



RTP-S aktuellt

Nr 2 • 2011

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



POLIO, POSTPOLIO OCH PSYKOLOGI
LIVET HAR TVÅ VAL – VILKET ÄR DITT?
ATT VÄLJA ARMPROTES

Vill du veta mer om Olivia Rehabilitering?

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

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

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

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

”



Petter Fielding
Rehabchef

Neuroprogrammet 2011

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



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

Olivia rehabilitering

Rehabilitering med kunskap & känsla

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

Innehåll

Jag minns	3
Polio, postpolio och psykologi	4
Maddes ruta	6
Rådet för oskyddade trafikanter (ROT)	7
Att välja armprotes	8
Rapport från projekt för armamputerade	9
Fritt val av hjälpmedel	9
Sponsorhuset	9
Bad - Gymnastik - Bastu	10
Aktiviteter	11
Följ med till Skåne	16
Besök på Liljevalchs vårsalong 2011	17
Rapport från nackskadesseminarium	19
Personskadeförbundet RTP-S	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

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

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Plusgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Barbro Andersson och Kansliet.

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

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

Nästa nummer utkommer: 9 september 2011

Manusstopp: 8 augusti 2011

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Stockholm på våren.

Foto: Joanna Bachorz

Jag minns ...

Jag minns åren 1959 till 1961 då dåvarande Stockholmsavdelningen av Riksföreningen mot polio (Rmp) och poliosimklubben i Stockholm varje år i november månad anordnade stor familjeunderhållning i Blå hallen i Stockholms stadshus.

Inbjudna var alla polioskadade i Stockholms län med familjer och jag som då år 1960 var 11 år gammal var mycket stolt och glad över att få ta med mig mina föräldrar och syster på denna stora familjefest.

Det tog tid innan alla inbjudna kommit in och fått sina platser i Blå hallen, hjälpare från röda korskåren,



kvinnliga bilkåren och Lions Club gjorde ett jättejobb.

Alla var där även de svårast polioskadade, många i respirator och jag minns särskilt ljudet från respiratorernas in- och utandning.

Själv hade jag aldrig tidigare varit i Stockholms stadshus så bara att få komma in i denna mäktiga byggnad och sedan se alla dessa fantastiska artister uppträda var hur stort som helst.

Alla barnen stod på rad framme vid scenen för att få autografer från dåtidens kändisar.

Artisterna ställde upp helt utan arvode och myndigheter, ideella föreningar och organisationer, affärsföretag gjorde det möjligt att ordna dessa tillställningar genom sitt stora tillmötesgående.

ROLF WIDÉN



Polio, postpolio och psykologi

Fyra år var jag sommaren jag fick polio. Vi bodde i Söderhamn och jag blev inlagd på Epidemisjukhuset. En månad låg jag där ensam i ett stort och kallt rum – en liten flicka i en stor och hög säng. Jag fick inte träffa mina föräldrar. Mina få minnen från sjukhuset är mörka. Många av Aktuellts läsare har säkert varit med om liknande upplevelser – och mycket värre sådana, längre sjukhusvistelser, längre tid borta från familjen, svårare skador, besvärliga operationer osv. Vad händer med ett litet barn som är med om detta? Vilka psykologiska effekter kan det bli? Och hur hanterar man sjukdomen som vuxen?

Det finns en hel del forskning som visar på hur människor som drabbats av polio reagerat dels under den akuta fasen (ofta som barn), dels om hur man hanterat bestående skador under livets gång och de seneffekter som många får – postpolio. Den norska forskaren och psykologen *Anne-Kristine Schanke*, chefspsykolog vid Sunnaas sjukhus i Norge, doktoretrade 2003 på avhandlingen "Coping with the late effects of polio". Jag har läst en artikel av henne där hon behandlar psykologiska aspekter på att leva med polio och postpolio.

Mamma och pappa bakom glasrutan

Norge drabbades liksom Sverige av flera svåra polioepidemier. Många som blev sjuka var barn. Om man frågar polioskadade om de tror att sjukhus- och institutionsvistelser präglat dem psykiskt kommer olika typer av svar. Några säger att så är det, de har blivit mer osäkra på sin omgivning, rädda för att knyta djupare band till andra personer och rädda för att bli lämnade. Andra säger att det har påverkat deras självkänedom och självkänsla. Nästan alla som tillfrågats säger att den bild som framstår tydligast är minnet av föräldrarna bakom en glasruta.

Generellt kan man säga att det är de små barnen som är mest sårbara i sådana här situationer. I dag har man helt andra riktlinjer för att ta hand om barn på sjukhus än vad man hade då. Mycket har hänt inom barnpsykologin sedan polioepidemiernas tid. Anne-Kristine Schanke skriver att de som fick polio när de var små, skickades bort från föräldrarna en längre tid och sedan inte lyckades få ett öppet och nära förhållande till dem är de som kämpar med de svåraste psykiska effekterna. Det låter onekligen som en trolig slutsats.

Dölja och kämpa

Förr var nog det gängse sättet bland polioskadade att inte tala om sjukdomen, inte berätta om sjukhusvistelser och rehabilitering och inte tala om eventuella känslomässiga problem på grund av sjukdomen. Även om det var en väl synlig skada talade man inte om den. Föräldrarna gjorde det inte heller. Polion stod för obehagliga minnen som man hellre sopade under mattan. Och den polioskadade hade

ofta ingen kontakt med andra som drabbats. Det kan nog variera också beroende på om man bodde i en stor stad, en småstad eller ute på landet. I min hemstad fanns t.ex. inga grupper för rehabilitering av polioskadade. Jag har inte tränat med andra polioskadade förrän jag själv fick postpolio ungefär 40 år efter det akuta insjuknandet. Och jag kände inga andra polioskadade förrän då långt senare i samband med postpolion.

De flesta polioskadade har försökt leva efter mottot: *var lika duktig som alla andra och helst ännu duktigare!*

Frågar man polioskadade om de anser att de "lyckats med sina liv" – familj, yrke osv – svarar många ja. Men polion har under stor del av livet varit en "icke-fråga". Eventuella känslomässiga eller psykiska problem på grund av sjukdomen har man dolt för omgivningen och trängt undan för sig själv. Anne-Kristine Schanke skriver att det var först på 1980-talet som man började tala om de psykologiska sidorna av att ha ett funktionshinder.



Vintern var lång och hård. Nu känns det gott för både kropp och själ att få vara ute bland blåsipporna i vårsolen. Här har Gabrielle trevligt sällskap av hunden Sally. Foto: Anna M. Roland.

Postpolio – kris och utveckling

Människor som får postpolio uppvisar högre grad av ångest, känslomässig obalans och depression än befolkningen i övrigt. De nya problem som kommer med smärta, trötthetssymptom, muskelsvaghet o.d. gör livet rent praktiskt besvärligare, och man tvingas inse att man måste avstå från att göra sådant man kunnat tidigare. Plågsamma minnen och känslor från långt tidigare kan väckas till liv igen – minnen av när man insjuknade, lämnades bort, var på rehabilitering och kanske genomgick smärtsamma operationer. Känslor av sårbarhet, hjälplöshet och oro för hur livet ska bli kommer. Även om det här kan kännas svårt kan det samtidigt vara en fas i livet som kan leda till ny personlig utveckling. Att bearbeta och tala om den sorg polio-skadan inneburit kan göra en starkare och leda till att man lättare klarar att leva med sina problem. Undersökningar visar att sedan den värsta chocken av postpolion gått över kan man känna sig psykiskt starkare än innan.

Några goda råd

Anne-Kristine Schanke avslutar artikeln med några goda råd till den som drabbats av postpolio: Tänk på allt det du faktiskt fortfarande *kan* göra istället för att tänka på det du kunde förr och inte kan nu. Ta emot hjälp och stöd från andra. Ge dig tid att sörja över att du förlorat förmågor och styrkor men inte så mycket att det hindrar dig från att se dina möjligheter i dag. Isolera dig inte, se till att träffa andra. Den som isolerar sig blir lättare ledsen. Försök hålla en rytm i livet och hålla dig igång med dagliga göromål och något som engagerar dig. Hon avslutar med den tankvärda sentensen: *"Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan förändra och förstånd nog att inse skillnaden"*.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Artikeln baseras på "Psykologiske sider ved å leve med polio" av Anne-Kristine Schanke som ingår i foldern "Polio- og senskader. En veileder for polioskadde og fakkfolk", updatert våren 2005, utgiven av Landsforeningen for Polioskadde, www.polionor.org.

Plötsligt händer det: Även om hjärtat och själen är unga och ögonen fortfarande glittrar orkar inte benen som förut. Man kan inte gå långpromenader med ryggsäck. Inte cykla på semesterar med 30 kg packning. Inte orka springa in och ut på en scen. Inte orka gå runt i gamla städer med kullersten och höga trappor. Inte orka dansa en hel kväll. Inte orka gå i skogen. Inte orka jaga barnbarn i yster lek! Är allt slut då? Är livet tomt, är vännerna borta, tar kärleken slut?

Frågorna hopar sig och det tar veckor och månader kanske år innan man kan tänka klart. Tänka i nya banor, få nya tankar, hitta nya intressen, åter vilja prova nytt!

Livet är naturligtvis inte slut men det börjar en ny fas då man måste ta tag i detnya, se över sina intressen, prova nytt, komma igång.
Helt enkelt Gilla läget och upptäcka sitt nya liv!

MÅNIKA NICKLASSON



POST POLIO SYNDROME – a challenge of today

COPENHAGEN // AUG 31 – SEP 2 2011

Europeisk Poliokonferens i Köpenhamn 31 augusti–2 september 2011

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

Målet

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

Europeiska Poliounionen vill med denna konferens:

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

Målgrupp

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

Konferensspråket är engelska.

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

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

Livet har två val – vilket är ditt?

Hur många gånger har du inte hört att du ska se livet från den ljusa sidan? Och hur många gånger har du inte blivit irriterad över alla dessa positiva människor som försöker intala dig till att kanske vara gladare, när det du helst vill göra är att dra täcket över huvudet och gömma dig för omvärlden en stund? Men tänk efter, det finns faktiskt något tankvärt i allt detta. Livet har trots allt två val, att se livet från den mörka sidan, eller så försöker du hantera prövningar och jobbiga situationer som kommer i din väg, med ett positivt tänkande. Därför vill jag härmed bjuda dig på en historia om Kalle och jag hoppas att det kan väcka lite tankar hos dig och förhoppningsvis inspirera dig till att se glädje över det du har i ditt liv och känna tacksamhet för det.

Kalle är den typen du älskar att hata. Han är alltid på gott humör och har alltid något positivt att säga. När någon frågade honom hur han mådde svarade han: – "Om jag mådde bättre hade jag varit tvillingar."

Han var en naturlig inspiratör. Om en av de anställda hade en dålig dag var Kalle där och talade om för de anställda hur man kunde se positivt på situationen. Jag blev nyfiken av att se detta, så en dag gick jag bort till Kalle och frågade honom: – "Hur lyckas du?" Kalle svarade:

– "Varje morgon vaknar jag och säger till mig själv: Du har två val idag. Du kan välja att vara på gott humör eller du kan välja att vara på dåligt humör. Jag väljer att vara på gott humör. Varje gång det sker något dåligt, kan jag välja att vara ett offer eller dra lärdom av det. Jag väljer att dra lärdom av det. Varje gång någon kommer och klagat hos

mig, kan jag välja att acceptera deras klagan eller jag kan välja att peka på de positiva sidorna i livet. Jag väljer de positiva sidorna i livet."

– "Säkert, men det är inte fullt så enkelt", protesterade jag.

– "Det är det", svarade Kalle.
"Livet handlar om val. När du tar



bort allt runt omkring, är varje situation ett val. Du väljer hur du vill reagera på situationen. Du väljer hur folk skall påverka ditt humör. Det är du som väljer om du vill vara på bra eller dåligt humör. Till syvende och sist är det ditt val hur du lever ditt liv."

Jag funderade över vad Kalle hade sagt. Strax därefter lämnade jag företaget för att starta eget. Vi tappade kontakten, men jag tänkte ofta på honom när jag gjorde ett val i förhållande till livet, istället för att bara reagera på det. Många år senare hörde jag att Kalle var inblandad i en allvarlig olycka med ett fall på 20 meter från en radiomast. Efter 18 timmars operation och flera veckor på intensiv, blev Kalle utskriven från sjukhuset med skenor längs ryggen. Jag träffade Kalle ca sex veckor efter olyckan. Då jag frågade honom hur han mådde, svarade han:

– "Om jag mådde bättre skulle jag ha varit tvillingar. Vill du se ärren?"

Jag avböjde erbjudandet om att se ärren, men frågade honom om vad som försiggick i huvudet på honom under olyckan.

– "Det första jag tänkte på var på min ännu ofödda dotter", svarade Kalle. – "Så medan jag låg på marken mindes jag att jag hade två val. Jag kunde välja att leva eller jag kunde välja att dö. Jag valde att leva."

– "Var du inte rädd? Blev du inte medvetlös?" frågade jag. Kalle fortsatte:

– "Ambulanspersonalen var fantastisk. De sa hela tiden att allt kommer att gå bra. Men då de rullade in mig på akutmottagningen och jag såg uttrycken i läkarnas och sjuksköterskornas ansikten, blev jag vettskrämd. I deras ögon stod skrivet: 'Han är döende'. Jag visste att jag måste göra något."

– "Vad gjorde du då?", frågade jag.

– "Nå, det var en sjuksköterska som skrek frågor till mig", sa Kalle. "Hon frågade om jag var allergisk mot något. 'Ja', svarade jag. Läkarna och sjuksköterskorna stannade upp medan de väntade på mitt svar. Jag tog ett djupt andetag och ropade: 'Tyngdkraften'. Genom deras skritt sa jag till dem: 'Jag väljer att leva. Operera mig som om jag var levande, inte död'."

Kalle överlevde tack vare läkarens skicklighet, men också på grund av sin fantastiska inställning. Jag lärde av honom att varje dag kan vi välja att leva fullt ut. Inställningen är, trots allt, allt.

MADELENE LUNDGREN

I nästa nummer av RTP-S Aktuellt kommer jag att skriva mer om livskvalitet och om hur vi medvetet faktiskt kan styra våra tankar till ett positivt tänkande.

Rådet för oskyddade trafikanter (ROT) i NTF Stockholms län

Medlemmarna i ROT är alla företrädare för s.k. svaga trafikantgrupper, t.ex. barn, cyklister, fotgängare, personer med funktionsnedsättning och äldre. Rådet samordnas av NTF Stockholms län.

Christer Olsén och jag ingår i ROT för RTP-S, Christer har ingått i flera år och jag kom med i maj 2010. **Lotta Frejd Malmqvist** som är ansvarig för ROT ansåg att alla föreningar som ingår i ROT bör ha två representanter, eftersom man kan stötta varandra i arbetet och ha olika erfarenheter som kommer ROT till gagn. I ROT ingår personer från Cykel-, Pensionärs-, Fotgängare-, Föräldrar- och Handikappföreningar. Rådet har till uppgift att väcka intresse, vara opinionsbildande och arbeta för en säkrare trafikmiljö för oskyddade trafikanter.

2010 sökte ROT projektpengar från Trafikverket för att göra insiktsutbildning för kommunpolitiker och kommunanställda. Vi blev beviljade pengar men tyvärr inte den summan vi äskade. Detta gör att vi i ROT kommer att lägga ner en hel del av arbete som inte är finansierad. Insiktsutbildningen ska gå ut på att utbilda olika personer inom två kommuner med att få dem att förstå hur det är att vara rullstolsburen och funktions-



Medlemmarna i ROT.

hindrad, ha synnedsättning/blind, hur det är att vara äldre, hur det är att vara barn och hur det är att vara cyklist i trafiken.

Just nu i skrivande stund har ROT gjort färdigt en enkät som ska mejlas ut till cirka 50 slumpmässigt utvalda medlemmar i RTP-S, vi kommer att täcka in alla lokalföreningar och alla funktionsnedsättningar RTP-S representerar. Om du har blivit utvald och fått ett mejl från RTP-S kansli hoppas jag att du har tagit dig tid för att svara på enkäten, eftersom detta kommer att ligga till underlag för vad ni anser är viktigt när man bygger om eller bygger nytt bostadsområde. Syftet med projektet är att ROT i fortsättningen ska kunna erbjuda andra kommuner först och främst inom Stock-

holms län men också kanske andra kommuner i landet en insiktsutbildning för politiker och anställda som planerar ny- eller ombyggnad av våra bostadsområden. Tanken är att ROT ska ta betalt för denna tjänst efter att vi har slutfört projektet. Redan nu har några kommuner utanför vårt län visat intresse för denna utbildning. Det är också viktigt att vi kommer in i ett mycket tidigt skede med utbildningen för att kunna påverka både politiker och anställda i rätt riktning.

Kontakta gärna Christer eller mig om ni får veta att något nytt bostadsområde ska byggas eller byggas om i er kommun så vidarebefordrar vi detta till ROT så att vi kan erbjuda kommunen vår insiktsutbildning.

CATALIN WESTENHEIM

Äntligen!

Nu slipper vi ramper när vi besöker Folkoperan på Hornsgatan. Det finns hiss både ute och inne. Dessutom är de riktigt snygga. Förfular vare sig exteriör eller interiör.

ANDERS LISSEGÅRDH



Att välja armprotes

Idag finns i huvudsak tre typer av armproteser som man kan få i Sverige, kosmetiska, mekaniska och myoelektriska proteser. Den vanligaste använda protesen är den kosmetiska, därefter kommer den myoelektriska. Forskning och utveckling pågår om mer sofistikerade proteshänder med mer avancerad elektronik.

Alla armproteser är individuellt anpassade och valet av protestyp styrs av brukarens specifika behov, förutsättningar och önskemål. För den nyamputerade är oftast den optimala lösningen att kunna ersätta förlusten av armen/handen med en snygg hand med mycket bra funktionalitet. Allt i en och samma protes. Alla önskemål kan inte alltid uppfyllas och man kan få göra avkall på något av dem. Exempelvis är en krok funktionell och användbar, men kan uppfattas som ful och iögonenfallande. En kosmetisk hand däremot kan upplevas mer som en riktig hand som omgivningen inte lägger märke till men den är inte lika funktionell.

Hur man vill ha det är individuellt och man kanske behöver prova olika lösningar innan man hittar det som är optimalt för en själv. Det kan också vara så att man har olika slags proteser beroende på i vilken situation man befinner sig i. Det kan t.ex. vara så att när man arbetar hemma med hushållsarbete så fungerar kroken bäst medan man på arbetet klarar sig bra med en kosmetisk hand.

Det kan ta tid att vänja sig vid och bli bekväm med att bära protes. I början kan det vara svårt att manövrera den och det kan gå mycket snabbare att utföra saker utan den. Så kan det vara även då man blivit mer van vid att använda den. Det blir svettigt, det skaver, det sliter i huden, den kan vara tung att bära och ibland kan det vara svårt att motivera sig själv till att överhuvudtaget bära den. Men ge inte upp! Det blir bättre! Huden vänjer sig och bli mer slitstark och fler och fler



Foto: Ingela Byström Dahne.

rörelser automatiseras och blir till en del av dig.

Att i så stor utsträckning som möjligt kunna arbeta tvåhändert med hjälp av en protes är ett sätt att förebygga framtida skador i arm, axlar, nacke och rygg. Kroppshållningen blir bättre och man undviker snedbelastning. Samtidigt sparar man på kraften i den kvarvarande armen och kan förhoppningsvis undvika belastningsskador i den.

Det är viktigt att tänka på att det är svårt att komma upp i samma arbetstakt som man hade med två händer.

Om du kan acceptera en långsammare arbetstakt så är mycket vunnet. Man får inte en ny hand då man skaffar en protes utan snarare ett verktyg som man kan använda för att underlätta för den kvarvarande handen att utföra olika arbeten. De flesta arbetsmoment tar längre tid då man måste "vänta in" protesen. Armbågen behöver kanske ställas in i rätt läge, man behöver oftast vrida handleden i rätt position och sätta fast saker i greppet med den kvarvarande handen. Hur mycket man behöver använda handen till inställningar beror på vilken typ av amputation man har och vilken typ av armbåge, handled och hand/krok man väljer.

Det kan i början då man tränar med protesen upplevas omständligt med alla dessa inställningar men man får så småningom rutin på hur armbågen ska ställas, handleden roteras och hur saker ska placeras i greppet och till slut går det av sig självt. Ofta kan man förbereda själva inställningarna precis innan man ska göra aktiviteten. Om man t.ex. ska öppna kylskåpsdörren så förbereder man protesen på vägen till kylskåpet.

Oavsett vilken protes man väljer så krävs det mycket träning och tålmod för att lära sig att använda den. För att klara detta är det viktigt att få stöd av någon som har mycket kunskap om proteser och protesträning. Prata med din ortopedingenjör för att höra vem som kan hjälpa dig. Armprostesteam finns i Stockholm, Göteborg, Örebro och Lund. Om du bor utanför dessa upptagningsområden kan du be din läkare om att få en specialistvårdsremiss/betalningsförbindelse för att besöka något av ovanstående team.

Om du vill ha mer information om armproteser gå in på vår hemsida www.rtps.se och klicka på Projekt för armamputerade eller skicka e-post till ingela.dahne@rtps.se. Du kan också ringa på telefonnummer 08-545 622 69.

INGELA BYSTRÖM DAHNE

Rapport från projekt för armamputerade

Första januari 2011 gick startskottet för projektet för armamputerade. Under de månader som gått så har en webbsida skapats för projektet.

Se www.rtps.se och klicka på projekt för armamputerade. Sidan kommer att utökas och fyllas på med information under hela projektiden som beräknas pågå i två år. En broschyr har tryckts upp och skickats ut till cirka 200 armamputerade

– Det vi vill åstadkomma med projektet är att ge den här gruppen en möjlighet att träffas för att kunna utbyta erfarenheter och lära sig mer om sig själva och sin funktionsnedsättning, säger projektledaren Ingela B Dahne. Vi vill också ta tillvara all kunskap och erfarenheter som den här gruppen har men som just nu inte

finns dokumenterat någonstans. Det kan t.ex. handla om hur man knyter skorna eller byter blöjor med en hand. Resultatet kommer att skrivas ner

och samlas på hemsidan.

Den 27 april anordnades projektets första tematräff. Den tog plats i butiken Varsam på Kungsgatan och handlade om hjälpmedel. Läs mer om det på hemsidan.

Om du är armamputerad och inte har fått någon inbjudan till projektet så är du mycket välkommen

att höra av dig till Ingela B Dahne, tel. 08-545 622 69 eller e-post ingela.dahne@rtps.se.

Du kan anmäla dig när som helst under projektiden.

INGELA B DAHNE



Fritt Val av hjälpmedel

Det är uppenbart, att det svåraste som finns är att nå ut med information. Men jag ska göra ett nytt försök.

Du kontaktar din arbetsterapeut tillika förskrivare på kommunen. Om ni kommer överens om att du ska tillämpa Fritt Val av hjälpmedel, väljer du det hjälpmedel du är i behov av. Du får en rekvisition med ett belopp som landstinget maximalt ersätter ditt inköp med. Om hjälpmedlets kostnad överstiger det belopp landstinget betalar för hjälpmedlet, betalar du överstigande belopp själv.

Rekvisitionen lämnas till det företag som tillhandahåller hjälpmedlet. Företaget fakturerar sedan landstinget via e-faktura. Du kan enbart köpa hjälpmedel från företag som kan hantera

e-faktura. Nu äger du hjälpmedlet. Hjälpmedlet kan vara allt från kryckkäpp, rollator, gåstol, toainsats m.m.

Du har också möjlighet att välja manuell rullstol och "elmoppe" genom Fritt Val av hjälpmedel. Till varje typ ingår ett servicekonto på x-antal kronor. Servicekontot ska utnyttjas för reparation/tillbehör/reservdelar under en femårsperiod. När du behöver göra en service på hjälpmedlet, uppger du rekvisitionsnumret till serviceföretaget. Spar därför en kopia på din rekvisition.

Uppdatera dig själv på de hjälpmedel som finns genom att gå på olika brukarmässor eller besöka nätet. Läs mer på www.hi.se/frittval

ANDERS LISSEGÅRDH



StorStockholms lokalförening av RTP har gått med i Sponsorhuset. Det kan med allas vår hjälp ge en möjlighet att stärka vår ekonomi. Går man in på vår "klubbshop" och väljer att köpa något från ett av de företag som gått med kan man utan att behöva betala mer tjäna pengar åt Storstockholm.

Sponsorhuset är ett projekt som har varit i gång sen november 2005. De samarbetar idag med över 150 företag som de har samlat på sin hemsida: www.sponsorhuset.se/storstockholmslokalforening

Vi har en egen klubbshop med över 150 sponsorer som kommer att sponsra föreningen. Och vi är inte ensamma – över 7 000 idrottsföreningar har redan ett samarbete med Sponsorhuset.

Genom ett samarbete mellan Sponsorhuset och dessa företag, kommer ett sponsorbidrag att tillfalla StorStockholms lokalförening av RTP varje gång någon gör ett internetköp från företagen. Samma låga priser gäller när man går via Sponsorhuset som om man handlade direkt hos företaget. Ni kan alltså handla till vanliga priser från över 150 av Sveriges ledande företag inom en rad branscher, samtidigt som föreningens ekonomi växer.

ANN-CHARLOTTE ÄNGGÅRD

Genom att försöka med det "omöjliga" når man högsta graden av det möjliga.

August Strindberg

Bad – Gymnastik – Bastu

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

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



Bad	Kontaktperson	Battider	Vårens sista baddag	Höstens första baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Ånggård 08-767 14 11 3 bad- och 1 mattgrupp	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa	13 juni	22 augusti
Danderyds Sjukhus (1+2)	Receptionen 08-655 63 14	Torsdagar 09.30 – 10.45 2 grupper	9 juni	28 augusti
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	13 juni	22 augusti
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	25 maj	31 augusti
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	12 juni	21 augusti
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 19.00 – 20.00	13 juni	22 augusti
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	8 juni	24 augusti
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	8 juni	31 augusti
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	9 juni	28 augusti
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2) Badet administreras inte av RTP-S. Avgift 70 kr/gång gäller.	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.	

(1) sjukgymnast/ledare finns

(2) 32–34 grader i vattnet

(3) 27–30 grader i vattnet

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

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

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

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

11 maj, 14 september, 19 oktober, 16 november, 14 december.

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

12 maj, 15 september, 20 oktober, 17 november, 15 december.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60.

Vid eventuella förfrågningar ring 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

25 maj, 22 juni, 31 augusti, 28 september, 26 oktober, 23 november, 21 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.

Kontaktperson Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

17 maj, 14 juni, 16 augusti, 13 september, 11 oktober, 15 november, 13 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

Vårterminen **slutar den 15 juni** och höstterminen **börjar den 31 augusti.**

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

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

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

Arrangör: Distriktet

"Yoga"

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

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

10, 24, 31 maj, 7, 21, 28 juni, 23, 30 augusti, 6, 20, 27 september, 4, 8, 25 oktober, 1, 8, 22, 29 november, 6, 20 december.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Utflykt i försommarens tecken

Vi träffas vid Ströms Gård som ligger vid norra delen av sjön Fysingen. Gården har anor från 1700-talet och har en fantastisk utsikt över sjön. Vi möts vid parkeringen **lördagen den 21 maj kl 11.00** och tar en promenad, tittar på fåglarna som anlänt och sipporna i backarna.

Fikar gör vi på Ströms Gårds café till självkostnadspris. Anmälan till RTP-S 08-545 622 60 eller info@rtps.se **senast den 18 maj.**

Förfrågningar: Sven-Axel Lundström

08-591 134 34 eller svenaxellundstrom@telia.com

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30
26 maj, 23 juni, 25 augusti,
29 september, 27 oktober,
24 november, 15 december



Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.
Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till
RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Kontaktperson Yvonne Andersson 08-545 622 70
eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Våravslutning i Storstockholm

Tisdagen den 24 maj klockan 13.00

Kom och fira våren med oss på Fåfången i Södra Stockholm. Upplev stans finaste utsikt och njut av kaffe med dopp. Vi siktar på att sitta ute men reserverar bord i Restaurangen om det blir regn.

Adressen är Klockstapelsbacken 3 och det finns ett antal handikapplatser uppe vid restaurangen. Fåfången är handikappanpassat och det går bra att ha med rullstolar. RTP StorStockholm bjuder på kaffe och en bulle/kaka.

Det går också bra att köpa smörgåsar och smårätter om man är hungrig.

Anmälan senast 17 maj till Yvonne Andersson
08-545 622 60 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa" i Haninge

Du som bor söder om Stockholm, vill du komma och ta en fika och pyssla lite så är du välkommen till studiecirkeln "Färg, form och hälsa". Alla intresserade medlemmar oberoende av skada är välkomna till Moränvägen 3, ABF-lokalen, i Jordbro, Haninge. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Måndagar kl 13.00 – 16.00

23 maj, 20 juni, 22 augusti, 26 september,
24 oktober, 21 november, 12 december

Kostnad/termin 50 kr/person/medlemsavgift till ABF.
Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller
info@rtps.se

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

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Gillbergaträffen

Lördagen den 14 maj kl 15.00 – ca 20.00.

Kostnad: 60 kronor/person.

Arrangör: Södertälje lokalförening

Familjedagen på Torekällberget

Söndagen den 22 maj.

Vi ställer ut informationsbord samt visar våra glasfusing och smycken.

Arrangör: Södertälje lokalförening

Till dig som bor i Nynäshamn

Är du intresserad av en **lunch till självkostnadspris den 9 juni så hör av dig till mig senast den 7 juni.**

Tycker du att en lunch på restaurang Kroken är en bra idé eller har du något annat förslag?

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

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Ny träff för er på Lidingö

En stunds gemenskap över en kopp kaffe med hembakat till självkostnadspris och med en underbar utsikt över båtlivet på fjärden.

Vi träffas vi på Café Bistro Dining på Villa Söderås.

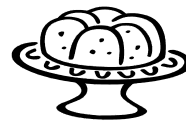
Adress: Söderåsvägen 1, Lidingö.

Tisdagen den 31 maj kl 12.00 – 14.00

Jag bokar bord innan så **anmäl er till mig senast 26 maj.**

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

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Lunch på Pampas Marina för samtliga RTP-S medlemmar

Onsdagar kl 13.00 – 14.30

25 maj, 22 juni, 24 augusti, 21 september

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

Kom och sjung med Bofinkarna 🎵

Tisdagar kl 16.30 – 19.00

17 maj, 7 juni, 6 september

Kören Bofinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Se även www.rtps.se

Arrangör: Distriktet



Aktiviteter

Biljard och Caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl 16.30 – 17.45

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen, Upplands Väsby.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33.

Caféträff: Första måndagen i månaden kl 18.00 – 19.00.

Vi träffas i lokalen Rubinen, Dragonvägen 88-92.

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

Ingen förhandsanmälan.

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Glasfusing och smycketillverkning

Måndagen den 16 maj, 13 juni avslutning.

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Om intresse finns så kör vi igång till hösten igen.

Anmälan till Miklos Molnár 070-758 43 50,

08-551 591 41 eller eva.molnar@swipnet.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Alla kan delta i Blodomloppet

Arrangemanget går av stapeln

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

Du väljer mellan

– promenadklass (gå) 5 km

– jogga/springa 5 km eller 10 km

Innan start är det gemensam uppvärmning.

Det kan bli en trivsamt kväll tillsammans med grannar, familjen, syntanten, kompisgänget... ja, här finns det inga begränsningar! Och visst ska vi visa upp oss.

Det bästa av allt är att ni hjälper oss att uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen.

För utan blod och blodgivare kan inte sjukvården fungera. Ett lag består av 5 deltagare.

Vi avslutar med en picknick i det gröna.

5 skäl varför du ska anmäla dig till Blodomloppet 2011!

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

- **Trevligt**, träffa medlemmar/kompisar från olika skadegrupper.

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

- **Specialdesignad medalj och T-shirt** till alla som deltar.

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

Pris per person 210 kronor. Anmälan är bindande.

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



Resa till Åtvidaberg

Torsdagen den 9 juni.

Vi startar kl 8.00 från Uthamnsvägen 2, vid parkeringen (Gla ÖB-huset). Väl framme i Åtvidaberg åker vi ut på Bysjön med musikbåten E/S Vågspelet kl 11.30.

Kl 13.00 tittar vi på Solkanonen som avfyras och som hörs i stora delar av Åtvidaberg.

Vi besöker Åssamuseet där vi får en 1,5 timmes guidning. På museet får vi se produkter som har anknytning till företag i Åtvidaberg.

På hemvägen stannar vi i Mantorp och vi är tillbaka i Södertälje ca kl 20.00.

Resan kostar för medlemmar 400 kronor.

Anmälan är bindande. Anmälan skall göras till

Eva Molnár 08-551 591 41 eller 070-486 95 13,

Bruno Stockinger 08-552 405 56 eller Ove Björklund 08-550 172 38.

Arrangör: Södertälje lokalförening

Ö-utflykt i Norrtälje skärgård

I slutet av augusti eller i början av september, när det fortfarande är varmt och skönt i vår skärgård, planerar vi att göra en ö-utflykt. Tanken är att vi åker bil eller buss ut till kusten för att sedan ta passbåten ut till någon av öarna i norra skärgården. Det ska bli en hel dag som vi får njuta av havsluft, lunch och kaffe.

Hjälpare följer självklart med.

Anmäl intresse till karlin@etanet.se eller Rolf Widén 08-545 622 73.

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Kräftfiske

I augusti ordnar Magelungens fiskevårdsförening två kräftfiskekvällar.

De datum du kan fiska på är:

9 augusti och 23 augusti kl 18.00 – 24.00

Anmälan görs senast **1 augusti** till Börje Södervall 08-500 404 90, 0702 54 00 82

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

Märk talongen kräftfiske/rullstol.



Promenad i Hagaparken

Följ med på en promenad i vackra Hagaparken

Torsdagen den 18 augusti kl 14.00 – ca 16.00

Vi träffas vid Koppartälten kl 14.00.

Efter promenaden dricker vi kaffe på en mysig restaurang.

Arrangör: Aktivitetskommittén

Aktiviteter

Följ med på turridning!

Söndag 25 september är det återigen dags att ge oss ut på hästryggen tillsammans! Van som ovan ryttare, alla är välkomna! Detta är en härlig chans att få komma ut i naturen och samtidigt slippa att eventuellt få ont, då hästen är våra ben! Är du intresserad av att delta?

Anmäl dig i så fall senast måndag 12 september till madelene.lundgren@rtps.se eller 08-545 622 60. Kostnaden blir cirka 500 kr och i priset ingår ridning 2 timmar och fika med smörgås. För att kunna delta på aktiviteten behöver du vara medlem i RTP. Begränsade platser så det är först till kvarn som gäller. OBS! Detta gäller endast medlemmar som är ben-amputerade.

Arrangör: Distriktet

RTP-S TEMA

Föreläsning om polio-postpolio

Torsdagen den 12 maj kl 18.00 – 20.00

Föreläsare: Monica Reinholdsson.

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7.

Arrangör: Södertälje lokalförening

Föreläsning om postpolio och trötthet

Torsdagen den 9 juni kl 18.00 – 20.00

Kom och lyssna till doktorand *Gunilla Östlund*, avdelningen för Rehabiliteringsmedicin Karolinska Institutet som ger en föreläsning om olika aspekter av trötthet vid postpolio. Vi får ta del av de forskningsresultat som kommit fram i samband med doktorsavhandlingen "Aspects of fatigue in postpolio" som Gunilla lade fram vid KI i november 2010. Vi bjuder på kaffe och kaka. Ta gärna med anhöriga och vänner.

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Anmälan senast 26 maj till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson Rolf Widén 08-545 622 73.

Arrangör: Distriktet

Smärta på grund av förslitning

Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län har för avsikt att arrangera ett seminarium om förslitningsskador i november 2011. Det kommer att bli ett mycket bra program. Vi har kommit långt i förberedelserna men en hel del återstår. Mer information kommer i nästa nummer av RTP-S Aktuellt.

Arrangör: RTP-S i samarbete med Rh-gruppen

Har personer med funktionsnedsättning rätt till ett känsloliv?

Torsdagen den 12 maj kl 18.00 – 20.30

Vi kommunicerar inte enbart genom tal utan också genom kroppsspråk och beröring. Många terapimetoder har det talande ordet som utgångspunkt och skyr all beröring i terapeutiskt syfte. Beröring används som ett verktyg i samlivsterapi. Vi vet ju att fysisk beröring också har en mental betydelse. Bara att gå till frisören, kan sätta igång ett ordflöde som kanske överraskar den talande. Vi har bjudit in sexologen *Axel Brattberg* för en dialog om känslolivet och dess funktion efter en skada.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor/person. Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Arrangör: Distriktet

Temakväll hos RTP-S

Vi har bjudit in samtliga rehabiliteringsanläggningar (13 st). De skall för våra olika skadegrupper få informera och presentera sin verksamhet. I samband med detta bjuder vi också in handläggare från Stockholms Läns Landsting som får berätta om hur remisser och ansökningar behandlas.

Torsdagen den 26 maj kl 17.30 – 20.30 i den s.k. "Ljusgården" på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Anmälan senast måndagen den 23 maj till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Arrangör: Distriktet

Föreläsning om smärta

I oktober planerar vi en stor föreläsning om smärta, med gästföreläsare. Tyvärr är vi fortfarande på planeringsstadiet vid tidningens pressläggning så därför är datum och plats ej ännu fastställt. Håll dig uppdaterad om detta antingen genom hemsidan eller någon RTP-kompis.

Anmäl intresse till karlin@etanet.se eller Rolf Widén 08-545 622 73.

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Saknar du något vi borde göra för dig i föreningen?

Skicka in förslag till oss via mail eller brev till info@rtps.se eller RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg.



Aktiviteter

Kurser

Umgås på Internet

En ny cirkel, umgås på internet startar i september. Ni e-postar med gmail och kommunicerar på Facebook med både text och bilder.

Viss datorvana behövs.

Cirkeln kommer att gå på tisdagar kl 13.00 – 15.30.

Lärare för cirkeln är
Jörgen Alshammar från ABF.

Kursstart: Tisdagen den 20 september kl 13.00

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Kurslokal ABF: Esplanaden 3c i Sundbyberg.

Antal deltagare: max. 8 st.

Egenavgift: 225 kr (kan bli dyrare vid färre deltagare).



Photoshop Elements, vidareutbildning

En cirkel för er som tidigare gått grund- och fortsättningskurs i Photoshop Elements och som vill gå ytterligare ett steg.

Cirkeln kommer att gå på tisdagar kl 09.30 – 12.00.

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Kursstart: Tisdagen den 20 september kl 09.30

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Kurslokal ABF: Esplanaden 3c i Sundbyberg.

Antal deltagare: max. 8 st.

Egenavgift: 225 kr (kan bli dyrare vid färre deltagare).

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 22 september kl 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485 kr (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 kr. Säg till om "startkitt" när du gör din intresseanmälan.



Intresseanmälan till ovanstående kurser kan göras till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Anmälan är bindande.

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Kom och träffa färdtjänstkommittén!

Färdtjänstkommittén kommer att besöka medlemmar i de olika lokalföreningarna under 2011. Vi vill ta reda på vad du som medlem har för synpunkter och vad du tycker kommittén ska jobba med för frågor inom färdtjänstområdet i fortsättningen.

Vi börjar med att besöka

Nordvästra Storstockholms lokalförening tisdagen den 17 maj kl 13.00 – 15.30.

Adressen är: HSO lokal, Kopparvägen 17, Kallhäll

Anmälan till Yvonne Andersson **senast 10 maj.**

Därefter besöker vi

Norrtälje lokalförening tisdagen den 30 augusti kl 13.00 – 15.30.

Adressen är: ROS Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan till Yvonne Andersson **senast 23 augusti.**

Yvonne nås på 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Vi bjuder på kaffe och nybakat bröd.

Vi planerar att besöka lokalföreningen i Södertälje under oktober. Återkommer med datum och tid i RTP-S Aktuellt nr 3.

OBS! Svara gärna på enkäten i slutet av tidningen!

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Advokatfirman

EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

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

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

Följ med till Skåne 13-15 september 2011

Dag 1.

Stockholm – Kristianstad

Resan startar kl. 09.00 på morgonen från Stockholm. Vi åker E4 söderut och när det är lämpligt med en paus stannar vi så att den som vill kan dricka förmiddagskaffe. Vi fortsätter på E4 via Norrköping och Linköping. Söder om Ödeshög svänger vi av för att äta lunch på motell Vida Vättern som är ett av Sveriges första hotell. Efter en god lunch fortsätter vi söderut via Jönköping och Värnamo till Ljungby för en kort rast. I Markaryd lämnar vi E4 för att via Hässleholm ta oss till Kristianstad där hotell Christian IV väntar oss med middag och sköna sängar.

Dag 2.

Kristianstad – Ystad

Vi lämnar hotellet efter en god frukost och beger oss ut mot Österlen och Ravlunda kyrka. Kyrkan uppfördes omkring år 1200 och är typisk skånsk med kor långhus och torn. Mest berömd är nog kyrkan för att Fritiof Nilsson "Piraten" ligger begravd här. Vi skall besöka hans grav och på gravstenen läsa den smått berömda och av Piraten skrivna texten: "Här under är askan av en man som hade vanan att skjuta allt till morgondagen. Dock bättrades han på sitt yttersta och dog verkligen den 31 januari 1972". Vid Ravlunda kyrka möter vi också vår guide *Karin Erlandsson* som skall vara med oss två dagar i Skåne.

Vi fortsätter söderut mot Kivik där vi stannar till nere i hamnen så att den som vill kan få en kopp kaffe som vi har med i bussen. Därefter tillbringar vi en stund på egen hand i den lilla idyllen, ser Piratenstatyn eller besöker någon av butikerna i centrum.

På vägen till Kiviks Musteri passerar vi Kungagraven, Sveriges största bronsåldersgrav. Kiviks Musteri har årligen 200 000 besökare och här får

vi lära oss om äpplen, handla någon av deras egna produkter eller köpa något i presentbutiken.

Nu väntar lunchen på Hammenhögs Gästgivaregård, ett typiskt skånskt gästgiveri med en obruten ägarlängd sedan 1693. Gästgivaregården är också en av de bäst bevarade i Skåne. Vi åker vidare via Skillinge, ser Glimmingehus på avstånd och till Dag Hammarskjölds Backåkra där vi får en visning av huset och meditationsplatsen. Vi fortsätter till Kåseberga, gör ett besök i den lilla hamnen och den som vill går upp till Ales Stenar, en av Sveriges märkligaste fornlämningar. På hotell Svea i Simrishamn, beläget alldeles vid havet men ändå mitt i Simrishamn, väntar sedan middagen och sköna sängar.

Dag 3.

Simrishamn – Stockholm

Vi lämnar Simrishamn och åker E22 utmed ostkusten via Kristianstad upp till Galtsjöns värdshus utanför Ronneby. Vi tar en rast så att den som önskar kan dricka en kopp förmiddagskaffe. Resan fortsätter förbi Kalmar till Timmernabben som ligger strax norr om Kalmar. Här stannar vi till för ett besök hos Gabriel Keramik, ett välkänt företag som tillverkar och säljer keramik och stengods, någon kanske gör ett fynd i deras fabriksbutik. Vi lämnar Timmernabben och fortsätter mot Mönsterås och restaurang Kronmunken där vi äter lunch. Efter en

paus för eftermiddagskaffe vid Ringarum är vi åter hemma i Stockholm vid 19.30-tiden från vår resa till Skåne, rik på upplevelser och intryck.

Pris för resan cirka 3 150 kronor.

Tillägg för enkelrum 550 kronor.

I resans pris ingår:

Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar.

Två övernattningar med del i dubbelrum samt frukost, lunch och middag. Entréer och visningar enligt program. Lokalguide dag 2.

3 hjälpare medföljer.

Anmälan görs till Rolf Widén 08-545 622 73 eller info@rtps.se senast 31 augusti 2011.

OBS !! Anmälan är bindande.

Arrangör: Aktivitetskommittén.

Anmälan är bindande

står det ofta på en del av våra aktiviteter bland annat resor. Tyvärr har detta inte respekterats utan anmälda deltagare hoppar av i sista stund. Detta ställer till problem för oss som administrerar och det blir mycket tråkigt för övriga resenärer, då vi på grund av avhopp får ställa in resor. Tänk därför på att när du anmäler dig till en resa så är din anmälan bindande och det skall sedan vara mycket starka skäl till att hoppa av.

AKTIVITETSKOMMITTÉN



Resan sker i en fullt utrustad turistbuss toalett och hiss för rullstolar.

Besök på Liljevalchs vårsalong



Intresserade besökare på Liljevalchs vårsalong.
Foto: Dick Grün.

Onsdagen den 9 mars och andra året i följd ordnade RTP-S aktivitetskommitté ett intressant och trevligt besök på Liljevalchs vårsalong.

Sexton förväntansfulla RTP-are fick denna gång skåda 255 verk av 131 konstnärer och som vanligt var det ett brett fält av konstnärer som ställde ut sina alster.

Något av verken som stack ut lite mer än andra var grafikern Mikael Wahrby's motiv från Skeppsholmen

och Karola Messners "Cycle of life" som är ett myller av figurer snidade i ett stycke ur en lindstam. "Påvens begravning" av Peder Gowenius som innehöll stark kritik mot en sluten och maktfullkomlig kyrka men som framställs på ett lekfullt sätt med några kardinaler som med vinden flög upp i luften och några andra som stod med rumpan bar.

Vidare kunde vi i en monter skåda Josefin Sjöströms "Côtes échine", köttbitar som genom magnetism pulserar under en glaskupa, några fina målningar med samiska motiv av Anders Sunna och en rolig installation av Daniel Andersson Paulsson som hette "Jävla Midsommar" där en gräsklippare vällt midsommarstången och utegrillen bränt delar av ett dass.

Liljevalchs vårsalong är en omtyckt aktivitet som vi tänker återkomma till varje år i mars månad.

ROLF WIDÉN

En epok går i graven

Hjälpmedelsinstitutets provbänk för uthållighetstester och utvärdering av rullatorer,



rullstolar, duschstolar och andra hygienhjälpmedel som pågått sedan 1970-talet har nu upphört.

Marknaden för hjälpmedel har förändrats. Nu är det landstinget som upphandlar och ställer krav på produkterna. Produkterna skall ha certifikat från en auktoriserad firma. I Europa finns några firmor som utför provning av hjälpmedel så vi kan nog vänta oss att de produkterna klarar landstingets krav.

ANDERS LISSEGÅRDH

Mälargården fyller 40 år i höst 2011

Det är mer än 40 år sedan första spadtaget togs av Tage Erlander för att bygga Mälargårdens byggnad på 3000 kvadratmeter på en härlig tomt i Sigtuna med Mälaren på ena sidan och skogen på den andra sidan huset. Floyd Patterson sprang Stockholm marathon och gjorde en avstickare till Mälargården i samband med detta. Han donerade en på den tiden ansevärd summa till stiftelsens verksamhet. Den första verksamhetschefen, Arke Ljunggren var själv polioskadad och brann naturligtvis för att få verksamheten till stånd. Än i dag pratar både gäster och personal om hans och dåvarande medarbetarens insats som lade ett fast fundament till den verksamhet som bedrivs på Mälargården.

Tiotusentals är de gäster som fått sin rehabilitering på Mälargården



Floyd Petterson sprang Stockholm maraton och gjorde en avstickare till Mälargården.

under årens lopp. Från början var det ett center för polioskadade, men på 80-talet lades ytterligare en skade-

grupp till nämligen trafikskadade.

Åren går och både demografi och samhälle förändras. I dag har Mälargården kvar sina "gamla" skadegrupper, men ytterligare skadegrupper har kommit till. Förutom postpolio och trafikskadade tar Mälargården nu emot gäster med alla typer av neurologiska skador som till exempel stroke, astma/KOL-sjuka samt gäster med onkologisk- och lymfödemssjukdom.

Verksamhetens devis är "Gästen i centrum", den har bestått i alla år och är fortfarande ett rättesnöre för all personal. Jag är mycket stolt över den utveckling som personal och verksamheten genomgått under de senaste åren. Det är en gammal verksamhet med stolta anor i modern tappning.

SUZANNE BERGMAN
VERKSAMHETSCHEF

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.



Box 46 • I 93 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630 • www.malargarden.se

Rapport från nackskadeseminarium

Den 18 mars 2011 fick jag möjligheten att närvara vid ett nackskadeseminarium på Chalmers Conference Center i Göteborg. Det bjöds på en hel dag med framstående föreläsare och intressanta ämnen togs upp.

Bland annat var **Karin Brolin** som är filosofie doktor inbjuden. Hon föreläste om hur WAD (nackskador) uppkommer och berättade om aktuell forskning med simulering och experiment på KTH och Chalmers. Målet med forskningen är att förebygga skador på människokroppen när den utsätts för extrema mekaniska påfrestningar av den typ som ofta förekommer bland annat i trafikolyckor.

Forskningen innefattar allt ifrån skador och skademekanismer på mikronivå i vävnader till studier av hela kroppens mekaniska reaktion på våldsamma yttre påfrestningar. Forskningens syfte är att skapa principer för nya eller förbättrade skyddssystem i till exempel fordon. Det kan exempelvis vara airbag, whiplashskydd eller bilbarnstolar. Det kan även röra sig av skydd som hjälmar eller motorcykeldräkter. Ett annat mål med forskningen är att ta fram verktyg såsom krockdockor eller datamodeller av människokroppen.

”Tänk vad fantastiskt att kunna stoppa in värdena i en dator och få ut vilken typ av skada man har. Vi får bara hoppas att man snart kan mäta smärtan också.”

MAUDE STENBERG

Nästa talare var **Gunilla Bring** som är medicine doktor och specialist i rättsmedicin och nackskador och har sakkunnigrollen i domstol. Hur kan osakkunnigt agerande från försäkringsläkare i domstol bemötas? Hur hjälper de försäkringsbolag att vinna över svårt nackskadade? Svaret på den frågan får vi säkert vänta på. Idag vet vi att alla människor är unika och ingen upplever smärta på samma sätt.

Anders Nordenadler, som är f.d. lagman, har sedan länge varit ombud för nackskadade. Han föreläste om hur försäkringsindustrin och Trafikskadenämnden fungerar i praktiken.

TSN är sammansatt av jurister (ordförande och vice ordförande), lekmannarepresentanter från olika fackliga organisationer och företrädare för försäkringsbolagen.

Idag finns det medicinska rådgivare i TSN som tidigare arbetat åt försäkringsbolagen.

Hur rimmar det? Som skadad vet man ofta inte vilka grunder man bedöms på och under vilka papper bedömningen föreligger. Som skadad har man heller ingen insyn i TSN. Idag följer nästan alla försäkringsbolag TSN:s rekommendationer. Det kan betyda att i en del fall står vi skadade och faller med TSN.

Flera av föreläsarna rekommenderade sin behandling och berättade om sina erfarenheter. Visst är det bra att en finsk radiolog kan se skador på magnetröntgen och berättar vilka skador vi har. Men vem tar hand om oss när vi gjort en röntgen för tusentalskronor i Finland när vi kommer tillbaka till Sverige för fortsatt behandling? Den frågan är fortfarande obesvarad.

Abbas Montazem och **Sadi Tavakoli** som båda är neurokirurger och opererar i Irak föreläste om besvär vid nackskador och hur operationer vid instabilitet genomförs. Båda två opererar i Irak. Jag frågade dr Abbas om han fortfarande opererar personer från Sverige med instabila nackar och svaret var cirka 52 personer per år. Alltså borde det gå att få fram statistik om hur dessa personer mår idag. Vår kännedom om Abbas Montazems operationer sträcker sig cirka 10 år tillbaka i tiden.

MAUDE STENBERG

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

Rullstolstaxi

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

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

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

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

Boka din resa på 08-28 75 15



Vi finns tillgängliga dygnet runt, året runt!

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

Trevlig resa!



Personskadeförbundet RTP-S i Stockholms län.

Styrelser i lokalföreningarna, förtroendevalda i distriktet samt kanslipersonal

Storstockholms lokalförening (StS)

Lotta Änggård, ordf.
Jan Delvert
Månika Niklasson
Tommy Engh
Ayla Güler
Anneli Undén
Anita Lindskog

Norrtälje lokalförening (Nt)

Marie Kårlin, ordf.
Birgit Peterson
Siv Palm
Nann Palmgren
Anita Knutsson
Marie Bolmgren
Katharina Jansson
Raija Korhonen
Anneli Tindå

Nordvästra Storstockholms lokalförening (NV)

Rolf Andersson, ordf.
Sven-Axel Lundström
Bengt-Erik Johansson
Barbro Andersson
Pia Selin-Rydberg
Jean Ruremeshamuryango
Tahiran Yildiz

Södertälje lokalförening (Sö)

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

Vid årsmötet den 24 mars 2011 valde ombud från ovanstående fyra lokalföreningar i Stockholms län distriktets (RTP-S) styrelse, revisorer och valberedning.

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
Jean Ruremeshamuryango, NV
Olle Carlsson, Nt

Ersättare

Ove Björklund, Sö
Anneli Undén, StS

REVISORER

Kurt Kalmelid, aukt. revisor
Anders Carlsson, ordinarie

VALBEREDNING

Marie Kårlin, Nt
Sören Larsson, Sö
Tommy Engh, StS
Barbro Andersson, NV

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET

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

KOMMITTÉER

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Birgitta Flognfeldt
Arne Nylander
Berit Park
Britt-Marie Sjöqvist
Irene Huber
Sten Gerdling
Lars Sjöblom
Leila Haukkala

Kontaktperson på kansliet Yvonne Andersson

HJÄLPMEDELSKOMMITTÉN

Ingela Byström Dahne
Rolf Andersson
Karolina Anner

Kontaktperson på kansliet Rolf Widén

ARBETSGRUPP FÖR PÅVERKANFRÅGOR

Jean Ruremeshamuryango
Katarina Jansson
Sven-Axel Lundström
Tommy Engh

Kontaktpersoner på kansliet Skadegruppskontakterna

AKTIVITETSKOMMITTÉN

Karin Drougge
Månika Niklasson
Gun Möller

Kontaktperson på kansliet Rolf Widén

SIMKOMMITTÉN

Kontaktombud, se badannons sid 10.

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 11-15.

MAJ

Tisdag	10	"Yoga"
Tisdag	10	Anmälan till Färdtjänstkommittémöte i NV
Onsdag	11	Dialog Nackskadade
Torsdag	12	Dialog Nackskadade
Torsdag	12	Har du rätt till ett känsloliv?
Torsdag	12	Föreläsning om polio-postpolio i Södertälje
Lördag	14	Gillbergaträffan
Måndag	16	Glasfusing och smycketillverkning
Tisdag	17	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	Bofinkarna
Tisdag	17	Anmälan till Våravslutning på Fåfången
Tisdag	17	Färdtjänstkommittémöte i NV Storstockholm
Onsdag	18	Anmälan till Utflykt till Ströms Gård
Lördag	21	Utflykt till Ströms Gård
Söndag	22	Familjedagen på Torekällberget
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Måndag	23	Anmälan till Temakväll hos RTP-S
Tisdag	24	"Yoga"
Tisdag	24	Våravslutning på Fåfången
Onsdag	25	Dialog Polio
Onsdag	25	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	26	Anmälan till Träff för er på Lidingö
Torsdag	26	Spelkväll
Torsdag	26	Temakväll hos RTP-S
Torsdag	26	Anmälan till Föreläsning: postpolio och trötthet
Tisdag	31	"Yoga"
Tisdag	31	Träff för er på Lidingö

JUNI

Tisdag	7	Anmälan till Lunch i Nynäshamn
Tisdag	7	"Yoga"
Tisdag	7	Bofinkarna
Onsdag	8	Blodomloppet
Torsdag	9	Resa till Åtvidaberg
Torsdag	9	Lunch i Nynäshamn
Torsdag	9	Föreläsning om postpolio och trötthet
Måndag	13	Glasfusing och smycketillverkning
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Måndag	20	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	21	"Yoga"

Onsdag	22	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	23	Spelkväll
Tisdag	28	"Yoga"

AUGUSTI

Måndag	1	Anmälan till Kräfftiske
Tisdag	9	Kräfftiske
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	18	Promenad i Hagaparken
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	Anmälan om Färdtjänstkommittémöte
Tisdag	23	"Yoga"
Tisdag	23	Kräfftiske
Onsdag	24	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	25	Spelkväll
Tisdag	30	"Yoga"
Tisdag	30	Färdtjänstkommittémöte i Norrtälje
Onsdag	31	Anmälan till Resa till Skåne
Onsdag	31	Dialog Polio

SEPTEMBER

Tisdag	6	"Yoga"
Tisdag	6	Bofinkarna
Måndag	12	Anmälan till Turridning
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Tis-Tor	13-15	Resa till Skåne
Onsdag	14	Dialog Nackskadade
Torsdag	15	Dialog Nackskadade
Tisdag	20	Kursstart Umgås på Internet
Tisdag	20	"Yoga"
Tisdag	20	Kursstart Photoshop Elements
Onsdag	21	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	22	Kursstart Akvarell nybörjare- fortsättn.kurs
Söndag	25	Turridning
Måndag	26	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	27	"Yoga"
Onsdag	28	Dialog Polio
Torsdag	29	Spelkväll

Oktober-, November-, December-tiderna kommer i nästa nummer.

Påminnelse!

Mellan den 21 mars och den 25 september är tunnelbanetrafiken avstängd mellan Gullmarsplan och Hagsåtra. Under avstängningen trafikerar buss nr 19 och 19X sträckan.

Bussarna stannar i närheten av de avstängda tunnelbanestationerna och dessutom vid Bäckahagens skola.

Från Stureby tunnelbanestation hämtar buss 19S passagerare och tar dem ut till ersättningshållplatsen i Stureby

för linje 19. Buss 19X förstärker busstrafiken mellan Gullmarsplan-Hagsåtra, men stannar bara vid Rågsved, Högdalen, Bäckagens skola och kör sedan ut till Huddingevägen upp mot Globen och Gullmarsplan bussterminal (direktbuss).

Bussarna kommer att gå var 2-5 minut under rusningen och var 5 minut dagtid, glesare övrig tid. För mer information ring SL 08-600 10 00 eller gå in på SLs hemsida www.sl.se

ANDERS LISSEGÅRDH

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00. (1 maj-31 aug. fredagar 09.00 – 13.00)

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,

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 madelene.lundgren@rtps.se

Eva Ruiz 08-545 622 67 eva.ruiz@rtps.se

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

Ingela Byström Dahne 08-545 622 69 ingela.dahne@rtps.se

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

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

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70

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

Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 10.00 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln 08-545 622 60 norrtalje@rtp.se karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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

TIPSRUTAN



När kraften inte räcker till för att skära, kan det vara lättare att klippa med sax.



Foto: Gabrielle Roland Waldén

*Redaktionen önskar
alla våra medlemmar
en skön sommar.*

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

ENKÄT ANGÅENDE FÄRDTJÄNSTEN

Vi i Färdtjänstkommittén är tacksamma om du vill besvara följande frågor om färdtjänsten.

1. Hur fungerar färdtjänsten för dig?

Bra ☐ Mittemellan ☐ Dåligt ☐

2. Är resetilldelningen tillräcklig för dig?

Ja ☐ Nej ☐

3. Finns det några problem som gör att du inte vill åka färdtjänst? I så fall vad?

.....

4. Vad beror det på att du inte kommer till RTP-S aktiviteter? Har det med färdtjänsten att göra?

.....

Klipp ut och lägg det portofria svarskortet på brevlådan senast 30 maj.



B Posttidning

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

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



Tillsammans hittar vi lösningar.

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

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

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



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



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



Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

Personskadeförbundet RTP-S

SVARSPOST
110312200
172 74 SUNDBYBERG