

RTP-S

aktuellt

**Nr 2
2013**

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

**Smärtrehab
rekommenderar RTP-S**

Muskel- och nervstyrd protes!

**Sitt och staka
för god kondition och hälsa**





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 skraddarsydda 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

Klädvalet

Hos oss hittar ni moderiktiga kläder med smarta lösningar till exempel jeans och ytterkläder för er som använder rullstol.

Skor för svullna, ömmande fötter och mycket mycket mer.

Ta en titt i vår webbshop eller hälsa på oss i vår butik på Hässlö i Västerås. Bara 45 min från Stockholm nära E18. Vägbeskrivning och öppettider hittar ni på vår hemsida.

www.kladvalet.se
telefon: 021-620 15



Innehåll

Med mina ord	3
Smärtrehab rekommenderar RTP-S	4
Muskel- och nervstyrd protes!	5
Avslutning för "Projektet för armamputerade"	5
Hur undviker vi belastningsskador?	6
Info från Färdtjänsten	7
"En hybrid mellan hotell	
och rehabanläggning"	7
Sitt och staka för god kondition och hälsa	8
Svensk tillgänglighet skapas i Spanien	10
SL-trafik för alla	11
"Jag kommer nog få tiden att gå"	12
Skulpturutställning på Öja (Landsort)	13
Bad - Gymnastik - Bastu	14
Aktiviteter	15
Resa till Göteborg	20
Alla kvinnor kan klä sig vackert	22
Personskadeförbundet RTP-S	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

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

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Olle Karlsson

Redaktion: Barbro Andersson och Kansliet.

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

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

Nästa nummer utkommer: 23 september 2013

Manusstopp: 19 augusti 2013

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Försommar i skärgården

Foto: Katharina Jansson

Med mina ord ...

Jag heter *Christina Olivecrona* och jag har i flera år hållit i en akvarellkurs på RTP-S i Sundbyberg.

En av RTPs medlemmar, som gick på en sommarkurs i akvarell på Ålsta folkhögskola i Medelpad där jag var lärare, frågade mig om jag inte skulle kunna tänka mig att även ha en kurs på RTP-S. Det ville jag gärna. Så nu är vi ett gäng akvarellmålare, från nybörjare till erfarna som träffas varannan torsdag och målar.

Jag själv arbetar som konstnär inte bara i akvarell utan också i andra tekniker som olja, grafik och skulptur och ställer ut på gallerier och konsthallar runt om i Sverige.

Som konstnär har man ofta långa utbildningar bakom sig. Jag är utbildad på Konstfackskolan i Stockholm i två år och Konsthögskolan i Umeå i fem år. En termin studerade jag bland annat video på The Chicago Art Institute i USA.

Trots alla studier är det inte lätt att försörja sig enbart som konstnär. Jag arbetar därför också som lärare och med dekorationsmåleri. Har målat teaterdekor, ådring- och marmoreringar i inredning och målat möbler.

Att undervisa är roligt och givande. Alla människor har sitt alldeles egna

bildspråk, sätt att arbeta och använda färgen på, en egen färgskala inom sig. Det är som fingeravtryck, ingen är den andra lik. Det är väldigt fascinerande.

Som lärare har jag arbetat med många olika människor och åldersgrupper. Alltifrån 2-åringar på Barnens Konstskola, högstadieelever, pensionärer, psykiskt sjuka, från nybörjare till blivande konstnärer på konstskolor.

I akvarellgruppen på RTP-S arbetar vi på många olika sätt. Ibland med fria experiment där vi stänker, häller på mer vatten och färg och ser vad som händer. Andra gånger kanske vi målar porträtt av varandra eller inspireras av foton.

I början av varje träff brukar vi sätta upp de bilder vi målat gången innan och prata om dem. Det lär man sig mycket av. Kan inspireras av hur andra arbetar och se sina egna framsteg och bilder på ett annat sätt.

Nu i maj tänkte vi ha en utställning med en del av bilderna, så att fler får se och inspireras av dem. Kanske få lust att prova själv.

CHRISTINA OLIVECRONA,

AKVARELLÄRARE PÅ RTP-S I SUNDBYBERG



Blommor på Fjällgatan på Södermalm. Foto Katharina Jansson.



Alldeles utanför smärtrehab finns närheten till både ängar, skog och vatten. Foto: Katharina Jansson.

Smärtrehab rekommenderar RTP-S

Smärtrehabiliteringen på Danderyds Sjukhus tar emot patienter med långvariga och komplexa smärttillstånd, såsom nacksmärta, ryggsmärta, fibromyalgi, smärta efter whiplashrelaterat våld eller neuropatisk smärta. Mottagningens fokus ligger på rehabilitering. Smärtrehabiliteringen är en del av den Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken, dit hör även bland annat Postpoliomottagningen och Hjärnskaderehabiliteringen.

På mottagningen som ligger nästan längst ner på sjukhusområdet med närhet till fina promenadstråk och vattnet vid Mörbyviken arbetar arbetsterapeuter, sjukgymnaster, kuratorer, läkare, psykologer samt sjuksköterskor. Tillsammans arbetar de i team och alla beslut om vård och behandling tas i samråd med patienterna. Olika team har olika inriktningar och här tar man emot grupper med bland annat akuta smärttillstånd efter whiplashrelaterat våld, långvarig smärta utan diagnos och grupper som enbart riktar sig till unga vuxna med kronisk smärta.

Under sin rehabiliteringsperiod på Smärtrehabiliteringen har de flesta teamen en kontaktperson som följer patienten under hela ens vistelse och som tillsammans med patienten är ansvarig för rehabiliteringen. Tillsammans med de olika yrkeskategorierna börjar man med att göra en kartläggning av hälso- och livssituation. Kartläggningen består av både samtal och kroppsundersökning. Teamet gör sedan en bedömning av patientens smärta och hans eller hennes funktions- och aktivitetsförmåga. Därefter lägger man tillsammans med patienten upp en plan för rehabilitering. Behandlingar sker sedan både i grupp och individuellt.

I mars fick Maude Stenberg och Katharina Jansson från RTP-S chansen att träffa delar av det team som är inriktade på akuta smärttillstånd efter whiplashrelaterat våld, tack vare en inbjudan av *Kristina Moa* som arbetar som kurator i teamet. Mottagningen fick berätta om sin verksamhet och även få höra om hur RTP-S arbetar. Verksamheten i teamet som vi fick be-

söka har fungerat utmärkt ända sedan 90-talet och konceptet fungerar än idag, berättar Kristina Moa. Självklart har innehållet i viss mån ändrats, ofta utifrån patienters synpunkter, men strukturen är likadan. Men fortfarande är verksamheten i detta team unikt! Just detta med ett multimodalt team kring nyskadade "whiplashpatienter" är det vi och inga andra som står för, berättar Kristina Moa vidare.

Mer av detta i form av rehabilitering i en tidig fas skulle behövas då så många dessvärre skadas och får problem.

Tankar, idéer och diskussioner om smärtpatienter, vård och funktionshindersrörelsen med mera utbyttes. Smärtrehab på Danderyds Sjukhus rekommenderar varmt sina patienter RTP-S som en passande organisation efter sin rehabilitering.

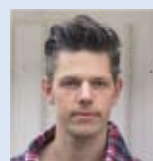
Är du intresserad av smärtrehabilitering på Danderyds Sjukhus är du hjärtligt välkommen att ringa någon av mottagningssköterskorna för frågor och rådgivning.

Rådgivning: 08-123 574 22,
08-123 574 23, 08-123 574 24

MAUDE STENBERG & KATHARINA JANSSON

Smärta rubbar kroppens balans mellan aktivitet och avslappning

David Hallman, doktorand vid Högskolan i Gävle, visar i sin forskning att personer med långvarig nacksmärta har svårare att varva



ner kroppens stresssystem och är mindre fysiskt aktiva än andra. Visst känner vi med nackskador igen oss. David visar på att personer med långvarig nacksmärta oavsett orsak kan skapa stress i musklerna och kan utsättas för risk att rubba den viktiga balansen mellan aktivitet och avslappning.

Tag nu chansen att lyssna till David Hallmans föreläsning

Tisdag 21 maj kl. 18.00 – 20.30
på Starrbäcksgatan 11.

Kontaktperson: Maude Stenberg
08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se

Första patienten får muskel- och nervstyrd protes!

Nu har den första patienten fått elektroder inopererade i nerverna och musklerna i den amputerade armen. Signalerna från dessa elektroder förs sedan ut i en titanskruv som sitter fastvuxet i skelettet på stumpen. Protesen sätts fast i titanskruven som blir en koppling mellan de implanterade elektroderna och mekaniken i protesen. Man har även hunnit göra de första testerna och dessa gav ett utmärkt resultat.

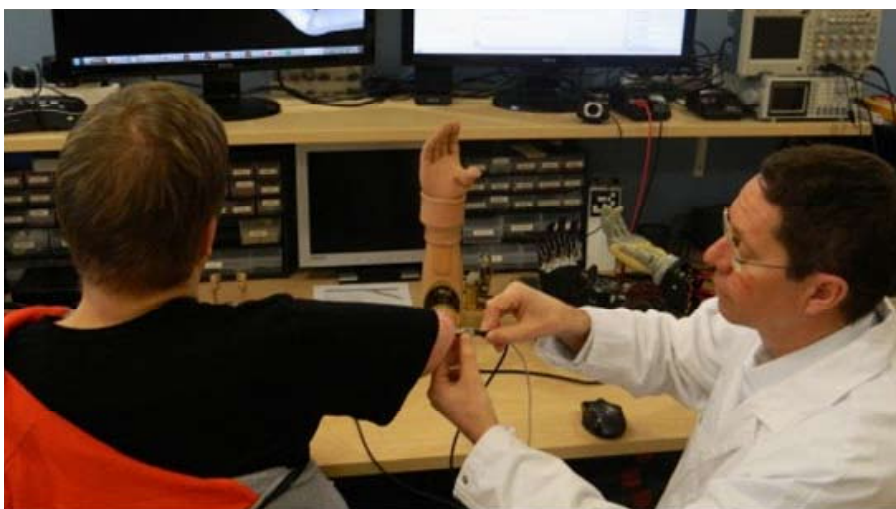
Patienten som tidigare har använt en viljestyrd protes har haft stora problem i kalla och varma miljöer och störningar i axelmuskulaturen. Tack vare det nya systemet har nu dessa problem försvunnit och patienten kan med mindre ansträngning generera kontrollsignaler. Dessutom har tester visat på att fler rörelser kan utföras på ett koordinerat sätt och att fler rörelser kan utföras samtidigt. Nästa steg är att testa nerverna med elektrisk stimulering för att se om

patienten kan känna stimuli från omgivningen, det vill säga få en konstgjord känsel.

Resultatet har utvecklats genom ett tvärvetenskapligt samarbetsprojekt i Göteborg mellan Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Sahlgrenska

akademin, Chalmers och Integrum AB för forskningen. Det är Chalmersforskaren *Max Ortiz Catalan* och *Rickard Brånemark*, docent och överläkare i ortopedisk kirurgi som går i spetsen för att föra utvecklingen framåt.

INGELA B DAHNE



Docent och överläkare Rickard Brånemark testar funktionaliteten i världens första muskel- och nervstyrda protes. Foto: Integrum

Avslutning för "Projektet för armamputerade"

Slutet för armamputationsprojektet närmar sig. Det har nu pågått i snart 2,5 år och den 30 juni ska redovisningen till Allmänna Arvsfonden vara klar.

Det har varit roliga år.

Tiden har gått fort men vi har, trots det, hunnit med att göra mycket saker. Mycket av allt det jag planerade och funderade över och såg framför mig har blivit verklighet och alla frågor som jag ställde mig i början på projektet har fått sina svar.

Jag minns att frågorna var många. Hur ska vi nå alla armamputerade?



Hur gör man en broschyr? Kommer de att vara intresserade av ett sådant här projekt? Vilken typ av träffar vill de ha? Vad vill armamputerade ha för aktiviteter? Hur ska hemsidan se ut? Hur ska jag få tag i tips från armamputerade?

Ja, det visade sig att folk var intresserade av projektet, 45 personer blev deltagare efter att ha fått min broschyr som jag efter mycket arbete och hjälp fick tryckt. Tematräffar om fantomsmärta och proteser har varit populärast. Att köra Segway tyckte folk var kul. Efter att ha provat lite

olika varianter fick hemsidan sitt nuvarande utseende. Den har blivit omtyckt och full med tips och råd som jag fått av alla armamputerade som jag träffat genom projektet.

Allt det där vet jag nu 2,5 år senare. Idag kan jag blicka tillbaka på ett lyckat projekt. Det är mycket som jag fått lära mig under resans gång och jag har fått många nya erfarenheter som jag kan använda i framtiden här på RTP-S. För jag har tur, jag får fortsätta mitt arbete med armamputerade och från den 1 juli kommer jag även att bli ansvarig för benamputerade. Det ser jag fram emot!

INGELA B DAHNE

Hur undviker vi belastningsskador?

Många armamputerade får belastningsskador och smärta i den kvarvarande armen, axlarna, nacken och ryggen. Att bara ha en arm innebär i sig en snedbelastning för hela kroppen och hållningen påverkas negativt vilket gör att det är lätt att man förr eller senare får ont i någon del av kroppen. Detta kan vara svårt att påverka. Men vad kan man då göra för att minska riskerna för skador uppkomna på grund av att ha använt kroppen på ett felaktigt sätt? "Projekt för armamputerade" bjöd in deltagare i projektet för att lyssna till vad ergonomen *Solveig Berglund* hade att säga om saken.

Lyft rätt

Ergonomi för enarmade skiljer sig egentligen inte från ergonomi för tvåarmade. Det är samma saker du ska vara medveten om och tänka på när du utför ett arbete. Något som är viktigt att tänka på för alla människor, oavsett hur många armar du har, är att de lyft du gör med armarna är en ansträngning för ryggen. Ju längre bort från kroppen du lyfter saker och ju tyngre sakerna är desto större påfrestning blir det för både rygg och arm/armar. Det är viktigt när du lyfter något, att du placerar din



Ergonomen Solveig Berglund föreläste om ergonomi för armamputerade.



NEJ!



JÄ!

kropp så nära föremålet som möjligt och att bördan lyfts, hålls och bärs så nära mitten på kroppen som det går. Det är t.ex. väldigt vanligt att man greppar vattenkokaren eller kaffebryggaren med handen och har kroppen

stående en bit därifrån. Ett sådant lyft innebär att du håller armen utsträckt vilket ger en ogynnsam belastning. Det kan räcka för att ryggen, muskler i axelleden/skuldermuskulatur och arm ska protestera och du får ont. Undvik också att lyfta och vrida på kroppen samtidigt.

Undvik ensigt upprepat arbete

Du ska även tänka på att om du ideligen upprepar samma rörelser ger det upphov till en ständig belastning. Det du hanterar behöver knappt väga något alls, det kan räcka med armarnas tyngd för att muskler och leder ska belastas på ett ogynnsamt sätt. Följden kan bli gradvis inträdande skador, som tar lång tid att läka. Den som en gång skadats på detta sätt återfår lätt sina besvär av liknande belastningar.

Risker för överbelastning bör undvikas genom att man växlar mellan olika arbetsuppgifter, tar pauser eller vidtar andra åtgärder som ökar variationen i arbetet. Skador orsakade av ett ensidigt upprepat arbete kan inte förebyggas med fysisk träning, vilket många tror.

INGELA B DAHNE

Ergonomi (av grekiskans *ergon*, arbete och *nomos*, lag) är läran om hur arbetsredskap och arbetsmiljö påverkar människan.

Besök hos RG på Bosön

Den 10 april gjorde medlemmar i skadegruppen benamputerade ett besök hos rekryteringsgruppen, RG, på Bosön – Riksidrottsförbundets idrottsinstitut och folkhögskola.

Vi blev guidade av Per Byquist som först berättade lite historik om Bosön som i början av förra seklet först var sommarställe sedan åretrunt-boställe åt grundaren av varuhuset PUB, Paul U Bergström.

I dag finns här en modern an-

läggning för såväl idrottsutövning som konferensverksamhet med Hotell och restaurang.

RG Bosön startade sin verksamhet 1991 och kan utifrån ett friskvårdsperspektiv erbjuda träningsverksamhet för ryggmargsskadade, benamputerade samt MS- och poliosjuka.

Vid vårt besök pågick också en introkurs för ryggmargsskadade.

Vi fick se ett antal olika träningshallar, med stor aktivitet i samtliga, på programmet finns rullstols-, vatten- (stor och fin simhall), gång- och balansträning, boll- och racketsporter, workout, qigong, spinning m.m.

Tanken med besöket var att informera om verksamheten och att RG till hösten har planer på att dra igång träning för benamputerade ute på Bosön.

Om denna träning får vi återkomma till i senare nr av RTP-S Aktuellt.

Vi fick även information om RG:s sommarläger i Valjeviken som ligger i Sölvesborg Blekinge.

Vi tackar Nina, Per och Mattias för ett trevligt och givande besök.

Skulle du vilja delta i träning för benamputerade hos RG Bosön hör av dig till Rolf Widén RTP-S, 08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se ROLF WIDÉN

Info från Färdtjänsten



Kommittén har varit på besök hos Taxi 020, Taxi Kurir samt Samtrans. Bolagen har berättat om sin bakgrund och om hur deras utbildning av chaufförer ser ut. Vi har framfört våra synpunkter på bland annat fastsättning av rullstolar i olika fordon, placering av trappklättrare i specialfordon, trafiksäkerhet, service och bemötande till resenärer och mobilpratande under färd. Vi har också påtalat att det är viktigt för oss resenärer att få meddelande om när bilen är försenad och inte bara när bilen är framme tidigare än beställd tid. Som kommittén tidigare påpekat, så är det mycket viktigt att DU som resenär ringer färdtjänstens kundservice, tel 08-720 80 80, om något blivit fel vid en resa. Detta påpekades även från samtliga bolag, att det är så klagomål måste framföras. Först då kan det berörda bolaget agera mot sina chaufförer.

Dessa besök har varit mycket trevliga och givande! Samtliga bolag har lyssnat och tagit till sig våra synpunkter. Eventuellt kommer kommittén att ha ett uppföljningsmöte med samtliga bolag samtidigt under hösten.

Rykten

Det har kommit till vår kännedom, att det finns chaufförer, som påstår att färdtjänstresor ska dras ner med 30% under år 2014. Detta ligger det inte någon sanning i. Trafiknämnden vill däremot öka resettilldelningen under 2014, om det finns utrymme i budgeten. Det finns också chaufförer som säger till färdtjänstresenärer "att om du åker mycket med den allmänna kollektivtrafiken, så kommer du att få ditt färdtjänststillstånd indraget". Detta är inte heller sant. SL och trafiknämnden önskar däremot att fler färdtjänstresenärer ska åka med kol-

lektivtrafiken, eftersom arbetet med tillgänglighet på bussar, T-bana och pendeltåg har kommit långt och detta arbete fortsätter.

Riksfärdtjänst

Det har kommit in önskemål till kansliet om att färdtjänstkommittén ska arbeta med riksfärdtjänst, bland annat om vilka hjälpmedel man får ta med sig till rehabiliteringsresor inom Sverige. Tyvärr, så har kommittén ingen möjlighet att arbeta med dessa frågor. När man har behov av riksfärdtjänst, så är det den egna kommunen som beslutar om dessa resor. Det finns lagstiftning som styr hur kommunerna fattar sina beslut om dessa resor. Kommittén har endast möjlighet att försöka påverka den vanliga färdtjänsten inom Stockholms Läns Landsting.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

"En hybrid mellan hotell och rehabanläggning"

Så säger Vd:n *Kenneth Dämbäck* om Sommarsols anläggning i Vejbystrand utanför Ängelholm när han träffar några av kanslipersonalen på RTP-S en dag i april. Sommarsol är en verksamhet som sedan starten på slutet av 1920-talet präglas av tillgänglighet, hälsa och gemenskap. Till Sommarsol kommer du precis som du är för att få ta del av rehabilitering, rekreation, korttidsboende eller SPA-behandling.

Här tar de emot personer för individuell rehabilitering samt har särskilda diagnosgrupper inom neurologisk rehabilitering som är det som

Sommarsol har specialiserat sig inom. Särskilda diagnosgrupper finns för dig som har eller drabbats av MS, Parkinson, Stroke/Afasi, ryggmärgsskada och postpolio.

Anläggningen är så pass tillgänglig att du behöver minimalt med hjälpmedel i bagaget. Här finns 10 000 kvm under tak fyllda med aktiviteter, 5 pooler varav 3 inomhus med temperaturer på 30-38 grader och en av västkustens vackra sandstränder bara några hundra meter bort.

Om du intresserad av att få komma till Sommarsol behöver du en remiss



Foto: Sommarsol

från din läkare. Vanligast är att ditt landsting betalar för din rehabiliteringsvistelse, men även kommun, arbetsgivare eller försäkringsbolag kan i vissa fall betala. Du kan även själv betala din rehabilitering.

Kontakta Sommarsol för mer information: 0431-44 31 00, info@sommarsol.se www.sommarsol.se

KATHARINA JANSSON

Sitt och staka för god kondition och hälsa

I en sittstaksergometer tränar man ungefär som om man åkte skidor sittande. Forskare har nu utvärderat om redskapet ger bra träning för personer med ryggmärgsskada och vilka effekterna blir av regelbunden och intensiv träning. Resultaten visar att sittstaksergometern är ett alldeles utmärkt träningsredskap för många personer med ryggmärgsskada.

Alla mår bra av fysisk träning. Ett stillasittande liv ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom och kan även leda till andra hälsorisker. För den som har begränsad rörlighet på grund av en

ryggmärgsskada kan det vara svårt att hitta lämplig träning. En studie visar att så många som 80 procent av personer med paraplegi (nedsatt funktion i bälten och benen men fungerande armar) skulle kunna förbättra sin hälsa genom träning och minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.

Många personer med ryggmärgsskada utsätts i sitt dagliga liv för stora påfrestningar på musklerna i skuldror och armar. De ska köra rullstolen och klara förflyttningar till och från den, kanske ta av hjulen på rullstolen och lyfta in den i bilen och så vidare. Det är därför väldigt viktigt att hitta trä-

ning som är skonsam just för skuldror och armar.

Armcykel, tävlingsrullstol, träning i bassäng och vintertid med skridskokälke är typer av träning som ofta passar personer med ryggmärgsskada. Men tillgång till is att åka kälke på finns ju inte året om, och säsongen är inte särskilt lång ens i vårt land. I länder med annat klimat finns möjligheten kanske inte alls.

Att sitta och staka sig fram har kanske några av Aktuellts läsare provat på. Självt har jag provat skridskokälke på Östermalms idrottsplats tillsammans med RG Aktiv Rehabilitering



Sittstaksergometern är utformad så att det ska gå lätt att ta sig från rullstolen till sitsen och tillbaka. Det går att justera träningsredskapet på en rad olika sätt för att få optimal träning utan att belasta fel. Här är det Ulla Löfquist, instruktör på RG Aktiv Rehabilitering på Bosön, som kör ett pass. Foto: Mats-Erik Bjerkefors.

en vinter för ett par år sedan. Jag ville lära mig att åka långfärdsskridskor och fick en lektion i tekniken av en duktig och tålmodig ledare. Sedan klarade jag att åka ett eller annat varv alldeles själv men jag fick snabbt ont i mina stackars polioben så jag bytte till skridskokälke. Då gick det undan och det var roligt! Och det gjorde inte ont någonstans.

Sittstaksergometern har utvecklats för att ge motsvarande träning som en skridskokälke och går förstås att använda oberoende av årstid. Den är utformad så att den som tränar sitter i en specialbyggd justerbar sits som gör det lätt att förflytta sig från rullstolen till sittstaksergometern och tillbaka. Träningsredskapet går att justera på en rad olika sätt för optimal sittställning och för att ge bästa möjliga träning utan att belasta fel.

Forskningsprojektet

I en första studie var syftet att undersöka om sittstaksergometern var lämplig som träningsredskap för personer med ryggmärgsskada. 13 personer med ryggmärgsskada deltog och det fanns även en referensgrupp med 13 icke skadade personer. Forskarna satte markörer på bestämda ställen på överkroppen på försökspersonerna samt på stavarna och registrerade överkroppens rörelser vid olika belastning från lätt till maximal. Flera kameror användes vid registreringen. Syreupptagningsförmåga vid olika nivåer av belastning mättes också.

Intervallträning, test och enkäter

I nästa del av projektet var syftet att utvärdera effekten av *regelbunden* träning med sittstaksergometern. I denna studie deltog 13 personer med paraplegi. Alla var rullstolsanvändare. Gruppen tränade i sittstaksergometer 3 gånger per vecka i 10 veckor. Syftet var främst att höja syreupptagningsförmågan och öka styrkan i överkroppen.

Varje pass var 50 minuter långt och innehöll uppvärmning, intervallträning och nedvarvning. Deltagarna fick även göra tester i rullstol som att köra rullstolen 50 m i uppförsbacke

eller köra så snabbt man kunde 15 m på plant underlag. Syreupptagning mättes samt styrka i bål-, skulder- och armbågs-muskulatur. Med hjälp av enkäter och intervjuer undersökte forskarna i vilken utsträckning smärta förekom hos försökspersonerna och hur träningen påverkade sådan smärta.

Påtagligt förbättrad kondition

Efter träningsperioden på 10 veckor hade deltagarna förbättrat sin kondition med cirka 23 procent, ett mycket bra resultat. Den maximala bålstyrkan ökade med i genomsnitt 17 procent och styrkan i skuldrorna med i genomsnitt 4 procent. Under maximal stakning ökade effekt- och kraftutvecklingen med i genomsnitt 15 procent respektive 24 procent för

Deltagarna blev starkare, balans och stabilitet i sittande ökade och de blev bättre på att utföra olika moment i rullstolen i vardagslivet.

gruppen. Och trots att träningen var intensiv uppstod inga belastningsskador hos någon av deltagarna.

Deltagarna blev starkare vilket också visade sig i vardagen genom sådant som bättre förmåga att luta sig framåt. Balans och stabilitet i sittande ökade och man blev bättre på att utföra olika moment i rullstolen.

Minskad smärta

Smärtor hos personer med ryggmärgsskada kan bero på överbelastade muskler eller härröra från själva ryggmärgsskadan, så kallad nervsmärta. Läke-medel finns men effekten är ofta inte stor och besvärliga biverkningar finns. Att hitta andra behandlingsstrategier mot nervsmärta är därför mycket angeläget. 8 av de 13 personerna i projektet hade smärta och en särskild smärtstudie genomfördes. Deltagarna fick skatta smärtintensiteten på en skala från 0 till 10 före och efter träningsperioden och svara på frågor om hur smärtan påverkade deras dagliga liv. För dem

med nervsmärta minskade intensiteten i genomsnitt från 5 till 3 på skalan. För dem med muskelrelaterad smärta minskade intensiteten i genomsnitt från 4 före träning till 0 efter.

Smärtstudien är för liten för att man ska kunna dra generella slutsatser men tyder ändå på att träningen kan ha god effekt även på smärta hos personer med ryggmärgsskada.

Skonsam effektiv träning

Forskningsprojektet visar att sittstaksergometern är ett utmärkt träningsredskap för personer med ryggmärgsskada. Det är lätt att lära sig staka och rörelsen är skonsam för axlar och armar. Trots hög intensitet i träningen var det ingen av deltagarna i projektet som fick symptom på överbelastning. Det verkar också som om träningen kan leda till bättre styrka i viktiga stabiliserande muskler i bälgen, vilket i sin tur kan underlätta vardagslivet på olika sätt, till exempel körningen av rullstolen.

Sittstaksergometern kan även vara lämplig för personer med andra typer av funktionsnedsättning som nedsatt balans och försvagade ben.

RG Aktiv Rehabilitering

Anna Bjerkefors, som arbetar i RG Aktiv Rehabilitering på Bosön, har varit ansvarig i projektet om sittstaksergometern och var även med och utvecklade den första prototypen. Underlaget till artikeln har jag fått från Anna. Hur vanligt det är med sittstaksergometrar på träningsställen vet jag inte, men hos RG Aktiv Rehabilitering på Bosön där jag själv tränar finns ett par. Som gammal paddlare brukar jag välja att träna i kajakergometern istället, men efter den här artikeln så får jag nog ta och prova sittstaksergometern.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Forskningsprojektet har genomförts av Anna Bjerkefors, Leg. sjukgymnast och PhD, GIH och Institutionen för neurovetenskap, KI; Cecilia Norrbrink, docent, KI; Kerstin Wahman, Med. dr, KI; Thomas Lindberg, Msc, och Anton Arndt, docent, KI/GIH. Ekonomiskt stöd har lämnats av Stiftelsen Promobilia, Centrum för idrottsforskning, RTP och NHR.



Bra insteg i nya spårvagnen A35.



Inglasad vägg på perrongen där dörren öppnas när tåget kommer och stängs när tåget går.



Svensk tillgänglighet skapas i Spanien

Hösten 2012 var Anders Lissegårdh, en av representanterna i Trafikförvaltningens resursgrupp (tidigare SLs resursgrupp), på Spårvägmuseet för att se och ge kommentarer till en modell av den nya spårvagnen A35. Spårvagnen är tänkt att trafikera linjen från Djurgårdsbron-Ropsten och vidare ut på Lidingö. Den kommer att byggas av CAF i Spanien.

I resursgruppen ingår representanter från Handikappförbundens medlemsorganisationer samt DHR, NHR – Neurologiskt handikappades riksförbund och SRF – Synskadades riksförbund. Det var många brister och felaktigheter på modellen, bland annat var insteget helt fel och det var fruktansvärt svårt att ta sig in som rullstolsburen.

I slutet av mars blev Anders Lissegårdh erbjuden att resa till Spanien tillsammans med Trafikförvaltningen. Insteget och andra brister var tillrättalagda och nu ville CAF, företaget som bygger vagnen, att

tjänstemännen från gruppen *Hållbar Utveckling* som håller i spårvagnsbygget i Stockholm skulle komma ner och godkänna produkten. Med på resan ville de även ha Anders Lissegårdh från resursgruppen som sakkunnig.

Nu berättar Anders om sin resa till Spanien där han fick chansen att påverka svensk tillgänglighet. *Vi åkte ner till Barcelona i början av april och passade då på att testa Barcelonas tunnelbana. Visst var många stationer mycket bra och andra var mindre bra. En del saknade både hiss och rulltrappa. Mått och höjd mellan perrong och tåg varierade. Men inne i hissarna luktade det fräscht. Ett fåtal perronger på nya delen hade glasad vägg mot spåret. När tåget kommit in på perrongen och stannat öppnades glasdörrarna och man kom in i vagnen. När tåget lämnade stationen stängdes glasdörrarna igen och det fanns på så sätt ingen möjlighet att trilla ner på spåret. Det lär bli sådana väggar på den*

nya Citybanans stationer som nu byggs i Stockholm.

Spårvagnen som trafikerar Barcelonas gator åkte vi dock aldrig, däremot var vi på perrongen när den kom in. En fantastisk upplevelse, ingen höjdskillnad och gapet mellan tåg och perrong täcktes av en liten läpp. Men de har ju ingen snö och grus som hindrar läppen att fungera.

Sedan begav vi oss med snabbtåg till Zaragoza där A35 byggs. Insteget var nu åtgärdat, det var lätt att ta sig in och ur, även när jag gjorde mig så svag att jag nätt och jämnt kom framåt. Testerna utföll till belåtenhet. En del stolar var nu upphöjda och med armstöd. Det var stort utrymme där man som rullstolsburen kan vara i vagnen utan att man hindrar andra passagerare. Efter en dag på fabriken var vi nöjda och begav oss med snabbtåget tillbaka till Barcelona för vidare färd hem till snö och kyla i Sverige. Vädret där låg på cirka 16 plusgrader, omväxlande mulet med lite sol och blåst.

ANDERS LISSEGÅRDH

SL-trafik för alla

Sveriges riksdag har beslutat att samhället ska utformas så att människor i alla åldrar med funktionshinder blir fullt delaktiga i samhällslivet. Resor är en stor del av våra liv och i Stockholmsområdet är SL:s kollektivtrafik det naturliga valet för många. Att kollektivtrafiken också ska vara ett naturligt val för invånare med olika typer av funktionsnedsättningar är en självklarhet. SL-trafiken är till för alla!

Steg för steg ökas tillgängligheten i SL:s trafik

SL utvecklar och bygger om fordon, hållplatser och stationer löpande. Målet med tillgänglighetsarbetet är att SL-trafiken ska uppfattas som det mest attraktiva resealternativet för resenärer med funktionsnedsättning. Vill du läsa mer om hur tillgängliga de olika trafikslagen är och vad som gäller på bussar, i tunnelbanan, på pendeltågen och lokalbano. Se SL:s hemsida www.sl.se

Ledsagar- och rampservice

Ledsagarservice innebär att du kan få hjälp av en ledsagare på vissa av SL:s stationer i spårtrafiken och i angräns-

ande bussterminaler. Rampservice innebär att du som använder rullstol kan få hjälp med att komma på och av tunnelbanan och pendeltågen. Ledsagare och rampservice beställer du genom att ringa till SL:s kundtjänst 08-600 10 00.

Resegarantin för dig som har en funktionsnedsättning

Reglerna för dig som har en funktionsnedsättning innebär att du ska kunna använda dig av resegaranti när du behöver. Denna resegaranti gäller för resor där SL har kommunicerat att resan ska vara tillgänglig. Fordon och stationer som ännu inte är tillgänglighetsanpassade ingår dock inte i denna resegaranti. Resegarantin för personer med funktionsnedsättning gäller för närvarande inte på Roslagsbanan, Lidingöbanan, Nockebybanan och Saltsjöbanan. Resegarantin gäller inte heller på de gamla pendeltågsvagnarna (X10), som har högt insteg och saknar ramp. All övrig trafik är tillgänglighetsanpassad och då gäller resegarantin.

Exempel på situationer då resegarantin för resenärer med funktionsnedsättning gäller:

- Du som är helt beroende av att hissar eller rulltrappor fungerar för att kunna resa, kan få hjälp med att resa vidare till en station där hissar/rulltrappor fungerar, om de är ur funktion på din station.
- Om SL har informerat om att bussen ska vara en låggolvsbuss och det sedan kommer en annan buss på den avgången, eller om rampen inte fungerar, kan du få hjälp med att resa vidare.

För att använda dig av resegaranti för personer med funktionsnedsättning ringer du SL:s kundtjänst på telefon 020-120 20 22.

KÄLLA: SL:S HEMSIDA WWW.SL.SE

SL och andra aktörer i kollektivtrafiken

Utöver SL:s kollektivtrafik i Stockholm, kör även tre andra bussbolag turbundna resor. *Veolia* kör *Flygbussarna* från Cityterminalen till Arlanda och Bromma flygplatser, samt till Gotlandsbåtarna i Nynäshamn och till Viking Line på Stadsgårdskajen. En annan aktör är *People Travel Group* som kör Nacka-Kista. *Veolias* och *People Travel Groups* bussar är inte tillgängliga för rullstolsburna.

En funktionsnedsatts röst i kollektivtrafiken

Själv kan jag berätta att jag då och då utnyttjar kollektivtrafiken i Stockholms län. Det fungerar bra med hjälp på och av "pendeln". Hjälp finns att få för att komma på och av bussarna med ramp. Hissarna på de olika stationerna fungerar oftast väl. Visst har det hänt att jag fått problem med någon enstaka grön chaufför eller att hissar varit ur funktion, men för det mesta fungerar det bra. De flesta man möter i kollektivtrafiken är hjälpsamma. Jag tycker absolut att ni som är funktionsnedsatta ska testa att åka med buss, spårvagn och "pendeln" i kollektivtrafiken.

ANDERS LISSEGÄRDH



Nockebybanan mellan Alvik och Nockeby i Bromma. Foto: Jan Svensson.

Inspirationsdag på Rehab Station Stockholm

Det är nu tredje året som Rehab Station Stockholm och Spinalis inbjuder till en inspirationsdag med föreläsning.

Årets tema på inspirationsdagen är **"Aktiv fritid och familjeliv"**.

Föreläsningarna innehåller bland annat senaste forskningsnytt, hur jag bör träna för att uppnå bästa resultat, familjeliv och fritidsaktiviteter som segling, paddling m.m.

Att besöka inspirationsdagen är gratis.

Anmäl senast 25 maj till

info@spinalis.se

Väl mött på inspirationdagen

den 31 maj kl. 10.00-16.00, på Rehab Station Stockholm, Frösunda Viks Allé 11-13.

Gör det du kan, med det
du har, där du är.

Theodore Roosevelt

"Jag kommer nog få tiden att gå"

När dessa rader skrivs är vintern på väg att släppa sitt grepp. På senare tid har jag väckts på mornarna av drillande småfåglar. Nu kommer knoppar att brista och tussilago pressar sig upp ur fjolårsgräset. En skön tid går oss till mötes och det blir mycket lättare att kliva upp på morgonen när man väcks av att solen lyser in genom fönstret. Då är det också mycket lättare att åka till jobbet. Åh jag som ska sluta sista maj för att gå i pension... Då blir det till att ligga kvar i sängen på vardagarna och dra sig precis som på helgerna.

Jag började på RTP-S kansli på våren 1991, lokalen låg då på Fleminggatan på Kungsholmen. Sedan dess har vi flyttat två gånger och som bekant finns vi nu i "Sumpen". Mina första 10-12 åren som jag jobbade hade jag mera personliga kontakter med våra medlemmar. Nu har det mest blivit telefonkontakter och kontakter med myndigheter samt samarbete med andra organisationer för min del. Jag kommer nog att finnas kvar i några sammanhang, även om jag inte finns på kansliet.

Vad ska jag göra nu då? Allt som jag drömt om, men inte hunnit med. Jag har alltid varit konstitresserad, så det blir nog till att börja läsa konsthistoria, gå på gallerier och utställningar.



"Fågelmannen" av Liss Eriksson.

Jag hoppas att få tid för båtluftande i skärgården och fortsätta med att bygga knivskaft. Jag ska nog få tiden att gå. Tillsist önskar jag er alla god och skön sommar. Låt solen värma våra stela leder.

ANDERS LISSEGÅRDH



Assistans efter dina önskemål

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

Kontakta Annika Törnsten på telefon 08-555 44 172 eller annika.tornsten@rehabstation.se för mer information.

www.rehabstationassistans.se
Vi har tillstånd från Socialstyrelsen



"Malangen" av Lenny Clarhäll. Järn.



"Pudeltik" av Bitte Jonason-Åkerlund. Betong & konstgräs.



"Vinkel" av Anita Brusewitz-Hansson. Brons.

Skulpturutställning på Öja (Landsort)

Det är 20 år sedan Arthur Hultling tog mod till sig och arrangerade en konstutställning på ön Öja i Stockholms södra skärgård. Det var inte vanligt med "konst" ute i skärgården då, även om många bruksföremål som finns är i sig konst.

Alla var inte för idén. Röster hördes "varför släpa ut skrot till ön", "de här är ju väldigt på ön". Men Arthur gav sig icke. De två första åren hade man utställningarna inomhus på "sjukan" (militären har tidigare huserat på ön) för att sedan ställa ut skulpturer i naturen med himmel och hav som bakgrund. Många konstnärer har fått sina verk beskådade under dessa 20 år. Cirka 100 konstnärer har haft 250 verk utställda på ön under sommarmånaderna. Några av dessa verk har stannat kvar på ön. En del verk har återkommit några år efter att de ställts ut, andra visats upp en gång och aldrig återkommit. I år blir det lite nostalgi. Säkert kommer vi få se ett 30-tal skulpturer i naturen. Skulpturerna utplaceras på öns södra del, runt fyren, byn och en bit norrut förbi

fågelstationen ("sjukan") upp till Saltmars backe.

Galleri Öijan får ni inte missa, det ligger i byn, galleriet fylls i år av skulptör Sam Westerholms mini-huvuden.

Utställningen börjar i midsommar och håller på till 2 september.

Jag rekommenderar er att besöka Landsort i sommar, ni lär inte bli besvikna.

P.S. När ni sett er mätta av all konst, slå er då ner och njut av matsäcken och vyerna över hav och skär eller njut av maten på de matställen som finns i byn.

Till Öja (Landsort) kommer du med SL-buss från Gullmarsplan till Ankarudden (Torö). Eller med pendeln till Nynäshamn och buss till Ankarudden. Kolla med SL trafikupplysningen SL 08-600 10 00 eller www.reseplaneraren.sl.se

Sedan med Waxholmsbåt från Ankarudden (Torö). Trafikupplysning 08-679 58 30 eller www.waxholmsbolaget.se

O.B.S. Bara manuell rullstol kommer ombord på båten.



"Jungfrun" av Kerstin Ahlgren. Brons.

Jag rekommenderar er att besöka Landsort i sommar, ni lär inte bli besvikna.

Arrangör: Kulturbryggan/Arthur Hultling Landsort 149 95 Nynäshamn 08-520 340 56
kulturbryggan@canit.se
www.landsort.com/kultur/kulturbrygg.htm

Öja/Landsort Stockholms skärgårds sydligaste ö! www.landsort.com

ANDERS LISSEGÅRDH

Bad – Gymnastik – Bastu

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

Badavgiften är 250 kronor per termin. Kontakta respektive badombud. 250 kr sätts in på pg 82 59 87-1 eller bg 134-6261 senast veckan efter badstarten. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Vårens sista baddag	Höstens första baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 2 bad- och 1 mattgrupp	10 juni	19 augusti
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 11.00 2 grupper	13 juni	29 augusti
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Fredagar 10.00 – 10.45 1 grupp	14 juni	30 augusti
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	10 juni	19 augusti
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	29 maj	28 augusti
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	9 juni	18 augusti
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	10 juni	19 augusti
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	5 juni	28 augusti
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	12 juni	28 augusti
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30	13 juni	29 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, ta också för vana att inför varje badtillfälle kolla din e-post ifall badet av någon orsak ställts in.

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till nackskadades dialoggrupp. Under hösten finns det en grupp på dagtid.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

15 maj, 28 augusti, 18 september, 16 oktober, 20 november, 11 december.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

29 maj, 26 juni, 21 augusti, 25 september, 23 oktober.

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

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

14 maj, 11 juni, 10 september, 15 oktober, 12 november, 10 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 är Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Vårterminen slutar den 12 juni och höstterminen börjar 4 september.

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson*

hjälper dig med råd och vid behov kan du

få ett individuellt träningsprogram uppgjort

endast för dig. Träningen kan du göra både i sporthallen

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

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

Arrangör: Distriktet



"Yoga"

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa.

Yogateknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den

individen som utför dem regelbundet. Vi börjar med teori om yoga, sedan praktik med olika rörelser.

Torsdagar kl. 10.00 – 11.30

23 maj, 30 maj, 13 juni, 5 september, 19 september, 10 oktober, 24 oktober, 7 november, 21 november, 5 december.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Träning i bassäng på Beckomberga sim- och idrottshall

RTP-S kommer att ansöka om träningsmöjligheter i varmvattenbassäng för våra medlemmar på Beckomberga sim- och idrottshall en gång i veckan med planerad start till höstterminen 2013.

Måndagar 12.00 – 14.00

med ev. reservation för annan veckodag.

30-32 grader i nyrenoverad 25 m bassäng. Anpassade omklädningsrum med låsbara skåp. Lift i/ur bassängerna.

Ett flertal duschar och stor bastu. Sjukgymnast och hjälpare kommer att finnas. Mycket bra tillgänglighet, allt i markplan. Cafeteria med kaffeautomat. P-platser för rörelsehindrade utanför entrén.

Är du intresserad att träna i bassäng på Beckomberga sim- och idrottshall anmäl dig till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Inspirationsdag på Rehab Station Stockholm

Se annons på sid 12.

RTP-S NÖJE

Avslutning för samtliga skadegrupper

Torsdagen den 13 juni kl. 13.00 träffas vi på Stortorget i Sigtuna för att titta på en av Sveriges äldsta städer. Fikar gör vi på Tant Brun till självkostnadspris.

Om Tant Bruns Kaffestuga

Den gammaldags stadsegendomen, som ligger i hörnet av Stora Gatan och Laurentii gränd, består av flera hus kring en gård, som man fordom kom in till genom en övertäckt inkörsport från gatan. Det hus mot gränden som idag är Tant Bruns Kaffestuga är det äldsta, kanske det äldsta i hela Sigtuna Stad. Vid en reparation 1968-69 fann man i trossbotten ovan takbjälkarna rester av näver och jord, vilket tyder på att huset är mycket gammalt.

En privatman från trakten, baron Gustav von Paykull på säteri Vallox Säby, köpte fastigheten i slutet på 1960-talet för att restaurera den och deltog själv i arbetena.

Han håller före att "kaffestugan" är från 1600-talets slut. Idag är Tant Bruns Kaffestuga ett av Sveriges äldsta café. Välkomna till oss i en unik miljö och med bordservering på klassiskt vis.

Adress för mötesplatsen är Stortorget i Sigtuna för er som åker färdtjänst.

Gå in på SL:s hemsida för vidare information.

Anmälan senast den 10 juni till info@rtps.se eller Maude Stenberg 08-545 622 65.

Arrangör: Distriktet



Intresseanmälan till Boule och Berså

Boulepaket

Vår bouleinstruktör hälsar oss välkomna och bjuder in i boulens värld. Ni får bakgrunden till Boule Pétanque, gå igenom reglerna och lära er hur man spelar.

Efter avslutad turnering blir det medaljutdelning.

Bouleturneringen brukar ta cirka 1,5 timme.

Pris 195:- per person (minimum 10 personer).

Om Ni vill äta middag så kostar det mellan 195 kr till 300 kr/person. Dryck ingår inte.

Gå gärna in på hemsidan www.bouleochbersa.se

Intresseanmälan senast 4 juni till Maude Stenberg 08-545 622 65.

Tänkt datum för aktiviteten: 12 september kl. 15.00.

Arrangör: Distriktet

Kom och sjung med Sångfinkarna

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

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

Arrangör: Distriktet

Konst och musik på RTP-S

När försommaren står grön och skir, hälsar vi Er alla välkommen på konstutställning och musikstund på RTP-S, Starrbäcksgatan 11,

tisdagen den 4 juni kl. 15.00 – 17.30

Konsten visas av vår akvarellgrupp och sången står vår sånggrupp Sångfinkarna för. Förtäring. Anmälan och förfrågningar till Maude Stenberg maude.stenberg@rtps.se eller 08-545 622 65.

Sista anmälningsdag den 3 juni.

Arrangör: Distriktet



Båttur i skärgården i augusti

Den 22 augusti planerar vi för en båttur ut till Sandhamn i Stockholms mellanskärgård.

Vi tar oss själva ut till Stavsnäs brygga. Här väntar en Vaxholmsbåt för en fin sjöresa på ca 1 timme ut till Sandhamn och lunch på Seglarhotellet.

Vaxholmsbolaget har ännu ingen sommarturlista så vi får återkomma med avgångstider.

Det går bra med rullstolar på båten där det även finns hiss. På seglarhotellet finns det handikapp-toiletter och hiss.

Båtbiljetter och lunch

betalar du själv.

Om vädrets makter inte är med oss denna dag ställer vi in det hela.

Är du intresserad att följa med till Sandhamn anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Aktivitetskommittén



Lunchträff

Onsdagen den 9 oktober kl. 11.00 ses vi på restaurang Modis, Evenemangsgatan 11 i Solna och äter dagens lunch till självkostnadspris 90:-/person (lunchbuffé, härlig salladsbuffé, nybakat bröd, måltidsdryck och kaffe/te).

Anmälan till info@rtps.se eller 08-545 622 60.

Kontaktperson: Maude Stenberg, maude.stenberg@rtps.se, 08-545 622 65.

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

RTP-S TEMA

Lär dig sätta mål och kom närmare Dina drömmar!

Hur sätter man upp mål när man har andra förutsättningar? Kan man ha drömmar även om man har en funktionsnedsättning?

Alla nya och gamla medlemmar som är intresserade av livsstilsförändringar, målsättningar och drömmar här i livet är välkomna att delta. Vi samtalar kring livsstilsförändringar och det mesta från rädsla, svårigheter och hinder till framtidstro, mod och vilja. Vi delar med oss av erfarenheter m.m. och får vägledning och övning i hur man kan sätta mål efter sina egna förutsättningar. Medverkande: Katharina Jansson, skadegruppskontakt på RTP-S & utbildad hälsopedagog med nackskada och Karolina Anner, styrelseledamot i RTP-S distriktsstyrelse, certifierad coach och ryggmärgsskadad.

Tid: Tisdagen den 28 maj kl. 16.00 – 18.00

Anmälan senast torsdagen den 23 maj.

För intresseanmälan kontakta Katharina Jansson katharina.jansson@rtps.se eller 08-545 622 66.

Arrangör: Distriktet

Livet är Ditt

"Hälsa betyder inte bara att du inte är sjuk. Det betyder också att du mår bra i kroppen, själen och tillsammans med andra människor"

Du kommer att lära dig om hela människan, hur vår kropp och vår själ fungerar på din fritid såväl som i sociallivet.

Det är ett livslångt lärande med kunskap som du kommer att ha glädje och nytta av under resten av ditt liv!

Ta kontroll över ditt liv nu!

Kursen på 8 träffar (på 16 veckor) handlar om:

Mål/Motivation, Motion/Träning, Kost/Näringslära Stress/Avslappning/Mental träning + mycket annat som du och gruppen speciellt vill ta upp.

Alla kan vara med oavsett värk och funktionsnedsättningar.

Man gör så mycket man orkar själv!

Kursen startar den 3 september kl. 13.00

Max 10 deltagare, först till kvarn gäller.

Kursledare: Maude Stenberg och Yvonne Andersson

Kontaktperson: Maude Stenberg, maude.stenberg@rtps.se, 08-545 622 65.

Deltagaravgift: 250:- + materialavgift 100:- (bok och 6 häften).

Arrangör: Distriktet



Smärta rubbar kroppens balans mellan aktivitet och avslappning.

Se annons sid 4.

Kurser hösten 2013

Akvarellkurs

En kombinerad nybörjare- och 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 19 september 2013, kl. 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485:- (vid 8 deltagare).

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

Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening



Datacirkel, smått och gott blandat

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar cirkeln Data, smått och gott blandat.

Ni skall skriva en del i Word 2010, göra upp en enklare hemsida och några kalkyler i excel, samt bildbehandla lite i Photoshop Element m.m.

Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller. Cirkeln kommer att gå på tisdagar och då på förmiddagen.

Datasalen finns på ABF och adressen är Löfströms Allé 6 c i Sundbyberg (OBS ! Ny adress).

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 315:-.

Kursstart: Tisdag 24 september 2013, kl. 09.30 – 12.00.

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar).

Kontaktperson är Rolf Widén tel. 08-545 622 73.

Intresseanmälan till datacirkeln kan göras till RTP-S kansli, tel. 08-545 622 60 eller till info@rtps.se

Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

OBS! Kom gärna ner och titta vad vi gör.

Plats finns.

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

Alla intresserade medlemmar oberoende av skada är välkomna till Moränvägen 3, ABF-lokalen, i Jordbro, Haninge.

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Måndagar kl. 13.00 – 16.00

20 maj, 17 juni, 26 augusti, 23 september,

21 oktober, 25 november och avslutning

tisdagen den 10 december ev. på Restaurang Riksäpplet i Haninge.

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

Besök på Medeltidsmuseet

Tisdagen den 21 maj kl. 13.00 finns en presentation av museet som vi startar med. Samling 12.45. Hemfärd 15-15.30.

Inträde 70:- men blir vi 10 så är inträdet 60:-/person.

Hör av dig till mig så vi kan bestämma hur länge vi stannar.

Sista anmälningsdag den 15 maj.

Besöksadress: Strömparterren 3, Norrbro.



Våravslutning på Hustegaholm, Lidingö

Kom och njut av gammaldags kaffe med dopp och fira sommaren i vackra omgivningar på Lidingö

Fredagen den 14 juni kl. 12.00.

Sommarkaféet Hustegaholm ligger på en udde i Kyrkviken och kaffeserveringen sköts av pensionärsorganisationerna på Lidingö.

Det går att ta sig ända fram med färdtjänst och fina promenadvägar finns om andan skulle falla på.

RTP Storstockholm bjuder på kaffe och en bulle/kaka.

Anmälan senast 30 maj.

Fika på stan eller i din kommun

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

Kolla även www.rtps.se

Anmälan till aktiviteterna görs till kansliet

08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00-15.00.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Gruppen "Färg, form och hälsa" i Haninge

Så här kan det se ut när kreativiteten flödar. Här blandas skapande av påskägg, ramar och krukor. Tiden går fort så vi tar en fika med hembakat bröd medan vi koncentrerar oss på våra verk. Stämningen är glad och uppsluppen. Här behövs ingen prestationsångest utan vi lär av varandra och söker tips och idéer från tidningar m.m. Framför allt så är det gemenskapen som är den viktigaste biten. Vi är idag 7 glada i vårt gäng, och det finns självklart plats för fler vid intresse!



"Studiecirkeln Färg och Form är bra, det är roligt att få vara med, vi får lära oss olika saker hur vi med enkla medel kan förändra en enkel tavelram att få ett helt annat utseende och det är inte illa. Vår kursledare har så många olika förslag som hon är villig att dela med sig av och att få vara med och få lära sig nya saker. Vi ser fram emot nästa kursträff."

Hälsningar Elsie och Owe"

Välkomna! / Yvonne.

Aktiviteter

Händer i Norrtälje

Våren

30 maj åker vi till Ängsö nationalpark och går på en guidad tur. Båt avgår från Vettershaga brygga.

Kostnad 100 kronor.

Ta med egen matsäck.

Hösten

Årets Ålandsresa är planerad till **tisdagen den 27 augusti**. Dagskryssning från Kapellskär.

Dagsresa med buss tisdagen den 17 september.

Resan är inte planerad i detalj men vi tänker oss en resa i Uppland med ett flertal stopp för olika begivenheter. Kostnad är ännu inte fastställd.

Om intresse finns att delta vid någon av ovanstående aktiviteter, gör gärna en intresseanmälan så snart som möjligt till norrtalje@rtps.se eller Marie Kärllin karlin@etanet.se, 070-316 10 07 eller Nann Palmgren 070-743 24 73.

Begränsat antal platser gäller alla aktiviteter.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Swedish in action

Swedish in action är ett samarbete med post-poliomottagningen på Danderyds sjukhus och Personskadeförbundet RTP, Stockholms läns distrikt. Tanken är att utlandsfödda svenskar med polioskador skall kunna mötas, ställa frågor, få information och rådgivning från RTP-S eller kanske ge varandra tips och råd om ex. olika sorters hjälpmedel eller bara berätta hur hon/han klarar sin vardag. Vi har haft två träffar med gruppen, tyvärr har det varit lite glest med deltagandet men vi hoppas få fler deltagare på kommande träffar. Är du intresserad att delta vid dessa möten kontakta Rolf Widén, 08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se

Nästa träff med Swedish in action blir

Måndagen den 10 juni kl. 13.00 – ca 15.00.

Händer i Södertälje

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00 udda veckor.

Plats: Allaktivitetshuset

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Onsdagen den 12 juni

gör vi en **båttur på Göta kanal**. Vi besöker

Cloetta på förmiddagen därefter åker vi till

Brunneby Musteri och får en 45 minuters guidning.

På eftermiddagen besöker vi **Godegårds Säteri** och får 1,5 timmes guidning av porslinsutställning, vagnmuseum m.m.

Kostnad för resan: 680:-.

Anmälan senast 25 maj till Eva 070-486 95 13 eller till Bruno 08-552 405 56.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Händer i NV Storstockholm

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 16.45 – 18.10

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl. 18.15 – 19.30 (se även sid 12).

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson* håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi

i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på

Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog,

0703-66 61 33.



Kolla även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

"När skottarna kastar ut sina julgranar är det verkligen sommar."

Denison Flamingo

Resa till Göteborg 2-4 oktober med höjdpunkten La Cage aux Folles på GöteborgsOperan

Onsdag 2/10

Avresa från Starrbäcksgatan kl. 09.00, bussen framkörd 08.30. På E4 förbi Nyköping och Norrköping kommer vi till Huskvarna där vi tar en paus så att den som önskar kan äta lunch. Vidare söderut till Göteborg och centralt belägna hotell Europa som blir vår bostad i natt. Innan middagen som serveras på hotellet har vi god tid att vila en stund eller titta in i det stora köpcentret Nordstan som ligger alldeles vid hotellet.

Torsdag 3/10

En riklig frukostbuffé inleder dagen. Klockan 10.30 möter vi en lokalguide som tar oss med på en rundtur i staden. Göteborg är en vacker stad med Majorna, Haga, hamnen och inte minst Avenyn.

Efter rundturen återvänder vi till hotellet för att äta lunch. Efter



GöteborgsOperan

lunchen har vi ett par timmar att på egen hand upptäcka staden eller kanske göra ett besök på Universum "Nordens största Science Center" (OBS! ingår ej i priset för resan). Klockan 16.30 äter vi en tidig två-rätters supé innan vi lämnar hotellet och åker den korta biten till operan. Nu väntar resans höjdpunkt, La Cage aux Folles, på GöteborgsOperan. Den klassiska musikalen av Harvey Fierstein. Huvudrollen har Mikael Samuelsson, känd från bland annat Fantomen på Operan. Föreställningen

är fylld av vacker musik. Efter detta åker vi tillbaka till hotellet.

Fredag 4/10

Efter en stor frukostbuffé på hotellet lämnar vi Göteborg vid 10.30 för att återvända mot hemorten. Även hemresan väljer vi att åka via Jönköping och E4 upp till Stockholm. På lämpliga platser tar vi rast för lunch och kaffe och anländer till Stockholm strax före kl. 18.00 efter vårt besök i Göteborg.

Pris för resan: 3.500:-.

Tillägg för enkelrum: 870:-.

I priset ingår:

Resa i turistbuss med toalett.

Del i dubbelrum på hotell Europa inkl. frukost och två-rätters supé.

Stadsrundtur med guide samt lunch dag två.

Entré till operan.

Anmälan ska göras till Rolf Widén 08-545 622 73 eller info@rtps.se senast 3 juli 2013.

Efter din anmälan kan återbetalning av biljett till operan ej ske.

OBS !! Anmälan är bindande.

Arrangör: Aktivitetskommittén & Sundbergs Busstrafik AB



Advokatfirman EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Besöksadress i Stockholm: Engelbrektsgratan 43 B
T-Bana: Tekniska Högskolan/Östra Station
Tel: 08-411 00 80, 0175-401 74, 0485-101 22
Fax: 08-411 22 25
E-post: info@eidefeldt.se
Mobil: (Katrin Eidefeldt) 0735-18 20 20

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

Trafikskadad?

Kontakta mig så hjälper jag dig att få korrekt ersättning. Mer än 30 års erfarenhet. Medlem i RTP:s juridiska nätverk.

**Jur.kand. Ola Schöningg
Schöningg Juristkonsult AB
08-580 822 50, 0708-266 745
schonningjuristkonsult@telia.com**

Besök på Hjälpmedelsinstitutets nationella inspirationsmiljö

RTP-S Hjälpmedelskommitté gjorde ett mycket intressant studiebesök på Hi den 21 mars. Hi och Micasa Fastigheter driver ett gemensamt projekt om framtidens boende och har skapat en nationell inspirationsmiljö med bostäder för personer med funktionsnedsättning.

Inspirationsmiljön består av två kompletta visningslägenheter, en med inriktning på boende i hemmet och en med inriktning på vård- och omsorgsboende.

I en tredje lägenhet visas lösningar och teknisk utveckling i framkant.

I den första lägenheten är all inredning speciellt utvald, möblerna är placerade så att de är väl synliga och har bra sitthöjd och komfort. Belysningen

i lägenheten har två olika lägen, ett anpassat för dagen ett för natten.

Vid lägenhetens ytterdörr finns en knapp med vilken all el kan stängas av när man går ut, samtidigt varnar systemet om någon utrustning i lägenheten är påslagen.

I lägenhetens kök finns det en mängd praktisk utrustning. Ugnen sitter i arbetshöjd och är frontöppnad med en lucka som smidigt glider in under ugnen. Induktionshällen har ett vridbart reglage och mikrovågsugnen är både höj- och sänkbar.

I övrigt är vardagredskap och porslin m.m. noga utvalt och anpassat för en målgrupp som kan ha svårt med rörlighet och koncentration.

I lägenhet nr 2, en vård- och om-



Personlyft som är dold i ett skåp när den inte används.

sorgslägenhet, ligger fokus på trivsel och tillgänglighet. Vi fick bland annat se en personlyft som är helt dold i ett skåp när den inte används vilket minskar känslan av ett sjukrum. Lägenheten har flera naturliga stöd och fallskydd.

I den tredje lägenheten finns den senaste tekniken som alternativa porttelefoner, smarta lås och trådlösa hjälpmedel.

ROLF WIDÉN OCH INGELA DAHNE

StorStockholms årsmöte den 12 februari

I snöyra och influensatid genomfördes föreningens årsmöte som en trestegsraket med en god måltid, frågestund och årsmöte.

Till frågestunden hade vi bjudit in *Maria Lundqvist-Brömster*, riksdagsledamot för FP. De frågor vi diskuterade handlade om:

- tillämpningen av FN-konventionen om funktionshindrades rättigheter i samhället
- funktionshindrades rätt till arbete är lönsamt för alla (Funkautredningen)
- livslång rehabilitering för nackskadade
- P-platser för funktionshindrade.

Vi fick tillfälle att diskutera igenom detta med Maria som inte bara svarade som väntat – att det var intressanta frågor som hon skulle ta med sig – utan visade ett genuint intresse, var påläst och önskade ett fortsatt

Tack Yvonne
för ditt arbete!



samarbete. Frågan om de ökade svårigheterna att över huvud taget få, eller få förlängt, parkeringstillstånd ämnade hon ta upp i riksdagens frågestund.

Från styrelsens sida kommer vi att fortsätta följa arbetet med dessa frågor i riksdag och kommun.

Efter frågestunden vidtog årsmötesförhandlingarna under ledning av Maria. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och förslag till årets verksamhets godkändes. Styrelsen tillsammans med Yvonne Anderson hoppas genomföra studiecirkel, utflykter och andra aktiviteter under verksamhetsåret. Det enklaste sättet att följa med i våra planer är att följa oss på hemsidan, facebook eller läsa RTP-S Aktuellt, vår informativa och trevliga tidning.

Upprop



Vi har från många håll fått höra hur svårt det har blivit att få eller få förlängt sitt handikapptillstånd. Stockholm Stad tycks ha inställningen att det redan i dag finns för många handikapptillstånd. Inrättandet av nya handikappplatser särskilt sådana som är tillräckligt breda nog går trögt i alla kommuner i länet.

Frågan om handikappplatser är i högsta grad en tillgänglighetsfråga och rör i förlängningen tillämpningen av FN-konventionen om funktionshindrades rättigheter som Sverige ratificerat.

Vi skulle önska att ni som har erfarenhet av detta, så många som möjligt, hör av er till **Yvonne Andersson via e-post yvonne.andersson@rtps.se eller via brev adress RTP StorStockholm, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg** för att berätta om era erfarenheter gällande handikapptillstånd.

Vi kommer att sammanställa detta material för att kunna påverka i frågan med myndigheter eller beslutsfattare.

Information från Postpolio- mottagningen på Danderyds Sjukhus

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

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

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

Kontakt:

Mottagningssköterska för tidsbokning och rådgivning

Måndag-fredag kl. 9-10.30.

Tfn 08-123 576 41

Återbud: 070-168 41 07 (telefon-svarare)

Fax: 08-123 577 53

Kurator: Tfn 08-123 552 17

Arbetsterapeut: Tfn 08-123 579 14

Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45

Enhetschef: Eva Harnesk

Besöksadress:

Postpoliomottagning,
Rehabiliteringsmedicinska
Universitetskliniken
Hus 38, plan 2

Alla kvinnor kan klä sig vackert!

Det hävdar stylisten och stilkonsulten Hedvig Andér med bestämdhet. Allt handlar om rätt plagg till rätt kropp.

Vi fick hjälp att förstå vad som passar just våran kroppsform.

HANDEN PÅ HJÄRTAT, VET DU VILKEN KROPPSFORM DU HAR?

Inte det? Du är knappast ensam. Många av oss har en diffus uppfattning om hur den egna kroppen ser ut. Och hur vi med hjälp av kläder kan framhäva alla fördelar i stället för att gömma undan en och annan skavank.

– Att försöka dölja det man är missnöjd med får motsatt effekt. Man drar i stället uppmärksamhet till den, i de egna ögonen lite för breda rumpan eller runda magen. Vänd på perspektivet, lyfta fram din kvinnliga spännande kropp.

– Självklart vill man klä sig modernt och ha viss koll på trender. Men

allra viktigast är att hitta rätt plagg till rätt kropp, menar Hedvig.

HUR SER MIN KROPP UT DÅ?

Egentligen? Nio av tio kvinnor upplever sig som kraftigare än vad de faktiskt är. Inte konstigt att det ibland kan kännas näst intill oövervinnligt att klä sig snyggt. Men att det skulle vara omöjligt, nej det håller Hedvig inte med om. Tvärtom.

– Alla kvinnor kan klä sig vackert! Det finns visserligen lika många kroppsformer som det finns människor, men det går att förenkla och utgå från sex olika kroppstyper. De allra flesta av oss passar in på någon av dessa.

MEN HUR GÖR JAG?

Hur tar jag reda på vilken kroppstyp jag är och vad som passar just mig?

– Ställ dig framför spegeln och titta på din kropp, utan fördömanden eller önskingar om att du ska se något annat än det du verkligen ser. Jämför sedan med de sex kroppsformer som presenteras här på sajten och försök ta till dig de råd och tips som jag sammanställt för varje kroppstyp. Prova dig fram och du lär få både en och två aha-upplevelser.

MEN ÄR DET VERKLIGEN SÅ ENKELT?

– Det är en bra början där nästa steg kan vara att hitta en fungerande färgskala; ett par färger som kan matchas och mixas. Men köp aldrig en färg du inte trivs i, inte ens om det är halva priset på rea, säger Hedvig.

– Man sedan måste man förstås öva som med allt annat. Skaffa bra och dåliga förebilder och sluta fred med sig själv och den kropp man blivit begåvad med.

Allt det här och lite till fick vi lära oss vi som lyssnade till henne här hos oss den 11 mars.

MAUDE STENBERG



Hedvig visade på olika kroppsformer.
Foto: Marie Kärln.



Hedvig Andér



Föreläsningen lockade 25 personer att hitta sin stil. Foto: Marie Kärln.

Alla kan! Vågar du?

Klättring
Ridning
Segling
Skytte
Golf
Meditation



Idrott för alla!

RTP-S vill tillsammans med SISU Idrottsutbildarna att idrott ska vara tillgängligt för alla.

Låt dig inspireras och våga prova nya saker på ett lekfullt sätt! Välj mellan aktiviteter som klättring, ridning, segling, skytte, golf och meditation/kroppskännedom.

Anmäl ditt intresse!

Oavsett skada är du varmt välkommen att höra av dig med din intresseanmälan till RTP-S på telefon 08-545 622 60 eller skicka din anmälan till info@rtps.se


SISU
Idrottsutbildarna

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP 
Stockholms läns distrikt

Liljevalchs vårsalong 2013

För fjärde året i rad ordnade RTP-S aktivitetskommitté onsdagen den 13 mars ett besök på Liljevalchs vårsalong.

I år var antalet verk särskilt många och lokalerna vibrerade i kitsch, färg och fantasimen det var svårare än vid tidigare vårsalonger att uttyda tendenser bland de 315 verken. Salongen bjöd på väldigt blandade stilar och uttryckssätt inom måleri, skulptur, foto, video och modellbyggen.

Könsfördelningen mellan de som ställde ut var relativt jämn, 80 kvinnor och 77 män och grupper bestående av både män och kvinnor. Den yngsta utställaren var 19 år den äldsta en 87-årig kvinna som även var med vid 2012 års vårsalong.

Det första verk man stötte på i utställningshallen var Ellinor Augustins "Halsbandet" som var gjord av lergods, glasyr och rep och som föreställde en porlande fors som rann nedför väggen och bredde ut sig över golvet.

I nästa sal fanns en träskulptur av Inga Hjolman föreställande en bedå-

rande söt nyfödd kalv, storögd och på vingliga ben.

Vi såg också de upp och ner hängda manliga kroppar som Mattias Härenstam karvat ut ur trästammar och Malin Bloms björnsulptur "var sitter själen"

Bland målningarna var det kanske framför allt Anders Skölds stora oljemålning "Efter måltiden" som hör till de estetiskt mest tilltalande verken i utställningen med sina otroligt vackra färger.



Träskulptur av Inga Hjolman.

Ella Tillemas två stora oljemålningar "Är det i mitt huvud det brinner, eller är det hela världen som står i brand" föreställande en kvinna med eldrött hår framför några byggnader som brinner och "Det här är bara

början" föreställande en kvinna med gevär som vill skjuta ner "alla jävla kapitalistgubbar" för att skydda kommande generationers framtid och visa att en annan värld är möjlig.

Det som var mest i ögonfallande var förstås Kent Fernströms jättestora modell över Olle Olssons gamla Hagalund som han fångat just när det håller på att försvinna och ersättas av miljonprogrammet Blåkulla.

Kanske är det i samma Blåkulla som Klara Olofsson fotograferat ett hus, flera hem och satt samman en mängd fotografier från lägenheter med kök och vardagsrum m.m.

Arkipelag 2 av Karl Magnus Petersson ett modellbygge av ett påhittat Östersjölandskap där stämningen i landskapet är spöklik. Det är vinter och de flesta hus igenbommade, båtarna uppdragna och sommarvästerna borta, det enda som skulle kunna tolkas som ett tecken på liv är några utspridda ljuskällor, en lyktstolpe, en lampa på en förstubro och angoringsfyrens ljuskägla som sveper över svart vatten, kobbar och skär.

20 nöjda RTP-S:are lämnade Liljevalchs vårsalong 2013 med ett leende på läpparna och ser redan fram mot vårsalongen 2014.

Vi tackar vår duktiga guide Marie Andersson som verkligen satte guldkant på besöket.

ROLF WIDÉN

ABC-kurs i Norrtälje i samarbete med



Efter många misslyckade försök att få till en ABC-utbildning i Norrtälje, kom vi i kontakt med Pia Josefsson,



föreningsutvecklare på Sisu, som bokade in av deras föreläsare Simon Jonsson.

Vi var många som redan gått en ABC-utbildning, men det är verkligen något man bör göra med jämna mellanrum. Dels glömmer man och dels går vetenskapen hela tiden framåt.

Torsdagen den 7 mars kom Simon till oss i Folkets Hus, Norrtälje. Han guidade oss från den värsta bilolyckan, där man som privatperson inte kan göra så mycket mer än larma och

lugna, till hur man får stopp på näsblod. Och allt däremellan. Egentligen var vi en för stor grupp för att få igång någon diskussion, men eftersom vi känner varandra väl blev det en del livliga diskussioner. Bland annat om hur viktigt det är att berätta för sina kamrater om man har livsuppehållande medicin och var den finns.

Vi var alla överens om att det hade varit en mycket lärorik och givande eftermiddag.

TEXT NANN PALMGREN FOTO ANNELI TINDÅ

Personskadeförbundet RTP-S i Stockholms län.

Styrelser i lokalföreningarna, förtroendevalda i distriktet samt kanslipersonal.

Storstockholms lokalförening (StS)

Lotta Änggård, ordf.
Anita Lindskog
Jan Delvert
Lars Sjöblom
Anneli Hogreve
Tommy Engh

Norrtälje lokalförening (Nt)

Marie Kårlin, ordf.
Anneli Tindå
Anita Knutsson
Marie Bolmgren
Siv Palm
Nann Palmgren
Berit Grahm
Raija Korhonen

Nordvästra Storstockholms lokalförening (NV)

Pia Selin-Rydberg, ordf.
Sven-Axel Lundström
Bengt-Erik Johansson
Inger Thörn
Christina Honkanen
Barbro Andersson

Södertälje lokalförening (Sö)

Eva Molnar, ordf.
Ove Björklund
Liisa Lehto Pettersson
Monica Moberg
Marianne Torefeldt
Leila Haukkala
Sören Larsson
Monira Benjaro
Tord Lindqvist

Vid årsmötet den 21 mars valde ombud från ovanstående fyra lokalföreningar i Stockholms län distriktets (RTP-S) styrelse, revisorer och valberedning.

DISTRIKTETS STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNING

ORDFÖRANDE

Olle Karlsson, Nt

ORDINARIE LEDAMÖTER

Monica Moberg, Sö
Bengt Erik Johansson, Nv
Jean Ruremeshamuryango, Nv
Ann-Charlotte Änggård, StS

Ersättare

Karolina Anner, StS
Anneli Hogreve (fd. Undén), StS

REVISORER

Kurt Kalmelid, aukt. revisor
Anders Carlsson, lekmannarevisor

VALBEREDNING

Lars Sjöblom, StS, sammankallande
Marie Kårlin, Nt
Barbro Andersson, Nv
Leila Haukkala, Sö

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET

Joanna Bachorz, kanslichef
Yvonne Andersson
Ingela B. Dahne
Katharina Jansson
Elizabeth Larsson
Anders Lissegårdh
Christer Olsén
Eva Ruiz
Maude Stenberg
Rolf Widén

KOMMITTÉER

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Birgitta Flognfeldt, sammankallande
Berit Park
Britt-Marie Sjöqvist
Irene Huber
Karin Sjögren
Anders Lissegårdh
Lars Sjöblom
Leila Haukkala

Kontaktperson på kansliet Yvonne Andersson

HJÄLPMEDELSKOMMITTÉN

Karolina Anner
Anders Lissegårdh
Ingela Byström Dahne
Kontaktperson på kansliet Rolf Widén

ARBETSGRUPP FÖR PÅVERKANSFRÅGOR

Följande ledamöter ingår i arbetsgruppen:
Lokalföreningarnas representanter i KHR samt ledamöter i stadsdels- och facknämnderna. Se www.rtps.se
Kontaktpersoner på kansliet Skadegruppskontakterna

AKTIVITETSKOMMITTÉN

Karin Drougge, sammankallande
Gun Möller
Kontaktperson på kansliet Rolf Widén

SIMKOMMITTÉN

Kontaktombuden för respektive bad utgör kommittén.
Kontaktperson på kansliet Yvonne Andersson

Ytterligare information om lokalföreningarnas vice ordförande, sekreterare och kassör återfinns på hemsidan www.rtps.se.

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 15-19.

MAJ

Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	15	Anmälan Besök på Medeltidsmuseet
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Måndag	20	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	21	Besök på Medeltidsmuseet
Onsdag	21	Föreläsning om smärta och stressymtom
Torsdag	23	Anm. Sätt mål och kom närmare Dina drömmar!
Lördag	25	Anmäl Inspirationsdag på Rehab Station Sthlm
Tisdag	28	Sätt mål och kom närmare Dina drömmar!
Onsdag	29	Dialog Polio
Torsdag	30	Anmälan till kaféet Hustegaholm, Lidingö
Torsdag	30	Guidad tur till Ängsjö nationalpark
Fredag	31	Inspirationsdag på Rehab Station Stockholm

JUNI

Måndag	3	Anmälan till Konst och musik på RTP-S
Tisdag	4	Konst och musik på RTP-S
Tisdag	4	Intresseanmälan till Boule och Berså
Måndag	10	Swedish in action
Måndag	10	Anm. Avslutning för samtliga skadegrupper
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	12	Båttur på Göta kanal
Torsdag	13	Avslutning för samtliga skadegrupper
Fredag	14	Våravslutning på kaféet Hustegaholm, Lidingö
Måndag	17	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	26	Dialog Polio

JULI

Onsdag	3	Anmälan till Bussresa till GöteborgsOperan
--------	---	--

AUGUSTI

Onsdag	21	Dialog Polio
Torsdag	22	Båttur i skärgården
Måndag	26	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	27	Ålandsresa
Onsdag	28	Dialog Nackskadade

SEPTEMBER

Tisdag	3	Livet är Ditt
Onsdag	4	Träning på Rehab Station Sthlm startar
Torsdag	5	"Yoga"
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	12	Boule och Berså
Tisdag	17	Bussresa i Uppland
Onsdag	18	Dialog Nackskadade
Torsdag	19	"Yoga"
Torsdag	19	Akvarellkurs startar
Måndag	23	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	24	Datacirkel, smått och gott blandat startar
Onsdag	25	Dialog Polio

OKTOBER

Onsdag	2-4	Bussresa till GöteborgsOperan
Onsdag	9	Lunchträff
Torsdag	10	"Yoga"
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Måndag	21	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	23	Dialog Polio
Torsdag	24	"Yoga"

NOVEMBER

Torsdag	7	"Yoga"
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	20	Dialog Nackskadade
Torsdag	21	"Yoga"
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"

DECEMBER

Torsdag	5	"Yoga"
Tisdag	10	Avslutning "Färg, form och hälsa"
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	11	Dialog Nackskadade

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

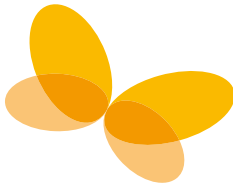
Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40

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 vackerna 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

Katharina Jansson 08-545 622 66 katharina.jansson@rtps.se

Elizabeth Larsson 08-545 622 66 e.larsson@rtps.se

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

Anders Lissegårdh 08-545 622 68 anders.lissegardh@rtps.se t.o.m. 31/5

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

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

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

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70

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

Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

Tipsruta

Använd dig av diskhandskar nästa gång du sätter på dig stödstrumpor eller varför inte finstrumporna. Trä strumpan som vanligt på foten använd sedan handskarna för att dra upp strumporna, enkelt och bra och inga maskor går.



LYCKA TILL/ MAUDE

Viktigt meddelande/tips till våra läsare:

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

RTP-S KANSLI

Här finns vi på RTP-S !



Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg nb.
Telefon 08-545 622 60



"Ljusgården"

Hitta till oss:



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



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



Buss 506, gå av vid hållplats Sundbybergs skola.



Parkering, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.



Rullstolshiss till vänster innanför entrén.

Välkomna!



Foto: Katharina Jansson.

Redaktionen önskar alla i RTP-S en skön sommar.

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

B Posttidning

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

Retur till:

RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg

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.

