSO och hålla mig informerad om verksamheten inom handikappsektorn på läns- och riksnivå och samtidigt inom KHR med de här frågorna kunde jag agera på bred front inom kommunen och tillföra HSO:s styrelse erfarenheter om det kommunala arbetet. Jag har alltid haft tillgång till färsk information om händelseutvecklingen inom landstinget om såväl de allmänna frågorna, som rör funktionshindrade generellt, som de speciella, som rör hjärnskador i synnerhet.

BENGT STENSTRÖM

RTP:s Medlemsforum har en grupp för hjärnskadade där Bengt Stenström är diskussionsledare. Gå in på www.rtp.se med mailadress och lösenord och sedan under fliken Medlem. Bengts historia berättas som film på http://www.medimedier.se/mim/bengts_story.html. Bengt har flera bloggar, bl.a. <http://bengtsstory.blogspot.com>. Där finns även adresserna till Bengts övriga bloggar.



FOTO: LAGE ECKESKOG

Distriktets årsmöte 2009

Torsdagen den 26 mars hade Stockholms läns distrikt av RTP sitt årsmöte. Deltagarna bjöds på en lättare förtäring innan årsmötets ordförande Monica Reinholdsson hälsade välkommen och öppnade mötet. Glädjande var att så många infunnit sig, inte bara ombuden, utan även vanliga medlemmar som sett sin chans till påverkan.

På mötet diskuterades bland annat en motion från StorStockholms lokal-förening om nedläggning av tidningen RTP-S Aktuellt från och med 2010. Mötet beslutade att utökad information på hemsidan samt e-nyhetsbrev i nuläget inte är ett alternativ för flertalet av våra medlemmar och att tidningen därför ska finnas kvar tills vidare.

En annan fråga som togs upp på mötet var huruvida ledamöter i distriktets styrelse skulle få arvode för sitt styrelsearbete. Diskussionen slutade med lottdragning och beslutet blev att inget arvode ska utgå till distriktets styrelseledamöter.

RTP-S organisation se nästa sida.

Röster om RTP-S Aktuellt

I nummer 1.2009 ställde vi frågan om tidningens läsare vill att RTP-S Aktuellt ska vara kvar som tidning eller ej. Anledningen var att ett förslag om nedläggning hade lagts fram på årsmötet i StorStockholms lokal-förening. Som ersättning för Aktuellt föreslogs dels att man kunde hänvisa till hemsidan, dels att man kunde få ut viss information genom tidningen Liv.

Många personer har hört av sig till RTP-S och önskat att tidningen ska få vara kvar. Här är några "klipp" från de svar som kommit in på frågan om tidningen ska läggas ned.

"Jag tror att RTP i Stockholms län riskerar att förlora medlemmar istället för det önskvärda att få fler, om man väljer att lägga ner tidningen. Många av de medlemmar som jag fortfarande kommer i kontakt med tycker att det skulle vara förödande för RTP i Stockholms län utan Aktuellt".

"Jag anser det vara för tidigt. De flesta över 80 har inte tillgång till någon hemsida alls dels på grund av att de inte lärt sig det, dels för att de saknar möjlighet att skaffa dator. Det borde finnas flera andra alternativ att tänka på. Det går kanske att göra en mycket billigare tidning om det inte finns så mycket layout och bilder som man måste ta hänsyn till."

"Kan man tänka sig att öka annons-intäkterna för att ha råd att fortsätta med tidningen? Innan tidningen läggs ner måste ett separat brev skickas ut till alla medlemmar med upplysning om förändringen och en fråga (med ett separat kort att återsända) där man måste svara på vilka som absolut inte kan använda internet för att läsa RTP-S Aktuellt på nätet och vilka som kan det".

"Jag vill absolut inte bli av med tidningen. Vi äldre har ingen dator och får därmed sämre information".



Personlig assistans nära dig

Kontakt:

08-580 199 80

070-300 01 00

birgitta@lavita.nu

www.lavita.nu

Vi ger dig:

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

Trafikskadad?

Kontakta mig så hjälper jag dig att få korrekt ersättning.

Jur. kand. Ola Schöningg

Schöningg Juristkonsult AB

08-580 822 50, 0708-266 745

schonningjuristkonsult@telia.com

RTP i Stockholms län, styrelser i lokalföreningarna, förtroendevalda i distriktet samt kanslipersonal

Storstockholms lokalförening (StS)

Lotta Änggård, ordf.
Per-Gunnar Norlin
Anna Nordin
Anneli Undén
Gunvor Penrell
Tommy Engh
Åsa Fagerström
Annica Ekholm
Ayla Güler

Norrtälje lokalförening (Nt)

Marie Kårlin, ordf.
Lars Peterson
Birgit Peterson
Siv Palm
Nann Palmgren
Anita Knutsson
Bengt Bergqvist
Suppleant
Raija Korhonen

Nordvästra Storstockholms lokalförening (NV)

Rolf Andersson, ordf.
Lage Eckeskog
Sven-Axel Lundström
Bengt-Erik Johansson
Barbro Andersson
Pia Selin-Rydberg
Pierre Grahñ

Södertälje lokalförening (Sö)

Eva Molnár, ordf.
Monica Moberg
Miklos Molnár
Britt Widen
Leila Haukkala
Ingemar Björklund
Ove Björklund
Leila Haukkala
Sören Larsson

DISTRIKTETS STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNING

ORDFÖRANDE

Rolf Andersson, NV

ORDINARIE LEDAMÖTER

Lena Hermansson-Ström, StS
Lotta Änggård, StS
Lage Eckeskog, NV
Monica Moberg, Sö
Bengt-Erik Johansson, NV
Isabell Magnusson, StS

Ersättare

Olle Carlsson, Nt
Ove Björklund, Sö

REVISORER

Greger Bolin, aukt. revisor
Lennart Hane, ordinarie

VALBEREDNING

Marie Kårlin, Nt
Pierre Grahñ, NV
Sören Larsson, Sö
Tommy Engh, StS

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET

Joanna Bachorz, kanslichef
Yvonne Andersson
Anders Lissegårdh
Madelene Lundgren
Anna Nordin
Christer Olsén
Eva Ruiz
Maude Stenberg
Rolf Widen

KOMMITTÉER

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Birgitta Flognfeldt
Britt Marie Sjöqvist
Irene Hubner
Arne Nylander
Siv Palm
Berit Park
Herbert Striem
Kontaktperson på kansliet
Yvonne Andersson

SKADEKOMMITTÉN

Jane Blomgren, Nt
Olle Karlsson, Nt
Tommy Engh, StS
Ove Björklund, Sö
Tommy Svensson, NV
Jean Ruremeshamuryango, StS
Kontaktperson på kansliet
Maude Stenberg

RESEKOMMITTÉN

Karin Drougge, StS
Agneta Ruljeff, NV
Gun Möller, StS
Kontaktperson på kansliet
Rolf Widen

ORTOPED- OCH HJÄLPMEDELSTEKNISKA KOMMITTÉN

Rolf Andersson, NV
Mats Rockström, NV
Kontaktperson på kansliet Rolf Widen

SIMKOMMITTÉN

Ann-Charlotte Änggård
Håkan Bergdahl
Sonja Pettersson o Lennart Johansson
Monica Lee
Bo Nylund
Nann Palmgren
Ove Björklund
Rolf Andersson
Kontaktperson på kansliet Anders Lissegårdh

REDAKTIONSKOMMITTÉN

Barbro Andersson, NV
Gabrielle Roland Waldén, StS
Kontaktperson på kansliet
Joanna Bachorz

Danderyds Sjukhus
Liljeholmsbadet
Långbrobadet
Huddinge Sjukhus
Nacka Sjukhus
Norrtälje
Södertälje
Dragongården



Klok bok om postpolio

"Polio! Det finns väl inte längre?"

Frågan är inte ovanlig. Polio är ju något av en glömd sjukdom. Förr var den mycket fruktad, inte minst i vårt land som ju drabbades hårt av epidemier. I dag är det mycket länge sedan något nytt poliofall uppträdde i Sverige. Däremot finns många som hade polio som barn eller i ungdomen och som nu drabbas av postpolio. RTPs informations- och utbildningsprojekt syftar till att öka kunskaperna om polio och postpolio hos dem som arbetar inom vården men riktar sig också till polioskadade. Man har bland annat tagit fram en bok om postpolio.

Mer än 15 000 personer i Sverige har haft polio och många av dem riskerar nu att utveckla postpolio. Det finns också ett visst inflöde av polioskadade genom invandringen, och många av dessa kommer troligen att få postpolio längre fram. Självklart är det viktigt att de som arbetar inom primärvården har tillräckliga kunskaper för att känna igen symptom på postpolio så att patienten kan remitteras vidare till mottagningar med särskild kompetens på området.

Polioskadade berättar

I RTPs informations- och utbildningsprojekt om polio och postpolio, som startade 2008, har man bland annat tagit fram boken "Allt du behöver veta om postpolio – en guide för dig som själv haft polio eller arbetar inom

vården". Det är intressant läsning. Efter en beskrivning av den svenska poliohistorien och om hur vaccinationen mot polio forskades fram berättar två personer – *Bengt Eklund* och *Åsa Fagerström* – i var sitt kapitel om sina egna erfarenheter, sitt liv efter den akuta polion och hur det sedan blivit efter att postpolion började. Bengt berättar om ett bra liv trots ganska svår funktionsnedsättning och om hur vanliga vardagsgöromål i dag börjat bli allt besvärligare genom postpolion. Åsa har gått från stor rörlighet – vandrat, åkt skidor och långfärdsskridskor, dansat m.m. – till att känna allt större trötthet i både kropp och själ. Hon berättar om hur det var att börja använda rullstol för att spara på krafterna mera. Pinsamt i början, men i dag har hon vant sig och tycker att det är bra. "Jag känner mig faktiskt stolt när jag kör rullstol" säger Åsa.

Mycket information och kunskap

Boken innehåller ganska ingående beskrivningar av sådant som hur undersökningar går till, behandling och rehabilitering, vilken typ av smärta som postpoliopatienter brukar ha m.m. Avsnitten är skrivna av experter inom olika områden där flera nog är välkända för många med postpolio. Här finns namn som *Erling Norrby*, *Kristian Borg*, *Jan Lexell*, *Katarina Stibrant Sunnerhagen* m.fl.

Boken innehåller en hel del om rehabiliteringsinsatser av olika slag, råd om träning m.m. För egen del hade jag nog gärna även velat ha en mer utförlig beskrivning av den enda medicinska behandling av postpoliosymptomen som finns, intravenös behandling med immunglobulinet Xepol. Men alla uppföljningsresultat av de studier som gjorts är ännu inte framme och kanske det är därför man inte fördjupat beskrivningen av behandlingen särskilt mycket. Cirka två tredjedelar av de patienter som fått behandlingen verkar i varje fall ha fått minskad smärta och uttrötthet enligt ännu så länge opublicerade resultat. Behandlingen är inte allmänt tillgänglig utan sker fortfarande i projektform.

Att anpassa sig

I boken berörs också den viktiga frågan om hur man ska hantera de förändringar i livet som postpolion kan innebära. Det handlar ju om att hitta strategier för att klara vardagen och samtidigt få ett så bra liv som möjligt trots att man kanske inte kan leva som tidigare när postpolion drabbat en. Det handlar mycket om psykologi och förhållningssätt. Flera bra råd om träning finns också.

RTPs nya bok om postpolio är sympatiskt och ofta också inläggande skriven tycker jag. Den har dessutom en behagligt utformad layout och fina bilder.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Boken "Allt du behöver veta om postpolio – en guide för dig som själv haft polio eller arbetar inom vården" kan beställas från RTPs butik på webben – www.rtp.se – eller från kansliet. Boken kostar 75 kr för medlemmar och 100 kr för övriga. Porto tillkommer.

Seminarier i RTPs informationsprojekt som återstår under året är: Östersund 26 augusti, Örebro 2 september, Umeå 16 september och Lund 23 september. Mer information på www.rtp.se

Experter på postpolio intervjuas på YouTube

På webben finns väldigt mycket material om polio och postpolio. Organisationer för polioskadade finns i många länder och lägger ut mycket information. I Australien drabbades omkring 70 000 människor av polio mellan 30- och 60-talet, och många av dem har nu postpolio. Organisationen The Polio Network Victoria i Australien har gjort filmade intervjuer med flera framträdande amerikanska specialister på postpolio och lagt filmerna på YouTube. Materialet består av 24 delar som har det gemensamma namnet *Shades of Grey – Post Polio Syndrome*. Här kan man se och höra experter tala om sådant som diagnoser, symptom, sjukgymnastik, forskning m.m. Intervjuerna sker förstås på engelska, och det kan vara lite snårigt att veta vilken film som handlar om vad, men man får prova sig fram. Adressen är <http://www.youtube.com/PolioNetworkVictoria>

GRW

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

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

JUNI

Torsdag	4	Öppet Hus på RTP-S
Tisdag	9	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	10	Akvarellmålning
Torsdag	11	Frestatorpets grillfest
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	Hathayoga
Torsdag	25	Spelkväll

AUGUSTI

Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	11	Kräftfiske
Lördag	15	Kräftfiske med efterföljande kräftkalas
Tisdag	18	Hathayoga
Onsdag	19	Dialog Polio
Onsdag	19	Akvarellmålning
Måndag	24	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	25	Hathayoga
Tisdag	25	Kräftfiske
Torsdag	27	Spelkväll

SEPTEMBER

Tisdag	1	Bofinkarna
Onsdag	2	Start Träning på Rehab Station Stockholm
Tisdag	8	Hathayoga
Onsdag	9	Dialog Whiplash
Torsdag	10	Dialog Whiplash
Måndag	14	Kursstart Akvarellkurs för nybörjare
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Akvarellmålning
Måndag	21	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	22	Hathayoga
Onsdag	23	Dialog Polio
Torsdag	24	Kursstart Photoshop Elements
Torsdag	24	Kursstart Digitalkamera, bildbehandling
Torsdag	24	Spelkväll
Tisdag	29	Hathayoga
Tisdag	29	Kursstart: Databaser, grundkurs
Tisdag	29	Kursstart: Databaser, fortsättningskurs

OKTOBER

Tisdag	6	Hathayoga
Tisdag	6	Bofinkarna
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Dialog Whiplash
Onsdag	14	Akvarellmålning
Torsdag	15	Dialog Whiplash
Tisdag	20	Hathayoga
Måndag	26	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	27	Hathayoga
Onsdag	28	Dialog Polio
Torsdag	29	Spelkväll

NOVEMBER

Tisdag	3	Hathayoga
Tisdag	3	Bofinkarna
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	Hathayoga
Onsdag	18	Dialog Whiplash
Torsdag	19	Dialog Whiplash
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	24	Hathayoga
Onsdag	25	Dialog Polio
Torsdag	26	Spelkväll

DECEMBER

Tisdag	1	Bofinkarna
Tisdag	1	Hathayoga Avslutning
Måndag	14	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Avslut Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	16	Dialog Whiplash
Onsdag	16	Dialog Polio
Torsdag	17	Dialog Whiplash
Torsdag	17	Spelkväll

**VI GÖR DET
MÖJLIGT!**



A-ASSISTANS
LEIMIR AB

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

Advokatfirman

EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

Besöksadress i Stockholm: Engelbrektsgratan 43 B
T-Bana: Tekniska Högskolan/Östra Station
Tel: 08-411 00 80, 0175-402 05, 0485-123 57
Fax: 08-411 22 25
E-post: info@eidefeldt.se
Mobil: (Katrin Eidefeldt) 070-467 35 82

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00. Lunchstängt 11.30 – 12.00.

Kansliet har semesterstängt veckorna 28, 29 och 30.

Växel 08-545 622 60

Fax 08-545 622 75

E-post till RTP-S info@rtps.se

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz,	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
kanslichef		
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Anna Nordin	08-545 622 66	anna.nordin@rtps.se
Madelene Lundgren	08-545 622 66	madelene.lundgren@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.lissegardh@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.widen@rtps.se

Storstockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70

E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se

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

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln 08-545 622 60 karlin@etandet.se

Södertälje lokalförening

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

Vi minns...

Vi i Norrtälje lokalförening av RTP minns vår förste ordförande Lennart Olsson, som hastigt ryckts ifrån sin familj och oss i RTP den 10 mars 2009. En god vän, en engagerad styrelsemedlem och framför allt en glad och positiv person, som gav så mycket av sig själv till oss övriga i RTP. Vi är tacksamma att vi fick lära känna dig! Vi kommer att sakna dig.



Tävling

Ta en fin semesterbild i sommar som vi kan ha i tidningen. Vi behöver en digital bild i hög upplösning som mailas till redaktionen. Pappersbild går också bra. Adress se sid 3. Beskriv bilden med en kort text. Den som får sin bild införd i tidningen får en trisslott.

REDAKTIONEN

TIPSRUTAN

Fjärilshuset

En trevlig utflykt är att åka till Fjärilshuset i Haga. Här finns många vackra fjärilar. Minst 400 fjärilar av en mångfald olika arter flyger omkring fritt inne i den tropiska omgivningen. Luftfuktigheten är hög, och temperaturen går aldrig under 25 grader på dagen. Från april till september håller man öppet 10-16 på vardagar och 11-17 lördagar och söndagar. Det finns parkeringsplats utanför, och den som vill åka kommunalt kan ta buss 515 från Odenplan.

Ta en tur i skärgårn!

Kanske är Stockholms skärgård som allra vackrast om sommaren. Även den som är rullstolsburen eller använder elmoped kan göra utflykt bland öarna. Flera av Waxholmsbolagets båtar har ganska god tillgänglighet. Kolla att du väljer en båt som fungerar för dig! I broschyren "Skärgård för alla" från Waxholmsbolaget och Skärgårdsstiftelsen beskrivs båtarna och tillgängligheten. Även tidtabellerna innehåller sådana uppgifter. www.waxholmsbolaget.se eller 08-440 56 00.

RESERUTAN

Eftersom resan till Toscana i september inte blir av på grund av för få anmälningar hoppas vi kunna göra en kortare resa någonstans i Sverige i augusti-september. Inget är ännu bestämt men titta gärna på vår hemsida, www.rtps.se, eller ring kansliet 08-545 622 60 för information om eventuell höstresa. Vi vill också gärna ha tips på resor från er läsare.

RESEKOMMITTÉN

**RTP-S Aktuellts
läsare önskas
en härlig, skön
sommar.**



FOTO: ANDERS LISSEGÄRDH

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

... med kunskap och känsla!

Olivia Personlig Assistans

i

Åkersberga 08-120 33 190

Upplands Väsby 08-522 905 00

Södermalm 08-442 73 80

Solna 08-522 825 50

Farsta 08-522 42 990

Utan avgift eller krångel finns

BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter

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

Tillsammans hittar vi svaren på
dina frågor.

Till dig som har personlig assistans
kan vi genom din assistansersättning
erbjuda individuellt utformad utbildning.

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



Råd Stöd & Kunskapscenter

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

MOTomed Rörelseterapi

Löser spasticitet, ökar rörligheten
Förbättrar gångförmågan
Varma ben med mindre eller ingen värk.
Stimulerar mag./tarmfunktionen.
Förbättrar konditionen.

**NYHET!
FÖR BARN**



**Hyrt köp
Från 550:-/mån**

RECH MOTomed®

Sjukdomar: Multiple skleros, stroke,
ryggmärgsskador, spastisk förlamning,
neurologiska sjukdomar i allmänhet, mm.

**Kontakta oss för mer information angående
demonstrationer och betalningsalternativ.**

Primed.ab
Fysio Rehab

Industrivägen 1, 302 41 Halmstad
Tfn. 035-17 82 85, Fax. 035-17 82 95
E-mail. info@primed.se
www.primed.se



ScandicInternational
PERSONLIG ASSISTANS

11 kr i timmen inklusive allt!

För att kunna lägga fokus på din assistans och vad den behöver har vi en administrationsavgift på endast 11 kronor i timmen. I den avgiften ingår hela arbetsgivaransvaret och all administration. På så sätt blir det mer pengar kvar till din assistans och det den behöver för att bli riktigt bra.

Kontakta oss:

Vi är verksamma över hela landet och har kontor i Stockholm, Örebro och Göteborg.

www.scandicinternational.com

Stockholm

Telefon: 08 - 442 34 57
Adress: Drakenbergsgatan 49
117 41 Stockholm
info@scandicinternational.com

Göteborg

Telefon: 031-745 05 08
Adress: Lilla Bommen 6
411 04 Göteborg

Örebro

Telefon: 019 - 12 09 85
Adress: Ribbingsgatan 11
703 63 Örebro