



RTP-S aktuellt

Nr 2. 2010

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



Therese har provat
”robothanden”

Postpolio – vardagsliv
och åldrande

Våldet i vardagen
– ett folkhälsoproblem

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

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

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40

Advokatfirman EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

Besöksadress i Stockholm: Engelbrektsgränd 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



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

Mona Hallin, legitimerad dietist

08-503 834 40 / 070-190 34 40

info@edovita.se / www.edovita.se

Utan avgift eller krångel erbjuder

BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter

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

Tillsammans hittar vi svaren på
dina frågor.

Till dig som har personlig assistans
erbjuder vi utbildning som finansieras

över assistansersättningen, för dig och dina assistenter.



BOSSE

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

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

Innehåll

Med mina ord ...	3
Therese har provat "robot handen"	4
Amputerad – mycket går, men glöm inte bort dig själv	6
Fritt val av hjälpmedel	7
SL ledsagarservice i spårtrafiken	7
Polio – inte bara historia	8
Seminarium om whiplashrelaterade besvär	9
Inspireras av Christer!	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Ny behandlingsstrategi testad för underbensamputerade	15
Postpolio – vardagsliv och åldrande	16
Dagsresa till Skultuna	17
Vintersol februari-mars 2010	17
Våldet i vardagen – ett folkhälsoproblem	18
Nanofibrer läker brott i ryggrad	20
RTP i Stockholms län	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

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

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Plusgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Barbro Andersson,
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: 6 september 2010

Manusstopp: 9 augusti 2010

Tryckeri: Globalt Företagstryck AB

Omslagsbild: Utsikt från Skeppsholmen.

Foto: Gabrielle Roland Waldén

Med mina ord....



Hoppas på många fina kajakturer i sommar.
Foto: Paul Walden.

När det här numret kommer ut står kanske körsbärsträden i Kungsträdgården i full blom. Ännu en sommar ligger framför oss. I skrivande stund i slutet av mars singlar stora snöflingor förbi utanför fönstret. Det är ett bra märkligt land vi lever i med dessa stora kontraster. Sommaren blir ju så betydelsefull här, en lång sommar med vackert väder vill vi ha, inte en kort, kall och regnig. För egen del hoppas jag på fina dagar då jag kan ge mig ut i kajaken och spana på sjöfågel, öar och fina stränder och passa på att kika lite på hur folk har det på sina sommarstugetomter!

Skriv för RTP-S Aktuellt!

Under de senaste fyra åren har jag jobbat med Aktuellt tillsammans med *Barbro Andersson*. I och med detta nummer har jag varit med och gjort 16 nummer, skrivit artiklar och notiser, redigerat texter och bidragit med många fotografier. För den som tycker om att skriva och fotografera är det förstås roligt att se det man gör i tryck. Det har också känts belönande när jag fått så kallad feedback på mina artiklar från människor som läst dem. Men nu får det vara slut. Allt har sin tid, och det är dags för mig att göra annat. Men jag kan verkligen rekommendera dem som är roade av att uttrycka sig att skriva för tidningen. Det är utvecklande, och det är ju inget

Rättelse: I förra numret av RTP-S Aktuellt blev texten till omslaget fel. Bilden föreställde Isabel Magnusson.



”farligt” med det. Upplagan är inte skrämmande stor – är man orolig för att göra bort sig så på något sätt blir det ju inte för många tusentals läsare i alla fall! Så sätt igång och skriv, kära RTP-S:are! Berätta om vad du tycker om olika saker i samhället, berätta om saker du upplevt i ditt liv – ja, det finns egentligen hur mycket som helst att skriva om.

Möten med människor

Vilka artiklar från de här åren minns jag särskilt? Det är svårt att välja. En artikel om ny protestteknik för benamputerade har jag starka minnen av eftersom jag då intervjuade min över 90 år gamle far om den minolycka under beredskapen där han förlorade sitt ena ben (2.2008). Och så tänker jag på andra jag mött för olika artiklar: *Kerstin Wiksén* om livet som idrottare och konstnär (4.2008), *Ann-Christin Sandhammar* om att leva med svår smärta (2.2009), *Jonas Nilsson*, eldsjäl som arbetar för att rörelsehindrade ska kunna komma ut i skärgården med en särskilt anpassad båt (3.2009), boulespelarna på Prinsens boulebana (1.2009), akvarellmålarna på RTP-S (2.2008) och många fler.

Jag kanske återkommer och skriver något för tidningen någon gång framöver, vi får se. Nu tackar jag för alla glada tillrop från läsarna under de här fyra åren, tack för samarbetet med kansliet och ett särskilt varmt tack till Barbro för mycket gott och roligt samarbete i redaktionskommittén!

Ha en bra sommar, alla i RTP-S!

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Therese har provat "robothanden"

Therese Andersson, underarms-amputerad sedan fyra år tillbaka, har provat den nya "SmartHand" eller "robothanden" som den också blivit kallad. I november 2009 fick hon möjligheten att testa en prototyp av protesen.

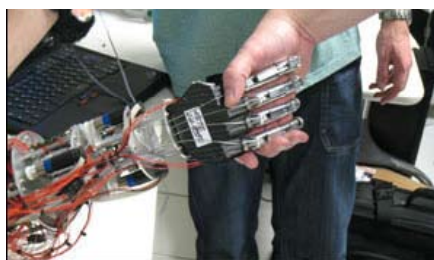
Testet föregicks av en magnetröntgen av hennes kvarvarande arm för att hitta var muskler och nerver till hennes fingrar går. Själva testet gjordes på Lunds universitet. Sexton elektroder med sladdar fästes på olika ställen runt hela armen där man sett att hennes muskler till fingrar och tumme fanns. Även om handen saknas så finns fortfarande "handens område" representerad i hjärnan och nervtrådar går fortfarande ut till de muskler som gick till handen/armen. Detta gör att man fortfarande känner handen, det är det man kallar fantomkänsla. När man som amputerad föreställer sig rörelser i den saknade "fantomhanden" så sänds nervimpulser ner i armen och aktiverar de muskler som är kvar. Dessa muskelsignaler fångas sedan upp av en elektrod som fästs på huden och informationen förflyttas till en motor i den konstgjorda handen. Så om den amputerade tänker på att sträcka på fingrarna och i sinnet försöker få fingrarna i fantomhanden att utföra dessa rörelser, så skickas dessa signaler till musklerna och sedan vidare till fingrarnas motorer och fingrarna sträcks.

Jag kände mig hell

– Att få fingrarna att röra sig var enormt svårt, säger Therese, det krävdes stor koncentration och fokusering. Men efter sex timmars träning gav det resultat. Jag kände, helt otroligt! Jag blundade, det var lättare att koncentrera sig då, och tog tag i petflaskan, och det var en sådan häftig känsla, men samtidigt blev jag ledsen, då förstod jag att det var ju så här det kändes när jag hade min hand kvar. Jag kände mig hell! Helt fantasisk känsla. Man ville bara ha mer av denna känsla men då



Therese använder en myoelektrisk protes men det blir inte alla dagar i veckan.



Att få fingrarna att röra sig med "SmartHand" var enormt svårt, säger Therese.

blev nerverna och musklerna överbelastade då var det paus som gällde.

Therese berättar att hon var enormt trött efter den här dagen.

– Jag hoppas jag får vara med på många undersökningar, säger Therese, tekniken går ju faktiskt framåt hela tiden. Om det någon gång finns en möjlighet att få en sådan här hand, vill jag absolut ha en även om det innebär mycket arbete med att lära sig använda den.

Svårt att hitta en bra protes

Therese förlorade sin högra underarm när hon jobbade med veden i en vedklyv. Ett ögonblick av ouppmärksamhet så var olyckan där. Då hon slut-

ligen kom till sjukhuset var handen omöjlig att rädda.

Therese blev väldigt besviken då hon efter amputationen skulle få en protes utprovad. – Har det inte kommit längre! var hennes kommentar då hon fick titta på utbudet. Där fanns mekaniska krokarna, kosmetiska händer och myoelektriska proteser.

Utvecklingen av handproteser har varit långsam och i dag finns det bara ett par typer av handproteser på marknaden. Förutom de mekaniska händerna och krokarna som styrs med hjälp av remmar på ryggen så finns den myoelektriska handen. Den har bara en funktion, den kan öppna och stänga handen i ett så kallat pincettgrepp. Man får handen att öppna och stänga sig genom att aktivera bestämda muskler som finns kvar på armstumpen. Nackdelarna är att de är tunga och saknar känsel. Detta gör att många amputerade inte använder sina proteser.

Therese valde en myoelektrisk protes, och hon berättar:

– Jag kanske använder min protes tre dagar i veckan och aldrig på jobbet. Jag får nämligen ont i stumpen

av att använda den, den skaver. Den fungerar heller inte optimalt då själva hylsan sitter över armbågen vilket gör det svårt för mig att använda den leden. Batterierna har också krånglat, om de strejkar så kan greppet fastna i ytterläge vilket är väldigt irriterande. Protesen är bra att använda då jag till exempel bär ved, stryker, bäddar sängen eller hänger tvätt.

Händerna är viktiga för människan

Att leva utan riktig hand ger i många fall en låg självkänsla och depressioner säger *Göran Lundborg* som är handkirurg och deltar i projektet "SmartHand". Händer är mycket viktiga för människor. Mycket av vår identitet och kroppsspråk skapas genom händerna. De är också ett slags sinnesorgan.

Ändå är det svårt att få de amputerade att använda de proteser som finns på marknaden i dag. Ett av problemen är att de inte upplevs som en del av kroppen. Målet med SmartHand är

att utveckla en intelligent tankekontrollerad konstgjord hand som ser ut och känns som en riktig hand. Man har strävat efter att ge den alla grundläggande funktioner som en verklig mänsklig hand har. Med flera sätt att fungera och en känslupplevelse av handen hoppas man att upplevelsen av kroppstillhörighet ska öka så att fler använder sina proteser.

Arbetet med SmartHand fortsätter

SmartHandprojektet är nu avslutat men arbetet med protesen fortsätter. Man har ansökt om nya pengar.

En prototyp av det slaget som Therese provade har en kostnad på cirka 350 000-400 000. Den dag protesen är tillgänglig på marknaden är det troligt att priset hamnar någonstans mellan 50 000 och 100 000 kr säger Göran Lundborg.

I sin nuvarande form kan inte SmartHandprincipen tillämpas på överarmsamputerade.

INGELA BYSTRÖM DAHNE

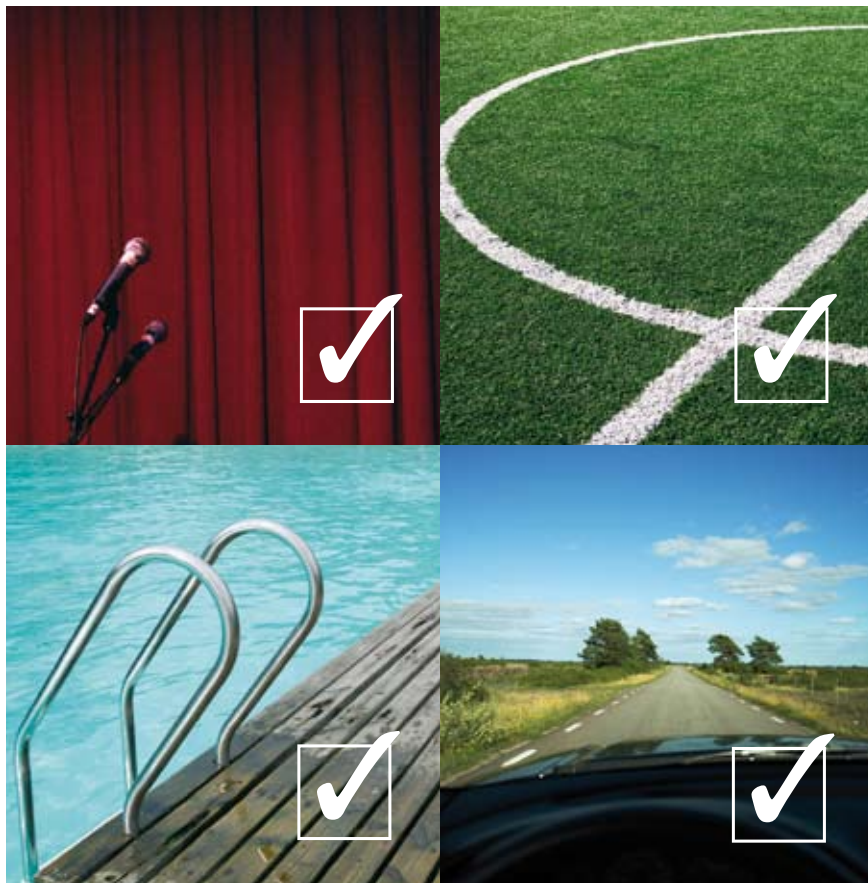
Faktaruta

Idéerna för tankestyrda handproteser har funnits sedan 1948, men det är inte förrän på senare år som det har varit tekniskt möjligt att utveckla en avancerad, konstgjord hand. Tack vare att elektroniken blivit mindre, batterierna bättre och datorerna snabbare har forskningen nu passerat en tröskel där det går att skapa riktigt bra proteser.

2006 startades EU-projektet SmartHand på Institutionen för elektrisk mätteknik på Lunds universitet där *Fredrik Sebelius* varit ansvarig. Redan för 10 år sedan arbetade Fredrik Sebelius med en handprotes av det här slaget. Då kunde en handamputerad patient med sin vilja styra en hand i en dator. Protesen fanns dock aldrig i verkligheten. Under projektets gång har man flyttat ut protesen från datorn och byggt upp en prototyp som flera underarmsamputerade har fått testa.

Mer information om SmartHand finns på www.elmat.lth.se/~smarthand/index.html

Stockholmsmässan



INSPIRATION OCH TEKNIK SOM ÖVERVINNER FUNKTIONSHINDER

Allt det senaste för dig som gillar liv och rörelse.

Vad sägs om en hel mäsas inspiration till hur du på egen hand kan berika ditt liv? Nya och smarta hjälpmedel. Högaktuella föreläsningar och seminarier om hjälpmedel, assistansfrågor, boendefrågor och anhörigfrågor. Inspirerande matlagningstips. Massor av information.

Välkommen att bli uppdaterad på Stockholmsmässan 29 september -1 oktober.

Läs mer på www.ettbraliv.com



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



Att paddla havskajak ger träning för god balans, kondition och styrka. Dessutom får man sagolika naturupplevelser. Foto: Privat.

Amputerad – mycket går, men glöm inte bort dig själv

Sommaren 1984 råkade jag ut för en olycka som då ställde hela mitt liv på ända. Nyss fyllda 17 år sommarjobbade på ett lantbruk utanför Lund. Jag jobbade i stallet då en lucka i stallgolvet brast och jag drogs ned i en utgödslingsmaskin ned till knäet. Smärtan var enorm och jag satt som i ett skruvstäd. Brandkåren kom och efter hårt arbete med svetsar och vinkelslipar kom jag loss – det tog dock en och en halv timme.

Återhämtning efter amputationen

Väl på sjukhuset försökte sedan man få ihop benet med nya blodkärl och en stålställning. Efter några dagar gjorde dock gödselbakterierna sitt till och jag höll på att dö av blodförgiftning. Akut amputation av underbenet var det enda sättet att rädda mitt liv. I efterhand tycker jag att det var lika bra, mitt ben var så pass söndertrasat att det aldrig hade fungerat ändå. Sommaren på sjukhuset var mycket jobbig med infektioner, blödande magsår, kraftig viktnedgång och stor vända. Efter sommarlovet var jag dock

tillbaka på lantbruksgymnasiet där jag studerade.

Stort lyft med bättre proteser

Jag fortsatte några år med lantbrukspraktik, men hårt fysiskt arbete och dålig protesteknik innebar ständiga problem med infektioner och skavsår. Först mot slutet av 1990-talet blev tekniken bättre, då de dåliga protesgummifötterna och bomullsstrumporna ersattes av kolfiberfötter respektive silikonstrumpor (liners). Livet blev då lättare att leva. Att ständigt ha ont bryter som bekant ner en. Allt utom just smärtorna blir ibland bara en suddig bild av en verklighet långt utanför ens egen lilla värld.

Glöm inte sorgearbetet

Jag var bara en tonåring när olyckan inträffade och situationen var svår att hantera. Att bita ihop och aldrig gnälla var min överlevnadsstrategi. I viss mån var detta rätt, men att ibland erkänna svaghet och prata med andra kan underlätta livet. Under senare år har det blivit mer normalt

att prata om sorg, känslor, gå till psykologer mm, men tidigare var detta förknippat med hysch hysch. Mitt bästa råd till er ampisar är att vara öppna och prata med omgivningen, psykologer och familj! Man behöver dock hitta en balans – för att leva ett rikt och aktivt liv som amputerad får man ändå kunna bita ihop, det är i alla fall min erfarenhet.

Rätsida på livet – trots allt

Sedan olyckan har jag läst på universitetet, skaffat mig ett bra och mer stillasittande arbete, familj och villa samt ägnar mig en del åt fysiska aktiviteter. Åren har gått och jag har funnit mig tillrätta och ”demonerna”, som Ingemar Bergman kallade dem, har i stort sett farit sin kos. Jag har hittat aktiviteter som funkar för mig, ger kondition, styrka och skänker glädje. Den senaste jag testade var Kortvasan på 30 km. Riktigt kul – även för mig som skåning! Vi får se hur det går nästa vinter, men jag har umgåtts med tanken på att testa Halvvasan (45 km) och visst vore det en spännande utmaning med hela Vasan (90 km)!

Träna endast för din egen skull

Min favoritträning är att cykla mountainbike i skogarna kring Uppsala. Mestadels fungerar det bra och det finns ingen bättre eller roligare träning för mig. Före olyckan gick jag mycket i naturen och fjällen, vilket numera är svårare. Ett mycket bra alternativ är att paddla havskajak, vilket ger bra träning och sagolika naturupplevelser. Några gånger har jag och några kompisar paddlat från Stockholms skärgård till Finland eller Estland. Visst är det besvärligare med protes, men det går! För mig är de fysiska aktiviteterna helt nödvändiga. Saknar man ett ben, så är det viktigt att jobba med balans, kondition, styrka och smidighet – och man mår bättre psykiskt. Det behöver dock inte vara så avancerat – paddlingar till Estland hör definitivt till överkursen! Det gäller att hitta aktiviteter som är enkla att utföra, roliga och som gör nytta – inte skada. Man måste inse att det inte är någon tävling eller att man behöver göra saker för

att visa att "jag minsann också kan" – utan att man gör sina aktiviteter enkom för sitt eget välbefinnande, sin glädje och frid.

Resandets konst

En annan sak jag gillar är att resa till udda länder. Med åren har det blivit ca 60 länder, mest på egen hand och med låg budget. Min kanske bästa resa var när jag under ett halvår reste med tåg, jeep och buss genom Baltikum, Ryssland, Mongoliet, Kina, Nepal, Indien, Pakistan, Iran, Turkiet och sedan hem genom Europa. En del problem kopplat till protesen har uppstått på resorna, t ex knäckt protes i Sibirien och bruten arm i Mongoliet, men allt har ändå ordnat sig till slut.

Tillbakablick – vad jag lärt mig

Jag har nu varit amputerad i drygt 25 år och kan blicka tillbaka med viss distans. Vad har jag då lärt mig? Jo, för det första att det är viktigt att vara öppen och prata med omgivningen om sitt handikapp, sina besvär och hur man mår psykiskt. Ofta är det tyngre att ensam bära och dölja problem gentemot omgivningen än vad problemet i sig förorsakar dig. Här gäller det att vara tuff i bemärkelsen att man vågar blotta sig. Ibland möter jag en attityd bland amputerade som yttrar sig i en ganska "kaxig attityd" gentemot omgivningen. Detta behövs ibland, men grunden för mig är att försöka bli så pass överens med sig själv att man inte behöver spela utåt. Det viktigaste för mig är att jobba inåt och sträva efter en inre frid.

För det andra behöver man försöka röra på sig, dels för det fysiska, men inte minst för det psykiska välbefinnandet. I dessa tider när alla skall vara hurtfriska "vinnarskallar" gäller det dock att alltid komma ihåg att träna på sina egna villkor och endast för sin egen skull. Som amputerad har man inget att bevisa gentemot omgivningen. Att bara få livet och vardagen att fungera och hantera smärtorna motsvarar säkert flera bergsbestigningar eller maraton i veckan!

ALARIK SANDRUP
alarik.sandrup@lantmannen.com

Fritt val av hjälpmedel

Fritt val av hjälpmedel har varit en försöksverksamhet som pågått under 2008 och 2009. Nu har man beslutat att verksamheten ska fortsätta även under 2010. Om du är intresserad av att använda Fritt val av hjälpmedel fråga din förskrivare.

När du kommit överens med din förskrivare får du en rekvisition på det hjälpmedel som du bedömts ha ett behov av och får införskaffa det själv. Du blir ägare till detta hjälpmedel och ansvarar för dess inköp, hantering och skötsel.

Du kan välja mellan hjälpmedel för rörelsehinder, syn- eller hörselskada. För mer information kontakta din arbetsterapeut eller gå in på www.hjalpmedelsguiden.sll.se.

Ett bra sätt att få information om hjälpmedel är att besöka mässorna *Hjultorget* i Kista och *Ett bra liv* i Älvsjö, där har du möjlighet att se, känna och klämma på produkten. Dit kommer de flesta stora företagen som sysslar med hjälpmedel.

Se annons om mässorna på sidorna 5 och 20.

ANDERS LISSEGÄRDH



SL ledsagarservice i spårtrafiken

SLs ledsagarservice är till för dig som har svårt att orientera dig i SL-trafiken.

Nu utökar SL sin ledsagarservice med elva av de viktigaste stationerna i pendeltågstrafiken.

Stationerna är Västerhaninge, Älvsjö, Flemingsberg, Stockholm Södra, Stockholms central, Märsta, Spånga, Årsta Berg, Upplands Väsby, Sollentuna, Sundbyberg.

Ledsagningen beställer du dagtid före 19.00 senast en timme i förväg under. Efter klockan 19.00 till 07.00 måste du beställa minst tre timmar i förväg. På vissa stationer måste du förboka din ledsagare. Ring då SLs kundtjänst på **600 10 00**.

Som tidigare finns ledsagning i tunnelbanan. Här kan du få ledsagning

vid alla stationer. Gå antingen fram till spärrexpeditionen eller ring 600 10 00 för att få hjälp. Det tar mellan 20 till 30 minuter innan ledsagaren är på plats.

Åker du med Tvärbanan, Lidingöbanan, Saltsjöbanan eller Nockebybanan kan du få ledsagning vid **Gullmarsplan, Slussen, Ropsten, Alvik, Årstaberg** och Liljeholmen. Meddela SL senast en timme i förväg om det gäller resor dagtid under vardagar, och senast två timmar i förväg om det gäller ledsagning övrig tid.

Åker du med Roslagsbanan kan du få ledsagning vid **Östra station**. Beställ ledsagning senast en timme i förväg.

ANDERS LISSEGÄRDH

Polio – inte bara historia

Polioepidemierna i de industrialiserade länderna upphörde successivt sedan vaccinet kommit på 1950-talet.

Fortfarande förekommer utbrott av polio i länder som Indien och Nigeria, och polioskadade kommer alltså att finnas kvar i världen även när dagens "poliogamlingar" dött ut. I USA har man i ett forskningsprojekt intervjuat äldre människor som hade polio som barn eller i ungdomen. Gemensamt för många är att de under stora delar av sitt liv negligerat att de alls haft sjukdomen. Nu drabbas de av postpolio och inser att det kommer att prägla resten av deras liv.

Många av dem som fick polio som barn och inte fick så synliga skador efteråt har under stora delar av sitt liv försökt lämna sjukdomen bakom sig och dölja att man alls haft den. Sedan när polioskadade började drabbas av nya problem kanske 30-50 år efter den akuta polion kändes det för många som om de fått polion på nytt. Det var på 1980-talet man först kunde läsa artiklar om hur polioskadade blev sjuka igen. Jag minns de där hotfulla artiklarna i Dagens Nyheter och hur rädd jag själv blev över att bli sjuk igen. Jag förstod att det här var något jag inte skulle kunna fly ifrån. I början av 1990-talet blev hotet verklighet för min del, jag började få symptom på postpolio. När jag nu läser en artikel i New York Times om polioskadade i USA är det en hel del jag känner igen och berörs av.

När polion "kom tillbaka"

Den amerikanska forskaren *Becky Lloyd* skulle i ett forskningsprojekt vid Universitetet i Utah intervjua människor i 50-70 årsåldern som haft polio som barn. Hon trodde att de skulle berätta för henne om hur det var att få polio, om sjukhusvisiteter, om hur det var att som ganska liten bli skild från sin familj osv. Men berättelserna som kom handlade mycket mer om nuet – om livet i dag



I USA finns cirka 750 000 människor som haft polio. Denna amerikanska dam var med på en poliokonferens i Georgia förra året. Foto från Roosevelt Institute.



Indien är ett av de länder där utbrott av polio fortfarande sker. Man använder s.k. oralt vaccin. Foto: WHO.

med nya svårigheter med postpolion och också om hur traumatiska minnen från barndomen kommit tillbaka. En pensionerad lärarinna, 63 år gammal, som fick polio när hon var 3 år, berättar att hon fått sluta arbeta tidigare på grund av allt större svårigheter med andningen. "Under många år ville jag överhuvudtaget inte tänka på att jag haft polio", berättar hon. "Jag sa alltid att jag ska klara det här". I dag inser hon att hon måste anpassa sig till de nya begränsningar som uppstått genom postpolion.

60 % drabbas av postpolio

I USA finns cirka 750 000 människor som haft polio. Omkring 2/3 av dem är över 64 år gamla. Man tror att så många som 60 % av de polioskadade

kommer att drabbas av postpolio och åldras på ett sätt de inte är förberedda på. Ett problem för de polioskadade är liksom för dem som överlevde andra världskriget eller Förintelsen att de blir allt färre och anslagen till forskning minskar. Läkare med erfarenheter av att arbeta med poliopatienter blir också allt färre.

Att driva sig själv hårt

Läkaren *Jacquelin Perry*, som trots att hon är över 90 år är verksam på ett rehabiliteringscenter i Kalifornien, har arbetat med polioskadade i mer än 50 år. Hennes bild är att de polioskadade som under sitt liv ansträngt sig mest för att klara saker och negligera polioskadan är de som drabbas hårdast av postpolion. Det handlar om överansträngda muskler och nerver. "De människor som drivit sig själva hårdast för att klara ett normalt liv är de som har drabbats hårdast av postpolio", säger doktor Perry i artikeln i New York Times. Många kallar det här ett Typ A-beteende. "Vi har levt ett helt liv och sagt till oss själva: Ansträng dig mera! Fortsätt att jobba på framåt", säger professor *Fernando Torres-Gil* (själv polioskadad) vid Centre for Polio Research on Aging vid University of California. "Men att åldras med ett sådant synsätt gör livet svårare".

Att se tillbaka på sitt liv och tänka på vilken inverkan sjukdomen haft - och samtidigt inse att postpolion kommer att påverka resten av livet – har på något sätt gett dem en styrka. Det är förstås den gamla vanliga sanningen att om det är något man inte alls kan ändra på, något som man bara måste hantera eftersom det inte finns något annat att göra – så kan man i alla fall förändra sitt eget sätt att förhålla sig till det. Det är väl sådant som på engelska kallas "coping" – att klara det, hitta sätt att hantera svårigheterna.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Artikeln baseras på en artikel i New York Times, 3 februari 2010.

Seminarium om whiplashrelaterade besvär

Föreningen Trigger-punkt inbjöd till en seminariedag den 22 mars 2010 på Skånes Universitetssjukhus i Lund.

Ämnet för dagen var whiplashrelaterade besvär, med underrubriken: Rehabilitering och behandling – vad händer sedan? Trigger-punkts ordförande *Karin Andersson* hälsade inbjudna föreläsare och ca 100-150 intresserade åhörare välkomna.

Olle Bunketorp, docent i trafikmedicin och överläkare i ortopedi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg, inledde föreläsningen och talade bland annat om biomekanik vid whiplashvåld (biomekanik = metod för mätning och analys av rörelsemönster och belastningar) och akut bedömning.

Malin H Lindh, docent i rehabiliteringsmedicin vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg, talade om långvarig smärta vid whiplashvåld.

Leif Anderberg, överläkare på neurokirurgkliniken vid Skånes Universitetssjukhus, föreläste om kirurgens roll vid kronisk smärta efter nacktrauma. Neurokirurgin vid Skånes universitetssjukhus är sedan januari 2010 först i Sverige med att operera personer som drabbats av whiplashskada.

Michael Freeman, clinical Associate Professor i epidemiologi från Oregon, USA, talade om det aktuella läget för vetenskapen om whiplashtrauma och skada.

Johan Hambræus, överläkare, Smärtkliniken i Umeå, specialist i allmänmedicin, anesthesiologi och smärtbehandling talade bland annat om överförd smärta (smärta lokaliserad på annan plats) och smärtanalys-konsideration.

Hans Westergren, överläkare vid Skånes Universitetssjukhus i Lund, specialist i Neurokirurgi, Rehabiliteringsmedicin och Smärtlindring. Hans berätt-

tade bland annat att whiplashskadade ofta lite slarvigt slänger ur sig ”och så har jag en whiplash” och att läkarna har försökt att hitta andra benämningar som ex. nackstukning, nack/halsryggsdistorsion, WAD (Whiplash associated disorder), nackskada eller långvarig nacksmärta efter trauma men ännu inte lyckats hitta en bra benämning på skadan.

Åke Nyström, docent University of Nebraska Medical Center, Omaha USA, talade om triggerpunktskirurgi, som innebär att speciella smärtsamma punkter i nacken identifieras. Kirurgen går sedan in och skär bort delar av vävnaden som trycker på smärtnerven. Mellan åren 1989 och 2010 har det gjorts mer än 1500 ingrepp.

Seminariet avslutades sedan med en debatt/frågestund.

ROLF WIDÉN OCH MAUDE STENBERG

Inspireras av Christer!

Christer Olsén tävlade på motorcykel på elitnivå. Vid en tävling för flera år sedan körde han omkull och blev svårt skadad. Vägen tillbaka efter sjukhusvistelser, operationer och rehabilitering blev lång. Men livet behöver inte alls vara slut trots att man fått en svår skada. Nu föreläser Christer om sitt liv som inspiration för andra. Här berättar Christer.

De flesta barn börjar med någon sport och det gjorde jag med. Jag började med fotboll och fortsatte med ishockey. När jag var tolv började jag med motocross vilket jag tyckte var underbart. Jag körde 80cc, 125cc, 250cc och 500cc. Det gick så pass bra för mig att jag kunde ha det som ett jobb de sista tre åren, från februari till september.

Det sista året jag körde var 1992. Jag var med på en tävling i Rättvik på



Christer är tränare i handikappjudo.
Foto: Mikael Landén.

min favoritbana. När jag körde mitt kval låg jag trea på första varvet och råkade köra omkull. En medtävlare körde över min hjälm och jag blev medvetlös. Sedan började den långa vägen tillbaka med sjukhusvistelser o.d. Jag hade bra föräldrar, bror och vänner till stöd. Och kanske var det viktigaste av allt att jag var en envis och stark idrottsman.

Föreläsningar på skolor och möten

Jag har kommit igen efter olyckan och har skapat mig ett nytt liv – ett bra liv. För mig känns det viktigt att förmedla mina erfarenheter till andra. Jag håller föredrag om RTP-S och om min egen skada för sjukvårdspersonal och skolelever. Jag berättar om hur det var före olyckan, om allt som hände, om rehabiliteringsträningen och mycket annat. Jag vill visa att ett liv inte är slut även om man blivit skadad i en olycka! Det är också viktigt att folk får sig en tankeställare om hur lätt en olycka kan hända.

Det är stimulerande med dessa möten med andra människor. De lever sig in i min föreläsning, och det brukar vara många känslor och mycket skritt. Jag brukar uppmana min publik att skriva till mig efteråt och tala om vad de tyckte om föreläsningen, och jag får många brev och mail. Det är så roligt att de är nöjda!

CHRISTER OLSÉN

Läs mer om Christer i RTP-S Aktuellt nr 3.2009.

Bad – Gymnastik – Bastu

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

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



Liljeholmsbadet. Foto: GRW.

Bad	Kontaktperson	Battider	Vårens sista baddag	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	7 juni	23 augusti
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00 Badet stängt från och med 12 april på grund av ombyggnad. Beräknas öppna i september.	7 juni	
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	26 maj	1 september
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	13 juni	22 augusti
Dragongården Upplands Väsby (2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 19.00 – 20.00	14 juni	23 augusti
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 Badet stängt på grund av vattenskada. Tills vidare bedrivs mattgymnastik i lokalen intill badet. För mer info ring Marie Kårln.	9 juni	25 augusti
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 381 62	Onsdagar 18.00 – 19.15	9 juni	1 september
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	10 juni	26 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. Under hösten finns det två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

**9 juni, 18 augusti, 15 september, 13 oktober,
17 november, 15 december**

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

**19 augusti, 16 september, 14 oktober, 18 november,
16 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

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

**26 maj, 23 juni, 25 augusti, 22 september, 27 oktober,
24 november, 15 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 info@rtps.se

Kontaktperson Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

**17 augusti, 14 september, 12 oktober, 16 november,
14 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 info@rtps.se

Kontaktperson Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl 17.30 – 19.30

Sista träningsdatum 9 juni. Höstträningen startar 1 september

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

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

Arrangör: Distriktet

"Yoga"-höst

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

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

**24 augusti, 31 augusti, 7 september, 21 september,
5 oktober, 19 oktober, 2 november, 23 november,
7 december**

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

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

**2 juni, 23 juni *), 25 augusti, 22 september,
20 oktober, 17 november, 15 december**

Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60

eller info@rtps.se **Kontakta Åsa Fagerström**

070-612 04 74 eller asafagerstrom@hotmail.com

innan du kommer första gången.

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

Den 23 juni avslutar vi vårterminen med att måla till havs, se även RTP-S Aktuellt nr 1.2010 och sid 13 i detta nummer.

Arrangör: Distriktet



Aktiviteter

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

17 maj, 14 juni, 23 augusti, 20 september, 25 oktober, 22 november, 13 december

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

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

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Avslutning i Frestatorpet Upplands Väsby

Torsdag 10 juni klockan 18.00 tänds grillen.

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

Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65.

Kräftfiske

I augusti ordnar Magelungens fiskevårdsförening två kräftfiskekvällar. De datum du kan fiska på är

Tisdag 3 och 10 augusti kl 18.00 – 24.00

Anmälan görs senast 27 juli till Börje Södervall 0706-68 42 15.

Kostnad 75 kronor sätts in på Magelungens fiskevårdsförening pg 153 379-3. Märk talongen kräftfiske/rullstol.



Släktforskning grundkurs

Vi har i tidigare nummer av RTP-S Aktuellt annonserat om en grundkurs i släktforskning till hösten 2010.

Vi har nu fått in så pass många intresseanmälningar att vi kan köra i gång denna cirkel i början av oktober. Cirkeln går på onsdagar mellan kl 10.00 – 12.30.

Lärare för cirkeln blir Sten-Sture Tersmeden från ABF. Egenavgift: 395 kronor (kan bli dyrare vid färre deltagare).

Kursstart: Onsdag 6 oktober kl 10.00

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar) med besök på Riksarkivet i Arninge vid två av kurstillfallen.

Antal deltagare: max. 8 st.

Kontaktperson Rolf Widén 08-545 622 73.

Det finns fortfarande några platser kvar.

Intresseanmälan görs till RTP-S kansli, 08-545 622 60 eller info@rtps.se. Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Kom och sjung med Bofinkarna 🎵

Tisdagar kl 16.30 – 19.00

18 maj, 8 juni

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

Arrangör: Distriktet



Akvarell nybörjare – fortsättningskurs

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i akvarellmålning startar under september månad.

Kursen kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Antal kurstillfällen: 6 ggr. Antal deltagare: max. 8 st.

Kursstart: Torsdag 23 september kl 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

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

Är du intresserad av ett s.k. "startkitt" (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på 500 kronor. Säg till om "startkitt" när du gör din intresseanmälan till Rolf Widén 08-545 622 73.

Anmälan är bindande

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Lunch på Pampas Marina för samtliga RTP-S medlemmar

Onsdagar kl 13.00 – 14.30

25 augusti, 29 september, 27 oktober, 24 november och 15 december

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

Alla betalar för sin egen lunch. Anmälan till Madelene Lundgren 08-545 622 66 eller Maude Stenberg

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

Arrangör: Distriktet

Intresserad av att gå på teater?

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

så ser jag till att du får information när jag får tag på teaterbiljetter till pjäser på Stadsteatern eller Dramaten.

Det går ut information till er som meddelat mig sin e-post.

ANDERS

Träff på Secondhandbutiken Skopan

Vi träffas och umgås över en kopp kaffe med dopp

onsdagen 26 maj kl 18.00. Det finns antikviteter att titta och köpa på Skopan, Finvids Väg 10 i Upplands Väsby.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagar kl 18.00 – 20.00

6 september, 4 oktober, 1 november, 6 december
träffas vi i lokalen Rubinen, Dragongården,
Dragonvägen 88-92, Upplands Väsby. Vi umgås och
pratar om aktuella ämnen. Ingen förhandsanmälan.
Kontaktperson Pia Rydberg 08-590 821 59.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

**20 maj, 17 juni, 26 augusti,
23 september, 28 oktober,
25 november, 16 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 Yvonne Andersson 08-545 622 70
eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening



Vad händer i sommar i Tranvik

Naturreseptatet i Tranvik, söder om Norrtälje kommer
att vara bas för Stockholms Funktionshindrades Friluftss-
och Fiskeförening (SFFF).

Föreningen kommer i sommar att arrangera båtturer
med bland annat fiske, fotosafari, barnläger med friluftss-
liv, besöka öar i havsbandet, Ängsnäs nationalpark vid
Furusundsleden m.m. Båten som används är besiktigad
för 12 personer. Det finns bra sittplatser och gott om
plats för 6 rullstolar. Att komma ombord i båten gör
man på den nedfällda bogen (typ färja). Meningen är att
alla skall kunna komma till Tranvik och få glädje av sin
fritid vare sig man metar från bryggan, går på den hård-
gjorda slingan i skogen, åker ut
i havsbandet. I Tranvik finns
också ett stort hus med allrum,
kök och hk-toalett.
I höst och vinter kommer båten
användas för trollingfiske på
Vänern och Vättern.



För mer info kontakta Jonas Nilsson 0176-223 499,
0702-61 38 58, Jonaspercynilsson@telia.com
www.stockholmsfff.se www.hanterbarabatar.se

Prova på smycketillverkning

Till hösten finns chans att prova på smycketillverkning.
Hör gärna av dig om intresse finns. Mer info kommer
i nästa nummer av RTP-S Aktuellt. Kontaktperson
Yvonne Andersson 08-545 622 60 eller e-post yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Se hit alla som är intresserade av Norrtälje!

Tisdag 14 september kommer vi att anordna en liten
stadsvandring i Norrtälje med Nann Palmgren som guide.
Vi kommer också att äta tillsammans till självkostnadspris.
Anmälan till Rolf Widén 08-545 622 73 rolf.widen@rtps.se
senast den 1 september. Kontaktperson Nann Palmgren
0176-161 44, nannpalmgren@hotmail.com

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Våravslutning i Edsvik Konsthall

Torsdag 27 maj kl 11.00

Vi ser på en samlingsutställning med skulptur, måleri,
objekt, foto och installationer. Adress: Landsnoravägen
42 i Sollentuna. Vi fikar på Café Alkemisten kl 12.00.
RTP-Storstockholm bjuder på kaffe/te och hembakad
kaka. Dagens rätt kan beställas. Inträdesavgiften till
utställningen har vi i skrivande stund ännu inte fått
någon vetskap om.

Anmälan senast 24 maj till Yvonne Andersson
08-545 622 60 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Aktiviteter för benamputerade

Maj	20-21	Finlandskryssning
Maj	26	Lunch för benamputerade
Juni	16	Lunch för benamputerade
Juni	16	Prova på kajak
Augusti	28	Folkrace
September	18	Turridning

För närmare information om aktiviteterna som anordnas
för benamputerade, vänligen kontakta Madelene Lund-
gren på RTP-S kansli 08-545 622 66, 076-108 28 00 eller
madelene.lundgren@rtps.se Se även hemsidan www.rtps.se
Arrangör: Distriktet

Vill du lära dig att göra smycken?

Alla medlemmar från samtliga lokalföreningar som
vill delta på vår smycketillverkning är välkommen.
Max 5 personer per tillfälle. Kursledare: Miklos Molnár.
Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1A, Södertälje
Kostnad: 20 kr/person och tillfälle på våra hobbykvällar
som är på torsdagar. Anmälan till Miklos Molnár
mobil 070-758 43 50, tel 08-551 591 41, e-post
eva.molnar@swipnet.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Aktiviteter i Norrtälje skärgård!

Info om dessa tre nedanstående aktiviteter fanns i
föregående nummer av RTP-S Aktuellt, sidan 14.

Spinnfiske den 17 maj och 26 maj.

Akvarellmålning 23 juni, se även sid 11.

Fotosafari 16 juni.

För anmälan och ytterligare info kontakta RTP-S kansli
08-545 622 60 eller info@rtps.se

Aktiviteter

RTP-S TEMA

Studiecirkel om stress efter trafikolycka

Torsdagar kl 13.00 – 15.00

20 maj, 3 juni, 26 augusti, 23 september, 4 november

Anmälan till Maude Stenberg 08-545 622 60 eller

info@rtps.se **Sista anmälningssdag 18 maj.**

Efter anmälan får du program och inbetalningskort.

Pris 200 kronor/person. Kursledare: Maude Stenberg.

Arrangör: Distriktet

Föreläsning om whiplash på ROS

Hamnvägen 12 i Norrtälje

Torsdag 30 september

Anmälan senast den 20 september till Rolf Widén

08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se. Kontaktperson

Marie Kärin 070-316 10 07 eller karlin@etinet.se

Information kommer i nästa nummer av RTP-S Aktuellt.

Arrangör: Norrtälje lokalförening

RTP-INFO

Infokväll om familjejuridik

Många frågor om arv, testamenten och dylikt har vi fått. Vi har bjudit in familjejuristen Fredrik Boqvist som kommer att berätta lite allmänt om arvsrätt, bodelning och testamenten.

Torsdag 27 maj kl 18.30 – 20.00

Kaffe/kaka serveras till självkostnadspris 15 kronor

Anmäl senast 25 maj.

Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65

eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Hantering av trafikskadeärenden

Peter Rigling, Trafikskadenämnden, berättar vad som händer när ärendet kommit till TSN och professor Kristian Borg informerar om läkarnas hantering av ärenden.

Torsdag 3 juni kl 18.00 – 20.00

Kaffe/kaka serveras till självkostnadspris 15 kronor.

Anmäl senast 25 maj.

Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65

eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Följ med på en bussresa till Skultuna, Åsby och Nykvarn med RTP-S den 10 september 2010. Sista anmälningssdag 13 augusti. Se info om resan på sid 17.

Trevligt besök på Liljevalchs vårsalong



Intresserade medlemmar på vårsalongen

Onsdagen den 10 mars gjorde RTP-S medlemmar ett intressant och trevligt besök på Liljevalchs vårsalong.

Vi blev guidade genom salarna och fick skåda verk av alla slags material, det var akvarellmåleri och keramik, träskulpturer, konstsmide och graffiti som fått ett tillägg av stickat. Sammanlagt var det 245 verk av 131 konstnärer.

Några av verken som berörde undertecknad mest är *Mattias Sammekulls* självporträtt "Anklagad", *Erik Sigeruds* parafras på Leonardo da Vincis "Nattvarden" som visar kostymklädda gestalter vid ett långt bord involverade i en maktkamp med blodet rinnande från allas händer.

Magdalena Larsson Chatisiantonis mycket fina bild av Olof Palme i blyerts – konstnären föddes samma år som Palme mördades – och *Karin Nygårds Bengtssons* kvinno-gestalt i kostym som sitter sorgsen vid en säng där en hjort ligger nedbäddad. Vi såg också *Bengt Sjöströms* glada och aktiva älgar i kostsmide som fanns lite varstans i olika salar och *Dan Lestanders* film "Dreams and wishes" som visar rektangulära vakar i isen där vinterbadare då och då sticker upp huvudet och ger ifrån sig ett ljud liknande en mistlur. Samtliga i gruppen tyckte att det var en varierande och bra vårsalong och att det finns en anledning att återkomma till kommande års vårsalonger.

Kan tillägga att tillgängligheten är bra på Liljevalchs.

ROLF WIDÉN

Efterlyses: Fler badare

Säkert har du ibland känt att du borde träna mer och försöka bibehålla den kraft som du fortfarande har kvar i din kropp. Gå inte och fundera utan gör slag i saken och anmäl dig till RTP-S bad- och gymnastik.

På **Danderyds sjukhus** finns gott om plats i bassängen. Här tränar du i grupp oavsett skada med ledning av sjukgymnast och i 34° vatten. Anmäl dig till badombudet för Danderyd Lotta Änggård 08-767 14 11.

Dragongården i Upplands Väsby efterlyser också fler badare. Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33 eller e-post lage.eckeskog@comhem.se

Badavgiften för alla bad är 250 kronor per termin som du sätter in på pg 82 59 87-1 eller bg 901-0208. Läs vidare Bad-Gymnastik-Bastu på sidan 10.

ROLF WIDÉN

Ny behandlingsstrategi testad för underbensamputerade

Anton Johannesson, som är leg. ortopedingenjör på Ortopedkliniken vid Universitetssjukhuset i Lund, har disputerat på en doktorsavhandling om benamputation utförd på kärlsjuka patienter: "Incidens, postoperativ behandling och protesfunktion med fokus på underbensamputation." I forskningsprojektet har man också testat en ny behandlingsstrategi vid underbensamputation.

Antalet personer som är amputerade ovanför tålederna i Sverige kan uppskattas till mellan 5000 och 5500 (cirka 0,06 procent av befolkningen). Största delen av dessa – cirka 80 procent – är amputerade på grund av kärlsjukdom. Antalet årligen nytillkomna benamputerade i Sverige kan uppskattas till mellan 1000 och 1100 och mindre än 5 procent av dessa fall är relaterade till andra orsaker, till exempel trauma eller cancer.

Kärlsjukdom vanlig orsak

Benamputationer utförda på kärlsjuka patienter är inte enbart kritiska från mobilitetssynpunkt utan är också slutskedet på ett sjukdomsförlopp ofta relaterat till smärta, depression och ångest för patienten och en hög kostnad för samhället. Benamputationers orsak och antal skiljer sig mellan och inom länder på grund av åldersfördelning, antal individer som lider av kärlsjukdom och hur stor andel av dessa som är diabetiker. Majoriteten av dem som amputeras på grund av kärlsjukdom är äldre.

Närmare 300 personer i studien

Under 10 års tid registrerades alla patienter bosatta i Nordöstra Skånes sjukvårdsdistrikt som amputerades ovanför tålederna på grund av kärlsjukdom. 290 patienter genomgick amputation och de följdes under 1 till 11 år. Ålder, kön, diagnos samt sida och nivå för amputationen registrerades.

Diabetiker – en högriskgrupp

Det är åtta gånger vanligare att en diabetiker blir tvungen att amputera ett ben än någon som inte har diabetes. Många av de diabetiker som amputeras tvingas dessutom att genomgå mer än en amputation.

Svensk utvärdering framtagen

I Johannessons arbete tog man även fram en enkät som skulle kunna fungera som det första utvärderingsinstrumentet för benamputerade i Sverige och också användas vid internationella jämförelser.

Ny strategi för behandling

Man testade också en ny behandlingsstrategi vid underbensamputation. Vid denna behandling användes stelt förband i 5-7 dagar. Detta efterföljdes av kompressionsbehandling med silikonhylsa. Ny teknik vid hylstillverkning, ICEX, som bygger på att tillverka och leverera en träningsfärdig protes vid ett och samma besök, användes. Mer än hälften (55 procent) av alla underbensamputerade fick protes, i genomsnitt



Benny Malm amputerades i april 2007 på grund av kärlsjukdom. Foto: Privat.

41 dagar efter amputationen. Närmare två tredjedelar uppnådde god funktion med protes vid utskrivning från rehabilitering. Av de patienter som bedömdes ha god gångförmåga före amputationen och som överlevde mer än 90 dagar efter amputationen fick 80 procent protes och 68 procent uppfyllde kriterierna för god funktion med protes. Vid tolkningen av dessa siffror får man ta i beaktande att majoriteten av dem som amputeras på grund av kärlsjukdom är äldre.

MADELENE LUNDGREN

För att läsa mer om avhandlingen gå in på: www.lu.se/o.o.i.s?id=12588&postid=1366188. Där finns avhandlingen även tillgänglig som pdf.

Tre trevliga utflykter

◆ Vi var några få hågade som tordes testa isen på **Norrviken**. Det var den 21 januari, solen sken och det var 10 grader minus. Men vad gjorde det när elden var tänd och korven god att grilla. Vi får hoppas på fler deltagare nästa år.

◆ Ett besök i **Fjärilshuset** med gott kaffe och kaka gjorde vi tillsammans den 18 februari. Aldrig trodde jag att man skulle kunna hämta så mycket kraft där, när snön låg vit och drivorna höga, men vi som var där fick både känna på värmen och doften av att det finns en vår runt hörnet.

◆ Att våga sig till **Hågelbyparken** och ta hästen till Blåkulla, vi var också några som tordes. Det var den 1 april och riktigt aprilväder. Vi fick oss en rundtur i parken och många glada skratt. Klubbträdet var för mig en ny art, kanske vi alla skulle prova att hitta vårt träd och döpa det vid en rolig ceremoni. MAUDE STENBERG

Postpolio

– vardagsliv och åldrande

Hur är det att leva och bli äldre om man har postpolio? Hur inverkar själva åldrandet och de andra sjukdomar som man kan drabbas av under denna del av livet?

Människor med postpolio får med åldern ofta allt svårare att fungera fysiskt, att gå och stå, att klara att gå i trappor och andra rörelserelaterade aktiviteter i det dagliga livet. Forskningen har hittills mest studerat inverkan på postpoliopatienter i åldern under 65 år och inte heller tagit med i vilken utsträckning andra sjukdomar kan inverka på patienternas liv. Den holländska forskaren *Janneke Stolwijk-Swüste* har nu undersökt hur 168 postpoliopatienter i åldrarna 45-85 år med sena effekter av polio fungerar i det dagliga livet, relationen till ålder och vilken inverkan andra sjukdomar kan ha. Avhandlingen presenterades på Universitetet i Amsterdam i höstas med professor *Kristian Borg*, Karolinska Institutet, som opponent.

Muskelstyrkan minskar snabbare

Forskaren har gått igenom tidigare studier av förändringar i funktioner och muskelstyrka hos postpoliopatienter. Gångförmågan försämras långsamt, i medeltal 0,2-0,7 procent per år. Muskelstyrkan försämras ungefär 3 gånger så fort: 1,5-1,9 procent per år. Skillnaden i hur snabbt försämringen sker stöder hypotesen att många av patienterna överanstränger sina muskler. För att behålla samma funktion som tidigare med minskande muskelstyrka belastas musklerna alltmer. Hur snabbt försämringar sker hänger samman också med hur svårt drabbad personen var i det akuta skedet av polion och om andra sjukdomar inverkar. Sambandet med just åldern som enskild faktor verkar inte vara lika stort.

Undersökningsmetoder

I forskningsprojektet har man gjort en femårig uppföljningsstudie av de 168

postpoliopatienterna. Olika typer av enkäter och gångtester provades för att komma fram till vilken metod som bör rekommenderas såväl inom forskningen som kliniskt. Vad man ville nå var en så god överensstämmelse som möjligt mellan gångtest och enkät. Den enkät som kallas SF-36-PF och ett gångtest på 2 min var de metoder som fungerade bäst. SF-36 är det kanske några av Aktuellt:s läsare som känner till eftersom det är den enkät som används när man behandlar patienter mot postpolio med intravenöst immunglobulin (Xepol) på Danderyds sjukhus. Patienten gör en egen bedömning av hur man fungerar fysiskt och känslomässigt, hur mycket smärta man har, hur mycket ens liv begränsas av postpoliosymptomen, hur man fungerar socialt m.m.

Rehabiliteringsmetoder

För patienter som bedöms ha ett relativt gott utgångsläge för att klara att utföra funktioner i det dagliga livet framöver och som har ganska god muskelstyrka kvar kan rehabilitering och träning vara lämplig. De kan ha muskler som fortfarande går att träna. Patienter med sämre prognos att klara vissa funktioner och som har muskler som knappast går att träna upp längre bör behandlas i multidisciplinära träningsprogram inriktade på att minska belastningen på musklerna. Förändring av livsstilen är också viktig för dessa patienter.

Mental och kroppslig hälsa

Som i annan forskning finner man i den holländska undersökningen att den mentala hälsan hos postpoliopatienter är bättre i åldersgruppen 65-85 år än i gruppen 45-54 år. En förklaring kan vara att äldre med postpolio känner mindre fysisk och mental stress än tidigare i livet. Dessutom har de ju haft gott om tid på sig att anpassa sig till sina begränsningar. Det handlar

om en mental omställning i hur man ser på sina mål i livet och vad man värderar i sitt liv.

När det gäller kroppslig hälsa och att klara sig bra i det dagliga livet var det sämre ställt i den äldre åldersgruppen, vilket ju inte är så förvånande. Andra sjukdomar och besvär tillstöter ju ofta när man blir äldre. Ålder, kön, grad av polioskada och om man drabbats av sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, muskelsjukdom, benskörhet, hudsjukdomar m.m. påverkar den kroppsliga hälsan. Kvinnor med postpolio berättar ofta om större svårigheter i det dagliga livet än männen. Sammanfattningsvis kan man säga att inverkan av andra sjukdomar och av åldrandet är särskilt viktigt att uppmärksamma hos postpoliopatienter. Samtidigt visar forskningen att patienterna faktiskt behåller mycket av sin

"Att den mentala hälsan hos postpoliopatienter är bättre i åldersgruppen 65-85 än i gruppen 45-54 år kan bero på mental omställning i hur man ser på sina mål i livet och vad man värderar i sitt liv".

fysiska förmåga trots den allt mindre muskelstyrkan. Man anstränger sig mer helt enkelt och hittar sätt att kompensera för den allt sämre muskelförmågan.

Enligt WHO finns det cirka 20 miljoner människor i världen som har haft polio. Många kommer troligen också att drabbas av postpolio, vanligtvis 30-40 år efter det akuta insjuknandet i polio. Jag har sett olika siffror på hur många av de polioskadade som drabbas av postpolio. I den holländska avhandlingen skriver man att postpolio drabbar mellan cirka 28 procent och 64 procent av dem som haft polio.

Målet för rehabiliteringen måste vara att de miljontals polioskadade som finns över hela världen ska kunna fortsätta att klara av aktiviteter i det dagliga livet på så bra nivå som möjligt i förhållande till sin ålder.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Dagsresa till Skultuna, Åsby och Nykvarn med RTP-S den 10 september 2010

Avresa från Starrbäcksgatan 08.00, bussen framkörd 07.30. Vi åker direkt till Åsenstugan i Enköping för att dricka förmiddagskaffe med smörgås. Efter kaffet fortsätter vi mot Skultuna mässingsbruk. Här kan man besöka museet med alla vackra och välkända produkter som tillverkats genom åren på Skultuna. I museet finns också en historik med bilder från det gamla brukslivet. Glas, porslin, kastruller och husgeråd till fabrikspriser kan man handla i butiken som ligger bredvid museet.

Efter besöket på Skultuna mäsingsbruk fortsätter vi till Westerqvarn i Kolbäck. I den stilfullt rustade kvarnen äter vi lunch och dricker en kopp kaffe.

Nästa besök blir Åsby trädgård



utanför Hallstahammar. Åsby växtvaruhus är en handelsträdgård som skiljer sig från vanliga handelsträdgårdar. Hit kommer mycket folk enbart för att beundra växtprakten. Här kan man se och handla allt som hör till växter och växtodling i hemmet, man har även en tropisk miljö med exotiska växter. När vi sett alla växthus och planteringar sätter vi oss åter i bussen

för att åka till Nykvarns hantverkscentrum. Här besöker vi galleriet och dricker en kopp eftermiddagskaffe. Detta är vårt sista besök för idag och vi återvänder hemåt och beräknar att vara i Stockholm vid 18.30-tiden.

Pris: cirka 475-500 kronor per person vid minst 30 deltagare.

I priset ingår:

Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar.

Besök enl. program, förmiddagskaffe, lunch, eftermiddagskaffe.

2 hjälpare medföljer.

Anmäl senast 13 augusti till Rolf Widén RTP-S kansli 08-545 622 73 eller info@rtps.se

Anmälan är bindande.

Vintersol februari-mars 2010

För första gången på många år har jag varit på Vintersol på Teneriffa. Träningen är mycket bra och består av sjukgymnastik och arbetsterapi (för dem som behöver det) och gympa-grupper som fokuserar olika problem. Vi har pinn-, balans-, styrka-, töjning-, hand- och fotgrupper och fyra olika bassänggrupper med inriktning på kondition, smidighet och styrka. Dessutom får man ett individuellt utformat gymprogram. Mycket att välja på och ingen dag behöver bli den andra lik. Man känner sig privilegierad och otroligt väl omhändertagen.

Vad maten beträffar så är frukosten dagens absoluta höjdpunkt: färskt bröd, gott pålägg, gröt, ägg m.m. Det bästa tycker jag och många andra är de fräscha grönsakerna, melonen och kiwin som finns där i överflöd.

Jag hyr en elmoppe för att komma ut lite mer. Det finns flera olika uthyrare förutom Vintersol själva. De första två veckorna blir det en elmoppe utifrån – kostnad ca 219 euro. Därefter hyr jag av Vintersol till en kostnad



Ann-Charlotte i Vintersols bassäng. Foto: BA

av 130 euro för 2 veckor. Skillnaden är alltså stor och hyran varierar också mellan uthyrarna "på stan". Vill man ha en Vintersolsmoppe måste man vara ute i god tid.

Vad roar man sig med då? Ja, det finns ett fritidsprogram som blivit rätt magert med åren. Under en fyraveckorsperiod har Vintersol ett restaurangbesök, en utflykt och en teaterföreställning på programmet. Dessutom finns varje vecka Vintersolsbingo, tipspromenad, spanska för nybörjare och lite till.

Det är lätt att gå ut för ett restaurangbesök eller bara ett glas på någon av restaurangerna på "plattan" som

ligger granne med anläggningen. Där sjunger flera kvällar i veckan en falsk Elvis som iklädd vit dräkt river av låtar.

Man kan med hjälp av fritidsAnna hyra en buss med eller utan guide och chaufför. Det gjorde vi en lördag och det blev mycket lyckat! Vi upplevde enormt mycket, bland annat Masca-dalen med sina smala och slingrande vägar högt uppe i bergen och Tejde som med sina 3 718 meter är Spaniens högsta berg. Där kom vi så högt som 2 300 meter och rörde oss över ett spännande månlandskap där exempelvis vissa Star Trek filmer spelats in.

Teneriffa har många spektakulära vackra ställen att besöka, och i de små byarna kan man hitta jättegod mat och gott vin.

Man knyter många trevliga kontakter på Vintersol och det var inget undantag denna gång. Och visst längtar man hem ibland men dagarna som vid ankomsten sträckte sig framför en som ett oändligt hav tar slut ack så fort... Så är man plötsligt hemma igen. Bland snö och is – men också massor med värtecken.

ANN-CHARLOTTE ÄNGGÅRD



Carl Fredrik Reuterswärd's antivåldsskulptur finns på flera ställen i världen exempelvis utanför FN:s högkvarter i New York, i Berlin, Peking och Stockholm. Den här bilden är tagen en eftermiddag i februari på Sergelgatan i Stockholm. Foto: GRW.

med i vår egen bekantskapskrets. Kan-
ske kan vi själva hjälpa och stötta ett
barn som har det svårt i sin familj. Och
var och en av oss som ser att ett barn
far illa ska naturligtvis anmäla det.

”Barn med funktionsnedsättningar
som utsätts för våld är dubbelt dis-
kriminera” sa Lena Nyberg. Barn
som har adhd, rörelsehinder, psykiska
besvär, talfel, övervikt eller dylikt blir
betydligt oftare slagna hemma än
andra barn och utsätts för diskrimine-
ring och mobbing i skolan. En vuxen
som utsätts för våld i en nära relation
kan lämna relationen även om det är
svårt, ett barn kan det inte. Och bar-
net kan dessutom tro att föräldern gör
rätt, och att det är de själva som har
skulden. Barn som uppfostrats med
slag utsätter som vuxna ofta sina egna
barn för våld.

Våga se, våga fråga

Om våld mot kvinnor talade *Gunilla
Roxby Cromwall*, Stockholms läns
landsting (SLL), som också var mode-
rator under konferensen. SLL tog
2005 fram ett handlingsprogram
om mäns våld mot kvinnor. Våldet
finns överallt men vissa är mer utsatta
än andra. Som exempel nämnde hon
kvinnor som ingår i hederskulturer
och kvinnor med fysisk funktions-
nedsättning. När det gäller kvinnor
inom psykiatrien visar en undersök-
ning att hela 70% av de kvinnor som
sökt hjälp vid psykiatriska mottag-
ningar i Skåne hade varit utsatta för
våld. En undersökning bland döva
kvinnor i Norge visade att 60% av
dem varit utsatta för våld i en nära
relation. Det är viktigt att sprida
information och kunskap om det våld
mot kvinnor som förekommer. ”Vi
måste ta till oss att det här är ett stort
och allvarligt samhällsproblem i dag”,
sa Gunilla Roxby Cromwall. Och vi
måste våga fråga om våld. I handlings-
programmet finns exempel på hur
man kan ställa frågor om detta. I ett
samarbete mellan Stockholms stad
och Länsstyrelsen i Stockholms län
har man tagit fram skriften ”Vägen
till att se och agera – om våldsutsatta
kvinnor med funktionsnedsättning”
som används i olika utbildnings-

Våldet i vardagen – ett folkhälsoproblem

Vuxnas våld mot barn har ökat under 2000-talet i Sverige. Tryggheten bland
barn och ungdomar minskar generellt i dagens samhälle. Våldet mot kvinnor
är förfärande stort, var 14:e dag dödas en kvinna i Sverige, ofta av någon
närstående. I storstaden är våldsoffret oftast en ung man i åldern 15-24 år,
det handlar om grupper av gärningsmän och alkohol är ofta med i bilden.
Såväl barn som vuxna med funktionsnedsättning är särskilt utsatta för våld.
Föredragshållarna på konferensen ”Våld ur rörelsehindrades perspektiv
– barn, ungdom, kvinna, man” gav bilden av våldet i dagens samhälle som ett
folkhälsoproblem som vi alla måste hjälpas åt att få bukt med. Konferensen
arrangerades av rörelsehinderföreningarna den 10 februari.

För mer än 30 år sedan införde
Sverige som första land i världen
en lag mot barnaga. Det har lett till
en på många sätt positiv utveckling
och visat att det verkligen går att
förändra människors attityder. Men
sorgligt nog utövas fortfarande mycket
våld mot barn i Sverige, och enligt
Brottsförebyggande rådet, Brå, har
vuxnas våld mot barn till och med
ökat under 2000-talet. Mest ökar
våldet mot små barn och mot barn
med funktionshinder. Vuxna utsätter
till och med barn som är så små som
upp till 18 månaders ålder för våld
som knuffar, slag och skakningar. Det
känns förstås fullkomligt obegripligt
att det finns människor som ger

sig på så små barn och barn med
funktionshinder.

Reagera och agera!

Föräldrar som slår sina barn kan vara
slitna, kanske ur balans, fysiskt trötta,
inte veta hur man tar hand om barn
på ett bra sätt eller de kanske lever i en
ekonomiskt utsatt situation. ”Kom-
muner och landsting borde fundera på
vilket stöd man kan erbjuda föräldrar
som behöver det” sa *Lena Nyberg*, Sty-
relsen för Rörelsehindrade Barn och
Ungdomar och f.d. Barnombudsman-
nen, i sin föredragning. Och alla vi
andra medmänniskor måste inse att
våld mot barn, även mycket små barn,
faktiskt förekommer – kanske till och

satsningar. Skriften finns som pdf på webben.

Dubbelt utsatt

Denise Cresso, Utvecklingscentrum Dubbelt Utsatt, Bräcke Diakoni, berättade om de olika typer av våld som kvinnor med funktionsnedsättning kan utsättas för av en närstående. Det kan handla om rent fysiskt våld som sparkar och slag, sexuella trakasserier, psykiskt våld som isolering och nedvärdering eller ekonomiskt våld, dvs att kvinnan inte får ha egna pengar utan måste be sin man eller sambo om det. Försummelse, bristande omsorg, att man inte får hjälp med sin hygien osv hör också till bilden. De som utför våldet är ofta närstående men kvinnorna drabbas också av annat våld från okända ute på stan eller från chaufförer inom färdtjänsten, Denise Cresso, själv synskadad, berättade om det projekt som Bräcke Diakoni arbetat med och som stöds av Allmänna Arvsfonden. I projektet har man byggt upp Utvecklingscentrum Dubbelt Utsatt där syftet är att synliggöra och utveckla kunskap om våld mot kvinnor med funktionsnedsättning. Man ordnar seminarier och föreläsningar och har gett ut boken "Dubbelt Utsatt".

Verktyg för att hantera hot och våld

Föreningen Kidpower samarbetar med organisationen Bosse Råd Stöd & Kunskapscenter med att ordna kurser för målgruppen brottsoffer och människor med funktionsnedsättningar. "Vi försöker omvandla problem till övningar och till lösningar på våra kurser", berättade Amanda Golert, Kidpower. Bosse stöder människor i kontakten med olika myndigheter. "Jag bestämmer själv över min kropp", sa Pia Jakobsson, konsulent vid Bosse, och berättade om de cirklar man ordnar där man vill lära ut självförsvar och diskutera frågor om självkänsla, integritet och värderingar.

Den sköra människokroppen

Konferensen avslutades med att Sören Carlsson Sanz, Vårdchef på Akutmotagningen på Södersjukhuset, berät-



Självförsvarskurs för rörelsehindrade på Kidpower. Amanda Golert instruerar en kursdeltagare hur man försvarar sig med s.k. hammarslag. Foto: Copyright Kidpower Teenpower Fullpower

tade om hur man arbetar med förebyggande insatser mot våldet. Man har en antivåldsgrupp, som startade 1987, och föreläser på skolor och för vuxna i olika sammanhang. Man har också ett program för unga gärningsmän, Konsekvensprogrammet. "Vi har fler patienter som är skadade genom våld än människor som drabbats av hjärtinfarkt", sa Sören Sanz. Och ålderrarna har gått ner. Det vanligast offret för våld är en ung man på 15-24 år. Alkohol är oftast med i bilden. När det gäller flickor har nästan samtliga som utsatts för våld alkoholpåverkade. "Våldet är ett folhälsoproblem", sa Sören Sanz. Han berättade om olika våldsoffer och visade bilder på skador. Det är så uppenbart hur skör en människokropp är och vilka långtgående effekter även ett för ögat kanske mindre grovt våld kan ha. Det blev en rätt ruggig avslutning på dagen. Jag tror många i salen var ganska skakade.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer information: "Vägen till att se och agera" är tillgänglig som pdf på sidan Publikationer på www.ab.lst.se/. Skriften går också att beställa från Länsstyrelsen i Stockholms län, 08-785 40 00. Dubbelt Utsatt: www.dubbeltutsatt.se. Bosse: www.bosse-kunskapscenter.se. Kidpower: www.kidpower.se/

Ett besök på OT-center

RTP-S gjorde ett studiebesök på OT-center den 22 mars om sittanpassning.

OT-center startade 1985 och har idag 60 anställda.

Vi var nio intresserade medlemmar som samlades och fick en fyllig och intressant inblick i vad OT-center arbetar med samt en rundtur i deras lokaler.

Vi fick följa skedet från det att en remiss kommit dem till handa till ett färdigt arbete, ex ombyggnad av sitsar/rullstolsrygg. Den kan gälla problem med luxerade höfter, roterat bäcken eller snedrygg. Tillverkningen bör alltid bygga på en förberedande analys av ett team där föräldrar, ortoped, ortopedingenjör, arbetsterapeut, sjukgymnast samverkar.

Matrix var grundmaterialet de använde som stomme. Ett fantastiskt material som var lätt att forma efter kroppen. När stommen var klar kläddes/bolstrades sits/ryggstommen med mjukt material. Kroppsanpassade sitsar ger kroppen en chans att finna sin balans. En kroppsanpassad sits är ett utmärkt hjälpmedel där standardsitsar inte klarar av att ge den önskade sittställningen.

Rundvandringen började i "gipsrummet", där det fanns både grova och färdiga avgjutningar av kroppsdelar som var modell för bandage och proteser. Sedan kom vi in i den stora verkstaden där vi mötte skomakaren som både byggde om skor man köpt eller byggde helt nya skor. Vid nästa bord mötte vi ingenjörer som gjorde det sista på bandage och ortoser.

Vi var alla nöjda med informationen vi fått och rundade av studiebesöket med en kopp kaffe.

YVONNE ANDERSSON
OCH ANDERS LISSEGÄRDH

Välkomna till Nya Hjultorget

– för dig som behöver hjälpmedel, bil- eller bostadsanpassning

Den 2-3 juni slår Personskadeförbundet RTP i samarbete med Rekryteringsgruppen, Aktiv rehabilitering upp portarna för Nya Hjultorget, på Kistamässan!

Hjultorgets mässan är mässan av brukare för brukare. Hjultorget är en aktiv mässa där man kan prova, känna, klämma och gå på seminarium, där vi skapar direktkontakt mellan utställarna och de som skall använda produkterna. Men självfallet finns där också mycket att hämta för dem som i sitt yrke, t.ex. sjukgymnaster, arbetsterapeuter och förskrivare, har att göra med hjälpmedel och hjälpmedelsanvändare.

Nyheter 2010

Hjultorget 2010 innehåller spännande satsningar på anpassning – av

bilar och bostäder. Tillsammans med branschföreningen Svensk Bilanpassning, Vägverket och Försäkringskassan tar man ett helhetsgrepp på proceduren från att ansöka om bilbidrag till att hoppa in i sin färdigpassade bil. Bland annat kommer man att kunna provköra bilar med olika utrustning. Vi ger inblick i hur bilstödsprocessen ser ut och vilka roller aktörerna har.

Hjultorgets satsning på bostadsanpassning har sin utgångspunkt i rörelsehinderförbundens Arvsfondsprojekt Nationellt kunskapscenter för bostadsanpassning vars ambition är att skapa bostadsanpassning som höjer livskvalitet och ökar självständighet för personer med funktionsnedsättning. Under Hjultorget kommer projektet lansera sin nya portal.



RTP-S medlemmar välkomnas till minglet!

Välkomna till förbundets monter, och till minglet på torsdagseftermiddagen där du kan mingla med utställare, besökare och företrädare för Personskadeförbundet RTP.

Läs mer på www.hjultorget.nu

Nanofibrer läker brott i ryggrad

Ett nytt material som sprutas direkt in i ryggmärgen får förlamade möss att springa på nytt. Materialet startar bygget av en ställning där nerver kan växa förbi skadan. Målet är bot för människor som blivit förlamade efter att ha brutit rygg eller nacke.

Denna framgång inom nanoteknologi och regenerativ medicin bygger på det faktum att man har hittat ett sätt att skapa signaler av nanomolekyler så att de skapar de molekyler som behövs för att nya celler med ett specifikt syfte ska byggas i kroppen. Detta sker genom en process som kallas molekylär självmontering, som innebär att molekylära strukturer ganska enkelt fäster sig runt celler i kroppen och reparerar en skada.

Hittills har en forskargrupp som leds av *Samuel Stupp* bedrivit sin forskning på möss, med goda resultat. Behandlingen innebär att en vätska

med särskilda egenskaper injiceras i ryggmärgen. Negativt laddade molekyler reagerar med blodets kalcium – och natriumjoner, som är positivt laddade. Resultatet blir en struktur av nanofibrer som attraherar nervceller och återskapar nervkopplingar i det kroppsmaterial som ska repareras.

Behandlingen har gett förlamade möss deras gångförmåga tillbaka. Injektionen med nanofibrer in i deras ryggmärg för att nervvävnad börjar växa. Sex veckor efter operationen kan de gå igen. Ryggmärgsskada är ett av många viktiga områden som professor Stupp och hans kollegor arbetar med och de tror att det i framtiden kommer att vara möjligt att regenerera vävnad i organ i vuxna människor.

Även möss med Parkinsons sjukdom kan återfå en mycket rörlighet och kroppsfunktioner efter några månaders behandling, visar forskningen.

Forskningen kring biomaterial fortsätter genom ett samarbetsavtalet mellan Northwestern University och Göteborgs Universitet och förhoppningsvis kan metoden vidareutvecklas för behandling av människor.

Jag vill minnas att det var på 90-talet som "reparation av ryggmärgen" senast var på "tapeten". Då var det bland annat forskning om att tillväxtfaktorer kan samarbeta med varandra och få de skadade nervcellerna att växa ut igen, och om "biologiska bryggor" som hjälper skadade nerver att växa. Man lyckades till viss del få tillbaks rörelseförmågan på rättor där ryggmärgen var skadad.

Nu är det forskning med nanoteknik som är på ropet. Det är intressant och spännande, men jag tror tyvärr att det lär dröja innan vi med förlamade ben kan gå.

ANDERS LISSEGÄRDH

Källa: www.vett.se

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

Storstockholms lokalförening (StS)

Lotta Änggård, ordf.
Jan Delvert
Åsa Fagerström
Gunvor Penrell
Tommy Engh
Ayla Güler
Anneli Undén
Anita Lindskog

Norrtälje lokalförening (Nt)

Marie Kårlin, ordf.
Lars Peterson
Birgit Peterson
Siv Palm
Nann Palmgren
Anita Knutsson
Marie Blomgren
Katharina Jansson
Rajja Korhonen

Nordvästra Storstockholms lokalförening (NV)

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

Södertälje lokalförening (Sö)

Eva Molnár, ordf.
Monica Moberg
Miklos Molnár
Ingemar Björklund
Ove Björklund
Leila Haukkala
Sören Larsson
Marianne Torefeldt

Vid årsmötet väljer ombud från ovanstående fyra lokalföreningar i Stockholms län distriktets (RTP-S) styrelse, revisorer, valberedning samt kommittéer.

DISTRIKTETS STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNING

ORDFÖRANDE

Rolf Andersson, NV

ORDINARIE LEDAMÖTER

Lena Hermansson-Ström, StS
Lotta Änggård, StS
Monica Moberg, Sö
Bengt-Erik Johansson, NV
Isabel Magnusson, StS
Olle Carlsson, Nt

Ersättare

Ove Björklund, Sö
Anneli Undén, StS

REVISORER

Greger Bolin, aukt. revisor
Lennart Hane, ordinarie

VALBEREDNING

Marie Kårlin, Nt
Sören Larsson, Sö
Tommy Engh, StS
Lage Eckeskog, NV

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET

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

KOMMITTÉER

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Birgitta Flognfeldt, StS
Britt Marie Sjöqvist, StS
Irene Huber, StS
Arne Nylander, StS
Berit Park, NV
Herbert Striem, StS
Kontaktperson på kansliet
Yvonne Andersson

PÅVERKANSKOMMITTÉ

Tommy Svensson, NV
Tommy Engh, StS
Sven-Axel Lundström, NV
Jean Ruremeshamuryango, StS
Katarina Jansson, Nt
Kontaktperson på kansliet
Maude Stenberg

AKTIVITETSKOMMITTÉN

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

SIMKOMMITTÉN

Ann-Charlotte Änggård
Håkan Bergdahl
Sonja Pettersson och
Lennart Johansson
Monica Lee
Bo Nylund
Nann Palmgren
Ove Björklund
Lage Eckeskog
Kontaktperson på kansliet
Anders Lissegårdh

HJÄLPMEDELSKOMMITTÉN

Rolf Andersson, NV
Mats Rockström, NV
Ingela Byström Dahne, StS
Kontaktperson på kansliet
Rolf Widén

Danderyds Sjukhus
Liljeholmsbadet

Långbrobadet
Huddinge Sjukhus
Nacka Sjukhus
Norrtälje
Södertälje
Dragongården

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.

MAJ

Måndag	17	Spinnfiske i Norrtälje skärgård
Måndag	17	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	18	Anmälan Studiecirkel om stress efter trafikolycka
Tisdag	18	Hathayoga
Tisdag	18	Bofinkarna
Torsdag	20	Studiecirkel om stress efter trafikolycka
Torsdag	20	Spelkväll
Tisdag	20-21	Finlandskryssning
Måndag	24	Anmälan till Våravslutning i Edsvik Konsthall
Tisdag	25	Hathayoga
Tisdag	25	Anmälan Infokväll om familjejuridik
Tisdag	25	Anmälan Hantering av trafikskadeärenden
Onsdag	26	Dialog Polio
Onsdag	26	Spinnfiske i Norrtälje skärgård
Onsdag	26	Lunch på Pampas Marina
Onsdag	26	Träff på Secondhandbutiken Skopan
Torsdag	27	Våravslutning i Edsvik Konsthall
Torsdag	27	Infokväll om familjejuridik

JUNI

Onsdag	2	Akvarellmålning
Torsdag	3	Studiecirkel om stress efter trafikolycka
Torsdag	3	Hantering av trafikskadeärenden
Tisdag	8	Hathayoga
Tisdag	8	Bofinkarna
Onsdag	9	Dialog Whiplash
Onsdag	9	Sista Träning på Rehab Stockholm
Torsdag	10	Frestatorpet
Måndag	14	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Lunch för benamputerade
Onsdag	16	Fotosafari i Norrtälje skärgård
Torsdag	17	Spelkväll
Onsdag	23	Dialog Polio
Onsdag	23	Akvarellmålning till havs i Norrtälje skärgård

AUGUSTI

Tisdag	3	Kräftfiske
Tisdag	10	Kräftfiske
Fredag	13	Anmälan Bussresa till Skultuna, Åby, Nykvarn
Tisdag	17	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	18	Dialog Whiplash
Torsdag	19	Dialog Whiplash
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	24	"Yoga"-höst
Onsdag	25	Dialog Polio
Onsdag	25	Akvarellmålning
Onsdag	25	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	26	Studiecirkel om stress efter trafikolycka
Torsdag	26	Spelkväll
Lördag	28	Folkface
Tisdag	31	"Yoga"-höst

SEPTEMBER

Onsdag	1	Träning start på Rehab Stockholm
Onsdag	2	Akvarellmålning
Onsdag	2	Dialog Polio

Måndag	6	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	7	"Yoga"-höst
Fredag	13	Bussresa till Skultuna, Åby, Nykvarn
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	15	Dialog Whiplash
Torsdag	16	Dialog Whiplash
Lördag	18	Turridning
Måndag	20	Anmälan Föreläsning om whiplash på ROS
Måndag	20	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	21	"Yoga"-höst
Onsdag	22	Dialog Polio
Onsdag	22	Akvarellmålning
Torsdag	23	Studiecirkel om stress efter trafikolycka
Torsdag	23	Spelkväll
Torsdag	23	Akvarell nybörjare-fortsättningskurs
Onsdag	29	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	30	Föreläsning om whiplash på ROS

OKTOBER

Måndag	4	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	5	"Yoga"-höst
Onsdag	6	Start Släktforskning, grundkurs
Torsdag	8	Spelkväll
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Dialog Whiplash
Torsdag	14	Dialog Whiplash
Tisdag	19	"Yoga"-höst
Onsdag	20	Akvarellmålning
Måndag	25	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Onsdag	27	Dialog Polio
Onsdag	27	Lunch på Pampas Marina

NOVEMBER

Måndag	1	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	2	"Yoga"-höst
Torsdag	4	Studiecirkel om stress efter trafikolycka
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	17	Dialog Whiplash
Onsdag	17	Akvarellmålning
Torsdag	18	Dialog Whiplash
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	"Yoga"-höst
Onsdag	24	Dialog Polio
Onsdag	24	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	25	Spelkväll

DECEMBER

Måndag	6	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	7	"Yoga"-höst
Måndag	13	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	15	Akvarellmålning
Onsdag	15	Dialog Whiplash
Onsdag	15	Dialog Polio
Onsdag	15	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	16	Spelkväll
Torsdag	16	Dialog Whiplash

Kontakta oss!



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.

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,		
kanslichef	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Madelene Lundgren	08-545 622 66	maделene.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 Kärllin 08-545 622 60 karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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



Redaktionen önskar alla
i RTP-S en skön sommar.

TIPSRUTAN



Yvonne Andersson med hantlar.

Foto: xxxxxxxxxxxx

Ett bra redskap för träning i vatten

Vattenmotståndet gör att vi rör oss i ultrarapid, ”som att gå i sirap”. Denna bromskraft är bra då den minimerar skaderiskerna.

Vattenträning är effektivare än landträning i många avseenden. Flera muskelgrupper tränas samtidigt och vattenmotståndet är betydligt större jämfört med luft, vilket medför att energiförbrukningen också blir högre.

I princip kan du träna samma muskler som på land, men mer skonsamt. Tack vare din egen förmåga att i vattnet styra hur snabbt och hur stor du gör rörelsen och med hur stor kroppsytta rörelsen utförs, kan du träna maximal styrka utan att överbelasta muskler, senor, leder och skelett. Vattnet avlastar kroppstyngden, bromsar rörelsen, men ger samtidigt motstånd i alla rörelseriktningar. Här kan du använda olika redskap för att förhöja effekten t.ex. hantlar.

De hantlar jag provat är gjorda i frigolit och finns i tre storlekar.

YVONNE ANDERSSON



Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehab

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

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

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

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

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

Det nyligen restaurerade gymmet är naturligtvis anpassat för funktionshindrade.

Sjukgymnasten tar tillsammans med dig fram ett individuellt program för självträning i gymmet om Du så önskar.

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

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

Besök vår hemsida för mer information www.malargarden.se. Du når oss även på 08-5949 3630. Vill Du boka tid så kan Du ringa koordinatören Lena på direktnummer 08-5949 3632.

