

RTP-S

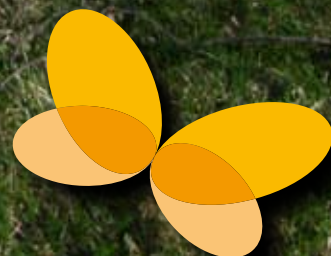
aktuellt

Nr 2
2014

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



Tisdagar på Bosön
Politiken i Landstinget





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



Foto: Gabrielle Roland Waldén

Innehåll

Med mina ord	3
Mina tisdagar på Bosön	4
Ingelas protesdagbok 4	6
Samband mellan nack- och bettfunktion	7
Supervalåret 2014 är här!	8
Politiken i Landstinget	8
RTP har gett mig mycket!	13
Amputerade tar steget på RG Bosön	14
Bad – Gymnastik – Bastu	16
Aktiviteter	17
Vårsalongen på Liljevalchs 2014	24
Personskadeförbundet RTP-S	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Famijemedlemskap 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: Bengt-Erik Johansson

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 ansvarar ej.

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

Nästa nummer utkommer: 22 september 2014

Manusstopp: 18 augusti 2014

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Bågskytte på Bosön

Foto: Mats-Erik Bjerkefors

Med mina ord ...



Nu är det dags att fatta ordförandeklubban!

När jag nu går in i rollen som ordförande för Distriktet så gör jag det med stor respekt för uppgiften men också med föresatsen att jag skall göra mitt absolut bästa, för att tillsammans med övriga i vår styrelse, vårt kansli och dig som medlem klara uppgiften!

Några av de personliga "ingångsvärden" som kommer att prägla mitt kommande styrelsearbete är;

- *Har vi olika uppfattningar så skall vi tala med och inte om varandra!*

Har vi olika uppfattningar skall vi tala med varandra och inte grunda våra beslut på rykten och förutfattade meningar.

- *Alla behövs!*

I ett läge där vi behöver stärka/utveckla vår förening för att behålla och rekrytera nya medlemmar behöver vi anstränga oss att tillvarata våra gemensamma (på förbunds, distrikts och lokal nivå) resurser och kompetens. Vi har inget att tjäna på en vi-och dommentalitet.

- *Våra resurser skall tjäna våra medlemmar!*

De resurser vi i styrelsen är satta att förvalta skall naturligtvis tas om hand på bästa sätt men inte heller samlas i "ladorna" utan, så långt det är praktiskt möjligt, komma våra medlemmar till godo.

- *Förvaltning är viktigt men får inte förhindra vår utveckling!*

Det är naturligtvis viktigt att vi i styrelsen är goda förvaltare av föreningens resurser och värdegrunder. Men, för att vi ska ha en fortsatt positiv samvaro i vår förening, krävs att vi har en anda och inställning som uppmuntrar och driver utvecklingen av vår förening framåt.

- *Det ska vara roligt och utvecklande att delta i styrelsearbetet!*

Styrelsearbetet skall vara roligt och ge möjligheter till personlig utveckling.

- *Styrelsen är våra medlemmars "verktyg"!*

I styrelsen är det vår uppgift att fatta kloka beslut som kommer våra medlemmar till godo. Jag hoppas på en mängd olika förslag från våra lokalföreningar som leder vår utveckling framåt. Alla förslag och synpunkter kommer att beaktas men våra beslut kommer tyvärr inte alltid att kunna tillmötesgå allas förväntningar. Styrelsen är satta att fatta kloka beslut där varje förslag om förändring måste sättas i perspektiv av helheten (stadgar, ekonomi, tidigare fattade beslut, tillgängliga resurser), vilket kan innebära att man inte alltid kan tillmötesgå allas förväntningar.

Jag ser fram mot ett spännande och givande år och önskar er alla en härlig sommar.

BENGT-ERIK JOHANSSON

ORDFÖRANDE PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S



*Alla vill över där staketet
är som lägst. Den klokaste
väntar tills alla andra har
trampat ner det.*

Loesje

Mina tisdagar på Bosön

Sedan flera år tränar jag med RG Aktiv Rehabilitering på Bosön, Lidingö. I den så kallade Öppenträningsgruppen kan jag träna på tisdag, onsdag och torsdag om jag vill. Men eftersom det är rätt långt hemifrån ut till Bosön – och jag är lite lat – blir det bara på tisdagarna. Här berättar jag om hur träningen kan gå till.

Fram till strax före klockan 11 på tisdagarna tränar jag på egen hand (utan ledare) med olika maskiner. Trevliga och kunniga ledare finns alltid med i lokalen och kan ge goda råd om träning och visa hur maskinerna ska användas. En funktion som jag tycker ledarna också har är att helt enkelt vara "uppmuntrare". Jag blir glad och tränar bättre om jag ibland får "respons" på det jag gör, som till exempel en blick och en "tummen-upp" när jag anstränger mig i vattengympan.

En av mina favoritmaskiner i träningshallen är kajakergometern. Är man kajakpaddlare om somrarna så är det ju inte så konstigt. För mig som har polioskadade ben är kajakergometern perfekt träning. Armar, rygg och magmuskler tränas medan jag kan ta det lugnare med benen – "pumpar" bara lite lätt med dem. I kajakergometern kan jag få upp flåset, något som jag har rätt svårt för att få annars. Jag har maskinen inställd så att den ska vara så rank det bara går. Det ger även balansträning. När jag sätter mig i kajaken "på riktigt" första gången på säsongen brukar jag känna av träningen genom att kajaken inte alls känns så osäker och rank som den annars skulle göra.

Det finns många maskiner att välja på i den sal på Bosön där vi tränar. Stakergometern passar kanske vissa bättre än kajakvarianten. En artikel om stakergometern fanns med i Aktuellt 2.2013. Armcyklar, roddmaskin och andra maskiner för träning av arm-, mag- och ryggmuskler



Artikelförfattaren på kajakergometern. Foto: Mats-Erik Bjerkefors.

finns också och dessutom hantlar, stora träningsbollar med mera. Boxhandskar, boxningskuddar och boxboll finns för den som är intresserad av den formen av träning.

Vattengympa

Klockan 11 på tisdagen är det ledarled vattengymnastik till musik i bassängen. Vi sätter på oss var sin simdyna som spänns fast lagom mycket runt bröstkorgen, och sedan värmer vi upp på djupt vatten till musik med

olika arm- och benrörelser. Vi rullar med axlarna, klappar händerna under vattnet framför och bakom kroppen, pendlar med armar och ben ungefär som om vi skulle åka längdskidor och så vidare.

Konditionsträning kan ske genom jogging till någon lagom lång låt – ett visst antal minuter. Då gäller det att planera hur mycket man tar i från början så att man orkar jogga under hela låten. Både armar och ben ska tränas, ibland gör vi boxningsrörelser

med armarna medan vi fortsätter att jogga oss framåt med benen. Jogga är någonting jag inte alls skulle kunna göra uppe på land.

En rörelse som ofta ingår i vattengympan kallas "sjöhästen". Då simmar man genom att använda enbart armarna tvärs över bassängen. Kroppen ska stå rakt ner, benen ska vara raka med sträckta knän och fötterna vinklade uppåt. Vi simmar på detta sätt åt ett håll först och sedan backar vi tvärs över bassängen. "Näsan åt samma håll!" manar ledarna. Är vi många i bassängen görs "sjöhästen" ofta under en del fniss och skratt eftersom vi inte har några backspeglar utan krockar lite lätt ibland. När vattengympan är slut brukar jag ta av mig simdynan och prova utan. Det går det med men inte lika långa sträckor förstås.

Magplågan

Vattengymnastik längs kanten brukar ingå. Stående längs bassängkanten i den djupa avdelningen ritar vi åttor med ett knä i taget i vattnet eller med ena foten och rakt ben. Vi tränar benen genom olika sparkar framåt och bakåt och benrörelser ut åt sidan eller genom att ligga på mage och cykla rakt bakåt. Här ingår också "magplågan". Man håller i bassängkanten med raka armar, sträcker kroppen och benen rakt bakåt och drar in benen så raka som möjligt så fötterna kommer mot kaklet. Sedan viker man benen bakåt igen med raka ben – långsamt, inte genom att sparka ifrån. Det känns i magmusklerna kan jag försäkra, och det brukar stänkas och stönas en del.

En del av vattengymnastiken sker i den grunda delen av bassängen. Där kan vi träna balans genom att stå på ett ben, ta stöd av vattnet och göra rörelser med andra benet och med armarna. Det kan vara ganska svårt. Blundar man samtidigt blir det ännu svårare kan jag försäkra. Att gå med långa steg och högt lyftade knän eller krypa ihop i vattnet och hoppa så högt upp man kan är exempel på andra övningar. Hantlar av frigolit brukar också ge effektiv träning när vi är på det grunda. Det är tungt att med olika rörelser trycka ner hantlarna i vattnet



Boxningsträning. Den som håller "boxningskuddarna" styr. Den andra måste reagera snabbt och växla mellan sådant som rak höger, jab med vänstern, uppercuts eller vänster- och högerkrokar. Foto: Mats-Erik Bjerkefors.

eller att till exempel "hugga ved" genom att med båda händerna föra upp en hantel till ena axeln och sedan föra ned den snabbt snett nedåt i vattnet utanför knäet på andra sidan.

Ringlek

En enkel men förvånansvärt effektiv övning är att gå i den grundare delen av bassängen i en stor ring. Vi går efter varandra med stora steg runt runt. Plötsligt ropar ledarna att vi ska vända och gå och andra hållet. Då tar det mot ordentligt kan jag lova. Vi har ju redan arbetat upp en rörelse i vattnet som vi får mot oss i stället när vi vänt helt om.

Hatha yoga

Ibland ordnas särskilda aktiviteter på Bosön för dem som tränar där – som till exempel en lunchföreläsning om smärta för personer med neurologisk funktionsnedsättning eller information från en hälsopedagog och sjukgymnast om mat särskilt lämpad för den som är lite orörlig. Nyligen fick vi prova på Hatha yoga. Ashley Heilman, yogainstruktör utbildad vid Shambava School of Yoga i Boulder, Colorado, ledde tre pass under en eftermiddag: yoga i rullstol/vanlig

stol, meditation och andningsövningar samt yoga på golvet. Rörelserna i Hatha yoga kallas asanas, och i Hatha yoga finns närmare 200 asanas. Alla rörelser passar inte den som har en funktionsnedsättning, men många gör det, en del med särskild anpassning.

Jag deltog i det första av de tre passen den där tisdagen. Vi fick utföra olika rörelser i sittande ställning och samtidigt tänka på andningen. Yogan handlar mycket om just att vara närvarande i det man gör, ge akt på sin andning – man andas in och ut efter instruktörens anvisningar – och att långsamt och kontrollerat utföra rörelser. I flera år har man kunnat delta i yoga på RTP-S i kansliets lokaler i Sundbyberg. Deltagarna tränar på stol eller på golvet och det brukar vara 3 gånger i månaden. Man hoppas kunna fortsätta med yogaträningen även i höst.

Trivsamt träning

Vi är ett gäng som tränat i Öppen träningsgruppen på Bosön nu i ett par år. Flera av deltagarna har MS och använder rullstol, andra har andra typer av funktionsnedsättningar, "polioterna", dit jag själv hör, är bara några få. Vi har trevligt ihop och hinner avhandla det ena och det andra både i träningsrummet och i bassängen. Ibland går vi ut och äter tillsammans.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

RG Aktiv Rehabilitering (RG) är en ideell förening med målet att ge personer med fysisk funktionsnedsättning styrka och självförtroende att bli självständiga och integrerade individer. Man arbetar bland annat med läger, kurser och uppsökande verksamhet och riktar sig till både barn och vuxna.

Träningsgrupperna på Bosön ordnas för personer som har skador eller diagnoser som ryggmärgsskada eller liknande, benamputation, MS eller polio. RG ordnar också träningsaktiviteter utomhus som man kan anmäla sig till, på vintern långfärdsskridsko eller skridskokälke och på våren och sommaren kajakpaddling. Mer information om RG Aktiv Rehabilitering finns på www.rgaktivrehab.se Tel 08-699 66 52/54. E-post kontakt@rgaktivrehab.se

Ingelas protesdagbok 4

Jag måste erkänna att det varit lite si och så med tränandet på sista tiden. Jag får lägga på en spurt nu innan det blir varmt ute för till sommaren vill jag kunna köpa mig en klänning eller en blus med urringning utan att den där förgrymmade selen tittar fram. Men det verkar som att jag behöver ha lite längre ärmor på klädesplaggen för annars syns det väldigt tydligt att jag har protes och det vill jag ju inte. Nåja, man kan inte få allt.

Lite bättre koll tycker jag att jag har fått på den. Jag fastnar inte lika



Protesen får ett bra grepp om potatisskalaren och den går bra att skala med.

ofta i skåpshandtagen i alla fall! Jag har provat att skala potatis med den. Som tur var hade jag en annan typ av skalare hemma i kökslådan, än den jag brukar ha till kroken, som fungerade bra. Protesen fick faktiskt ett riktigt bra grepp om den och det gick hyfsat bra att skala potatisen. Endast en liten blodspilla då jag råkade slinta ned i nageln. Nackdelarna var att jag blev trött i axeln då jag måste använda den för att föra skalaren fram och tillbaka över potatisen och att jag var tvungen att stänga av både armbåge och hand under tiden själva skalandet försiggick, annars tappade jag hela tiden skalaren och armbågen för upp och ner.

Att borsta tänderna med protesen hör nog till ovanligheterna att man gör skulle jag tro, men det gör jag. Det vill säga jag kan bara borsta halva tanduppsättningen med protesen, den andra halvan måste jag göra med handen, för man kan inte vinkla handleden på protesen. Det tog ganska lång tid för mig att öva upp tekniken, för det är krångligt, tänk efter hur ni gör nästa gång ni borstar tänderna. Med en vanlig hand använder man handleden, armbågen, fingrarna och ibland axeln för att nå alla tänder. På protesen är armbåge, handled och krok låsta. Det gör att jag istället måste flytta runt på huvudet och tandborsten, tandborsten måste hela tiden justeras så att den har rätt vinkel mot tänderna och dessutom måste jag använda tungan så att tandborsten hamnar i rätt läge. Sammanfattningsvis kan jag säga att det inte gick så bra med min nya protes. Så fort jag satte fast tandborsten i greppet och började borsta, så öppnade sig greppet då jag samtidigt måste röra på axeln. Efter att ha plockat upp tandborsten från badrumsgolvet ett otal gånger så gav jag upp!

Ja, än så länge så ligger min gamla protes med krok långt före min nya protes då det gäller användningsområden. Men utvärderingen fortsätter!

INGELA B DAHNE

VÄLKOMMEN TILL

Hjultorget

Hjälpmedel
Bilanpassning
Bostadsanpassning

20-21 maj 2014
HJULTORGET
HJÄLPMEDELSMÄSSA



HJÄLPMEDELSMÄSSA

Seminarier på temat Hälsofrämjande livsstil

Kistamässan Stockholm 20-21 maj 2014

Fritt inträde
www.hjultorget.nu

Samband mellan nack- och bettfunktion

I ett flertal avhandlingar har det visats att det föreligger ett mycket nära samband mellan bett- och nackfunktionen. Flera av studierna kommer från Umeå Universitet under de senaste åren. En av studierna gjord av *Hanna Salé*, kartlägger förekomsten av besvär från tuggapparaten (käkleder, tuggmuskler och tänder) efter nackskada till följd av whiplashrelaterat våld efter olika intervall. Resultaten pekar på att ungefär en tredjedel av patienterna utvecklar besvär från tuggapparaten, s.k. TMD, i och med en nackskada till följd av whiplashrelaterat våld, s.k. WAD. Flera efterföljande undersökningar pekar åt samma håll, d.v.s. många WAD-patienter utvecklar TMD inom 6-12 månader efter traumat. Behandlingen av dessa är huvudsakligen smärtstillande medicin, akupunktur, kognitiv beteendeterapi, rörelseövningar och bettskenor, varav bettskenor nyligen visade sig mest effektiv. En avhandling av *Birgitta Wiesinger* från 2010 visar också på en s.k. samsjuklighet mellan ryggvärk och TMD, vilket ju borde vara applicerbart även på WAD-patienter.

Nytt bettskenekoncept resulterar i reducerade besvär

Jonas Johnson, tandläkare på SMILE i Borås har arbetat med konventionella bettskenor under cirka 25 av hans 32 år i yrket, dock med ganska små resultat. Sedan cirka 5 år arbetar han med ett annat bettskenekoncept, s.k. Tannerskena, vilken utförs med en helt annan utgångspunkt vad gäller definition av bettet än den allmänt förekommande med väsentligt bättre resultat. Denna skena är inte heller tänkt som en behandlingsmässig slutpunkt, utan som ett led i en rehabilitering som slutförs med en bettstabilisering när patienten väl är besvärsfri. Jonas försöker aldrig behandla rena nackbesvärspatienter eftersom det inte



Tannerskena.

Jonas Johnson, tandläkare på SMILE i Borås.

Tur att jag arbetar åt ett företag som gärna vill utveckla tandvården, vilket också ingår i deras företagsidé.

ligger inom hans kompetensområde att bedöma eller behandla sådana, men många TMD-patienter har ju även nackbesvär, vilka i väldigt många fall reducerats under behandlingens gång, som en sidonotering. Detta har fått Jonas Johnson att fundera kring effekterna av behandlingsformen även för WAD-patienter, eller patienter med nack- och ryggbesvär. Jonas frågar sig nu i en kommande studie om det skulle kunna vara så att rehabiliteringen av en WAD-patient skulle kunna underlättas av att bettet stabiliseras, vilket en del forskningsresultat i Umeå tyder på, och är då Tannerskenekonceptet bättre, sämre eller likvärdigt med nuvarande behandlingsmetoder?

Forskning på nytt bettskenskoncept

För närvarande håller Jonas Johnson på och initierar forskning, tillsammans med Kliniken för bettphysiologi på Södra Älvsborgs sjukhus och Västra Götalandsregionen för att validera betraktelsesättet och behandlingsformen likväl som jämföra resultatet

mellan de båda bettskenekoncepten - "Jonas nyare koncept" och "det konventionella". Eftersom Jonas jobbar heltid som tandläkare med allehanda patientbehandlingar, bland annat dessa Tannerskenebehandlingar är det svårt att få tiden att räcka även till forskning. Det krävs oerhört mycket tid och kraft för att designa studien, finansiera den och genomföra den. Jonas berättar att han för närvarande jobbar med att skapa studien, och hoppas med mycket tur kanske kunna komma igång till hösten, annars får starten flyttas fram ett halvår i taget beroende på ansökningsperioderna för forskningsanslag. Utan forskningsanslag går dessvärre inte studien att genomföra. Under tiden fortsätter Jonas att dokumentera de patientfall som han tillsammans med en kollega behandlat på SMILE-kliniken i Borås. Jonas säger: tur att jag arbetar åt ett företag som gärna vill utveckla tandvården, vilket också ingår i deras företagsidé.

TEXT: JONAS JOHNSON OCH KATHARINA JANSSON

FOTO: ANNA-LENA THULIN.

Sköndals Assistans

SA ger dig större inflytande över din assistansersättning så att du kan leva det liv du vill ha

skondalsassistans.se 08-94 90 26

Supervalåret 2014 är här! –Är politiken till för alla?

Rörelsebinderföreningarna i Stockholms län (Rh-gruppen) som består av Personskadeförbundet RTP-S, DHR Stockholms län, Neuroförbundet Stockholms län, Reumatikerdistriktet och RBU – Föreningen för rörelsehindrade barn och ungdomar i Stockholms län ställde ett antal frågor till samtliga partier i Stockholms läns landsting under 2013. Syftet var att kartlägga var landstingspartierna står inför valåret 2014 i frågor som berör människor med funktionsnedsättning i allmänhet och människor med rörelsehinder i synnerhet. Frågorna berör tre områden som är speciellt viktiga för Rh-gruppens medlemmar och det är hälsa, kommunikation och arbete/sysselsättning. I förra numret berördes Hälsa och i detta nummer berörs de två återstående områdena Kommunikation och Arbete.

Nu startar supervalåret 2014!

Gör Din röst hörd och rösta i valen under 2014!

Politiken i Landstinget

Kommunikation

På vilket sätt kommer Ni att agera för att bristande tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning inom Landstingets verksamheter inte får förekomma?

V Först och främst måste programmet "Inte bara trösklar.." bli verklighet och genomföras. Vi har stridit ganska mycket för att alla lokaler ska vara tillgängliga, för trots att det numera är ett krav inom alla vårdval så är det inte alltid så i verkligheten. Vi har med bildbevis konfronterat ansvariga politiker och tjänstemän. Vi har även i skrivelser och propäer lyft att även vårt eget landstingshus måste vara tillgängligt. Och lite har trots allt hänt, fast långsamt. Också arbetsplatserna måste tillgänglighetsanpassas på olika sätt, inte bara i värden. Kunskap om funktionsnedsättning kan vara meriterande vid tjänstetillsättning. Vi förespråkar anställning med lönebidrag för dem som av någon anledning står långt från arbetsmarknaden. Med fler verksamheter i egen regi underlättar vi för fler personer med funktionsnedsättning att erbjudas arbete då vi som god arbetsgivare har den målsättningen.



Socialdemokraternas målsättning är att kollektivtrafiken så väl på land som till sjöss ska vara tillgänglig för så många som möjligt. Detta är ett arbete som tyvärr åsidosatts av majoriteten i landstingets trafiknämnd under Moderaternas tid vid makten. Vi har bland annat lyft dessa frågor i landstingsfullmäktige och i mars 2013 la vi fram en omfattande motion om utvecklad och förbättrad tillgänglighet och färdtjänst. Idag sker inte fullgod planering för att alla ny kollektivtrafik ska ha hög tillgänglighet, till exempel Spårväg City som invigdes 2010 och som nu måste byggas om till mycket stora kostnader för att göras tillgänglig. Samma sak med Waxholmsbolagets nyinköpta fartyg M/S Ballerina som saknade tillgänglighetsanpassning för flera grupper. Vi ställer krav på att tillgänglighet ska ingå i planeringen av all utbyggnation eller nybyggnation inom kollektivtrafiken redan från början. Trafikförvaltningen och operatörerna som kör trafiken har satsat på att ta fram bussar med högre tillgänglighet för alla. Detta är positivt men även förarna måste visa förståelse för behovet av tillgänglighet och vi vill bland annat att det ska vara krav på att alla bussar alltid niger vid hållplatsen.

Vi vill att Trafikförvaltningen genomför kontroller så att busschaufförerna faktiskt använder nigningsfunktionen. Socialdemokraterna tror inte att man blir färdig med ett tillgänglighetsarbete utan nya hinder ständigt kan dyka upp som kräver nya åtgärder och insatser. Vi ser ett stort behov av att tillgänglighet i allmänhet får högre prioritet än idag. Ofta är det små åtgärder till ringa kostnader, men som innebär stor skillnad för någon med funktionshinder.



Landstinget ska arbeta aktivt med frågan. Exempelvis genom vite till de verksamheter, både inom kollektivtrafik och inom sjukvård som inte uppfyller lagstiftningen och landstingets egna krav.



Att öka människors frihet och möjlighet till delaktighet i samhället på lika villkor är en mycket viktig uppgift för Folkpartiet. En självklar frihetsfråga för den enskilde är att kunna förflytta sig, att kunna resa och röra sig fritt. Tillgängligheten till våra gemensamma lokaler, kollektivtrafik och färdtjänst måste ständigt förbättras och utvecklas. Tillgängligheten i den allmänna kollektivtrafiken har kraftigt

förbättrats under senare år men mycket finns kvar att göra. SL:s reseplanerare ska utvecklas så att den ger information om såväl tillgänglighet som störningar i trafiken. Folkpartiet anser att det är viktigt att en tillgänglighetsjour inrättas och resecoachningen utvecklas. En viktig förbättring är att alla bussar ska ha lågt insteg senast år 2014. Folkpartiets anser att de av landstinget finansierade vårdverksamheterna ska vara tillgängliga för personer med funktionsnedsättning och krav på hög tillgänglighet ska ställas i de avtal som landstinget tecknar med olika vårdgivare. Som exempel kan nämnas att i avtal inom vårdval ställs krav på att mottagningarna ska vara tillgängliga för personer med funktionsnedsättning. Vårdgivaren ska se till att tillgängligheten motsvarar Handisams riktlinjer (Myndigheten för handikappolitisk samordning). Folkpartiet anser att kulturlivet ska vara tillgängligt för alla. Det tillgänglighetsstöd som finns inom landstinget är viktigt för att öka tillgängligheten till kulturlivet. Det ska ske genom att i högre grad kunna erbjuda syntolkning, teckentolkning och anpassade visningar för personer med olika funktionsnedsättningar. Folkpartiet anser att det är viktigt utveckla tillgängligheten i samråd med handikapporganisationerna.



Det finns många vackra ord i skriftlig form angående att det inte får förekomma. Men vi vet att det gör det. Det handlar om att kontinuerligt agera vakthund. Centerpartiet kommer alltid att agera när det förekommer bristande tillgänglighet. Vi har till exempel nyligen krävt att landstingets telefon- och internetjänster ska vara tillgängliga. Det fick vi gehör för i budgetförhandlingarna och så kommer att ske.



Kristdemokraternas vision är att landstingets verksamheter, information och lokaler ska vara tillgängliga för alla oavsett fysiska, psykiska eller kognitiva funktionsnedsättningar. Vi har därför varit delaktiga i framtagandet av ett program för delaktighet för personer med funktionsnedsättning "Mer än bara trösklar". Alla ska kunna ta del av Stockholms läns landstings tjänster, service och verksamhet. Programmet syftar också till att Stockholms läns landsting anställer fler personer med funktionsnedsättning. (Se fråga nedan). Programmet är kort, mätbart och uppföljningsbart.

Programmet innehåller tre målområden: Bemötande, Kommunikativ tillgänglighet och Fysisk tillgänglighet. Varje målområde innehåller en vision, en målbeskrivning, en beskrivning hur vi skall nå målen och vilka indikatorer som ska redovisas varje år. Kristdemokraterna kommer verka för att förbättra detta dokument och hålla det levande.



Moderaterna och Alliansen i Stockholms läns landsting agerar i denna fråga genom bland annat programmet Mer än bara trösklar. Programmet syftar till att identifiera och undanröja hinder för personer med funktionsnedsättning inom landstingets verksamheter. De tre målen i Mer än bara trösklar handlar om att vidta åtgärder för att förbättra bemötande, kommunikativ tillgänglighet och fysisk tillgänglighet. Moderaterna vill att landstingets verksamheter utvecklas i enlighet med programmets riktlinjer under kommande år. Vi vill fortsätta med åtgärder över nästa mandatperiod så att alla invånare har samma möjlighet att få tillgång till den vård, trafik och service som landstinget ger.

På vilket sätt kommer Ni arbeta för en ökad flexibilitet och för att resor tilldelas efter behov inom Färdtjänsten?



Vänsterpartiet anser att den enskilda färdtjänstresenären är den som är bäst lämpad att bedöma sitt behov av resor. Vi föreslår därför att tilldelningen av resor ska vara fri. Vi vill även slopa den extra avgiften för resor längre än tre mil.



Färdtjänsten är en fråga som under många år har nedprioriterats av majoriteten i de politiska organen som hanterar färdtjänstfrågor. Detta gör att utgångsläget är svagt och att det saknas bra underlag för att fatta beslut. Socialdemokraterna vill vända trenden och tillsammans med brukarorganisationerna diskutera hur vi kan förbättra färdtjänsten. Bland annat vill Socialdemokraterna starta en utredning som ska lämna förslag på hur de grupper som idag anser sig få för få resor kan få fler. Synskadade är en sådan grupp som är särskilt utsatt. Vi vill också utöka möjligheterna till via-resor för föräldrar med färdtjänst som har barn i yngre skolåldern. Socialdemokraterna vill ha enhets-

taxa i kollektivtrafiken och detta ska även gälla färdtjänsten. Idag får den som reser längre än tre mil betala en extra avgift. Vi anser att ingen ska behöva betala extra för att man bor på ett visst avstånd när man ska ta sig till aktiviteter eller affärer. Majoriteten har länge talat om kundval i färdtjänsten. Inte mycket har hänt. Socialdemokraterna är i grunden positivt inställda till att brukarnas val ska styra i högre grad. Vi vet att många brukare vill åka med sitt lokala bolag eller med Taxi Stockholm som har högt renommé, bl.a. för att de har kollektivavtal. Trots detta innebär den senaste upphandlingen av taxitjänster att urvalet av bolag blir mindre och just de bolag som vi vet är populära finns inte med alls. Det är ett steg i fel riktning. Vid upphandlingar måste kvalitet gå före pris. Vi vill att brukarna av färdtjänsten ska få en god service och att de ska kunna lita på att förarna har rimliga arbetsvillkor. Alla landstingets leverantörer borde därför uppfylla villkor som lägst uppfyller normal standardnivå i tillämpliga branschavtal. Detta krav ställs inte idag. Vi vill därutöver ställa högre krav på lokalkännedom vid upphandlingen av taxiväxlar. För att få köra för färdtjänsten räcker det inte med den taxilegitimation som Transportstyrelsen utfärdar. Socialdemokraterna anser att alla förare därutöver ska ha utbildning i bemötandefrågor och kunskap om funktionshinder. Det är också av största vikt att färdtjänsten följer upp klagomål och utfärdar varningar vid mindre förseelser. Vid upprepade varningar eller vid allvarliga förseelser ska berörd förare stängas av från att köra färdtjänst.



Självklart ska alla människor kunna delta i samhället på lika villkor. Vi vill att färdtjänsten ska vidareutvecklas ur ett brukarperspektiv. Samarbetet med handikapp- och brukarorganisationer ska fortsätta och utvecklas. Handikapprådets roll ska stärkas.



Folkpartiet återinförde rullstolstaxi som är en viktig frihetsreform för de rullstolsburna resenärerna. Folkpartiet anser att färdtjänstens kunder ska ha rätt att resa lika fritt och spontant i sin vardag som alla andra. Vi vill ha ett fritt resande för dem som sällan eller aldrig kan resa med den allmänna kollektivtrafiken. Folkpartiet anser att en kundvalsmodell ska finnas för hela färdtjänstutbudet.



Färdtjänsten ska utvecklas med fokus på kvalitet och resenärsfokus. Centerpartiet vill utöka kundvalet inom färdtjänsten för att öka valfriheten. Genom att öka tillgängligheten i den ordinarie kollektivtrafiken och samtidigt erbjuda ett friare resande för de som sällan eller aldrig kan nyttja den ordinarie kollektivtrafiken kan vi åstadkomma ett friare resande för alla resenärer oavsett behov.



Kristdemokraterna ansvarade för inrättandet av Färdtjänst- och tillgänglighetsberedningen i Stockholms läns landsting. Beredningen stödjer Trafiknämnden i beredningen av ärenden gällande färdtjänst- och tillgänglighetsfrågor. Beredningen följer upp ingångna avtal med entreprenörerna och samverkar med handikapp- och pensionärsorganisationerna. Denna nya beredning visar hur viktigt vi Kristdemokrater tycker att tillgänglighetsfrågorna är. Det behövs ett tydligt helhetsansvar för frågor kring färdtjänst, närtrafik och tillgänglighet i kollektivtrafik både på land och vatten, dessutom har vi utökat via-resorna och har fria färdtjänstresor för rullstolstaxi.



Vi moderater vill utveckla kundvalet i färdtjänsten i syfte att öka kvaliteten och valfriheten samtidigt som det ska resultera i ett friare resande för de resenärer som sällan eller aldrig kan resa med den allmänna kollektivtrafiken. Den anropsstyrda trafiken har avsevärt förbättrat tillgängligheten. För att ytterligare förbättra servicen gentemot resenärerna vill vi moderater utveckla närtrafiken till att bli mer anropsstyrd. Vi vill också hänvisa färdtjänstens resenärer till den anropsstyrda trafiken i syfte att ge resenärerna ett friare och mer kostnadseffektivt lokalt resande. Moderaterna vill också öka resetilldelningen för de resenärer som sällan eller aldrig har möjlighet att använda annat färdmedel än färdtjänst. Tilldelningen av via-resor utökas till och med årskurs tre i grundskolan 2014.

Hur ska Ni säkerställa att personer med funktionsnedsättning som reser med kollektivtrafiken kan förlita sig på att både avfärds- och ankomstplats är tillgängliga för dem?



Trafikförvaltningen/SL behöver höja ambitionerna när det gäller tillgänglighetsarbetet. Bland annat måste dialogen med kommunerna förbättras så att busshållplatserna tillgängliggörs. Detta inkluderar snöröjningen vintertid, som ofta är bristfällig. Idag är fortfarande stora delar av trafiksystemet otillgängligt för personer med funktionsnedsättning. Detta gäller bland annat Roslagsbanan, där Vänsterpartiet krävt en forcerad tillgänglighetsanpassning av stationerna. Trafikinformationen måste också förbättras så att information ges när rulltrappor och hissar är ur funktion.



Som redan beskrivits ovan vill Socialdemokraterna ställa krav på hög tillgänglighet vid alla nya investeringar i kollektivtrafiken, såväl på land som till sjöss. Även när ett objekt renoveras ska tillgänglighetsanpassning genomföras. Det är inte acceptabelt att detta måste göras i efterhand. Ett område som idag är eftersatt är förutsättningarna att ta sig till och från kollektivtrafikens hållplatser och stationer, i synnerhet under vintern. Därför vill vi samverka med kommunerna för att tillse att det ska bli lättare att ta sig till och från hållplatser och stationer och att snöröjning till och från hållplatser prioriteras. Vi vill därför se ett intensifierat arbete med tillgänglighet mellan SL, färdtjänstavdelningen och kommunerna med bl.a. OTA-projektet (offensiv tillgänglighetsanpassning) som modell.



Miljöpartiet verkar för att förbättra tillgängligheten i hela kollektivtrafiken. Det är dessutom av största vikt att den information som finns om tillgängligheten är korrekt, uppdaterad och lätt att få reda på. Tillgängligheten i det spårburna systemet är idag relativt god. Däremot behöver informationen förbättras avsevärt. SL gör just nu ett arbete för att realtidsinformation ska finnas om driftsstatus på hissar och rulltrappor. Vi vill att denna information ska finnas tillgänglig via internet, texttelefon osv. Det måste bli lättare att orientera sig på stationerna. Kartor för blinda och seende, samt pratorer, ska finnas vid alla stationsingångar. Miljöpartiet har fått igenom att fler stationer i kollektivtrafiken ska utrustas med toaletter. I bussnätet är många av åtgärderna kommunernas ansvar, t.ex. se

till att stationerna är väl underhållna, att det finns ledstråk osv. Förarna behöver mer utbildning i att angöra stationerna och använda bussens nigningsfunktion. I båttrafiken behöver vi bygga nya fartyg som är tillgänglighetsanpassade från början. Under tiden är det viktigt att av och påstigning kan anpassas i höjdled så det inte blir för branta lutningar på landgångar och dylikt.



Folkpartiet anser att personer med funktionsnedsättningar endast kan hänvisas till den allmänna kollektivtrafiken om det går att säkerställa att hela resan fungerar. Reseplaneraren måste kunna erbjuda resenärerna tillförlitlig information om aktuell tillgänglighet och eventuell störningsinformation. En jourlinje för tillgänglighetsfrågor som resenären kan ringa till måste finnas och fler resecoacher och trygghetsvårdar som kan hjälpa resenärerna tillrätta.



Centerpartiet har gjort många saker under de senaste åren för att öka tillgängligheten i kollektivtrafiken, men fortfarande finns mycket mer att göra. Bland annat har Centerpartiet tagit initiativ till att den nu ska införas en jourtelefon för tillgänglighet. Det innebär att en resenär ska kunna få snabb kontakt i det fall det finns hinder i vägen för att ta sig fram i kollektivtrafiken. Det kan handla om trasiga hissar, hissar som är så pass nedskräpade att du inte kan ta din rullstol i den eller annat som hindrar din resa. Dessutom arbetar vi med att det genom SL:s reseplanerare ska finnas information om tillgängligheten för sökt sträcka och även information om tillgängligheten i omgivningen kring stationen eller hållplatsen.



Den 15 mars 2012 införde Kristdemokraterna en förbättrad tillgänglighet inom SL-trafiken. För resenärer som har behov av att resa med ledsagare finns sedan dess ett tillgänglighetsnummer att ringa, sms:a eller maila dygnet runt som samordnar ledsagning inom SL-trafiken. Kristdemokraterna tror på ökad tillgänglighet inom SL-trafiken och 30 medarbetare hos den av SL upphandlade kundtjänsten Goexcellent arbetar idag med ledsagarsamordning, tillgänglighetsgarantin och kundtjänstfrågor. Om en hiss som är nödvändig för en rullstolsburen resenär inte fungerar

räcker det att ringa tillgänglighetsnumret som då kommer att beställa en rullstols-taxi. Genom att fokusera på att information om tillgänglighetsgarantin når ut till resenärer med funktionsnedsättning kommer fler att våga resa med den ordinarie SL-trafiken. Med vår införda SL:s resegaranti kan rörelsehindrade få ersättning för resa på annat sätt om de riskerar att bli mer än 20 minuter försenad med SL-trafiken eller om den kollektivtrafik som de har tänkt resa med är fullsatt och de inte kommer med. De kan få ersättning med upp till 800 kronor för resa med taxi, egen bil eller SJ eller annat trafikbolag som kör motsvarande sträcka som du skulle ha rest med SL. De kan använda resegarantin om vi informerat om att bussen ska vara en låggolvsbuss och det sedan kommer en annan buss på den avgången.

 Kollektivtrafiken ska vara tillgänglig och öppen för alla oavsett funktionsnedsättning. Moderaterna har satsat stort på att tillgänglighetsanpassa kollektivtrafiken. Nya fordon som köps in ska vara designade på ett sätt som gör att personer med funktionsnedsättning ska kunna nyttja den allmänna kollektivtrafiken. Idag är till exempel 98 procent av bussflottan så kallade långinestegsbussar vilket underlättar på- och avstigning. Busschauffören ska dessutom noga bussen vid av- och påstigning för att minska avståndet mellan buss och trottoarkant i de nya avtalen med entreprenörerna. Spårjusteringar har gjorts i höjd- och sidled på 94 av 100 tunnelbanestationer samtidigt som samtliga tunnelbanestationer är försedda med hiss. Ett nytt tillgänglighetsnummer har öppnat där specialutbildad personal svarar på frågor och ordnar ledsagning. Flera bussterminaler och skärgårdsbryggor har dessutom moderniserats bland annat i syfte att öka tillgängligheten runtom i hela länet. Vi satsar också stort på att modernisera och tillgänglighetsanpassa befintliga trafikslag såsom Gröna linjen, Roslagsbanan, Lidingöbanan samt Saltsjöbanan. All ny kollektivtrafik ska dessutom planeras utifrån ett tillgänglighetsperspektiv som ska genomsyra såväl stationer, hållplatser som fordon. Eftersom det är markägaren som ansvarar för gator och vägar så är det viktigt att Stockholms läns landsting har ett nära samarbete med kommuner och andra

markägare. Det är lika viktigt att vägen till och från en station eller hållplats är tillgängliga, som att stationen, hållplatsen och fordonen är tillgänglighetsanpassade. Därför ska Trafikförvaltningen vid landstinget ha en kontinuerlig dialog med kommuner och andra markägare för att tillsammans se till så att de olika delarna är tillgängliga även för personer med funktionsnedsättning.

Arbete

Hur tänker Ni göra rehabilitering/habilitering mera tillgänglig så att flera personer med funktionsnedsättning kan ta del av arbetslivet?

 Vi har sedan flera år ställt ett ganska enkelt krav på att landstinget ska fördubbla antalet lönebidragsanställda. Det är ett minimikrav. Vi anser även att projektet "Din kompetens vår möjlighet" ska fortsätta och ges ett större utrymme i landstinget.

 Rehabilitering ska ses som en samhällsekonomisk och mänsklig investering. Varje människa som med rätt förutsättningar skulle kunna arbeta, måste få den individuellt anpassade hjälp som behövs för att komma i arbete. Det måste bli en del av jobbpolitiken och arbetslinjen. Målet är att varje patient ska återfå så mycket som möjligt av sin funktionsförmåga. Ju längre tid en medarbetare är borta från sin arbetsplats, desto svårare är det att komma tillbaka. Ju sämre rehabilitering som erbjuds, desto mer ansvar och arbete övervältras på anhöriga.

 Människor som har blivit sjuka eller råkat ut för en skada ska garanteras rehabilitering och ges insatser för att uppnå bästa möjliga funktionsförmåga. De som har medfödda eller tidigt uppkomna funktionsnedsättningar ska få vård som kan förebygga och minska de svårigheter som finns i det dagliga livet. Rehabilitering måste bli en mer naturlig del av vårddedjan. Alla människor har rätt att få rehabilitering och habilitering för att uppnå sin bästa möjliga kapacitet, både för att klara av vardagen och för att ha förutsättningar att ta sig tillbaka till arbete. De medicinska behoven, inte ålder, ska styra möjligheten till att erbjudas rehabilitering.



Folkpartiet anser att hälso- och sjukvården som arbetsgivare ska se till individens kompetens, oavsett eventuell funktionsnedsättning. I Stockholms läns landsting har vi genomfört projekt för att öka chefers kunskap om funktionsnedsättningar och år 2014 satsar vi ytterligare fem miljoner kronor på att stödja verksamheter som rekryterar personer med funktionsnedsättning. Folkpartiet föreslår att ett system med jobbcheckar införs, som ska ge arbetsgivare enkel information om vilka stödformer som en arbetssökande är berättigad till. För att fler ska kunna få anställning på den reguljära arbetsmarknaden ska lönebidraget reformeras, med inspiration från det danska systemet med flexjobb. Det kan innebära att en arbetsgivare som anställer en person med funktionsnedsättning – som exempelvis kan verka med full kraft under 40 procent av sin arbetstid v ersätts av Försäkringskassan för resterande arbetstid (upp till heltid).



Att ha ett arbete höjer livskvaliteten. Därför är det av största vikt att rehabilitering/habilitering, där det är möjligt, syftar till att människor ska kunna komma tillbaka till arbetslivet. Centerpartiet har bland annat varit pådrivande för att s.k. Grön Rehabilitering ska öka i Stockholms läns landsting.



Kristdemokraterna verkar för delaktighet för personer med funktionsnedsättning, och det har sin ideologiska utgångspunkt i vårt partis humanistiska människosyn som vilket innebär att alla människor är lika mycket värda och ska behandlas med respekt, samt att alla ska ha lika rätt och lika möjligheter att bestämma över sina liv och få sina önskemål respekterade. Detta medför att vi kommer se till att varje verksamhet i landstinget bär sitt ansvar för att personer med funktionsnedsättning på lika villkor som andra kan vara en del av verksamheten. Våra mål bygger på FN:s standardregler om full delaktighet och jämlikhet för personer med funktionsnedsättning samt FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning som vi önskar inkorporera i alla landstingets måldokument.



Utvecklingen inom habiliteringen ska ha fortsatt fokus på att göra brukarna mer delaktiga i sin habilitering. Alliansen i Stockholms läns landsting har startat en utredning som ska se över möjligheterna att genomföra en utvidgning av målgruppen för habilitering. Genom detta kan fler personer med funktionsnedsättning komma att få ta del av habilitering under kommande år. Alliansen kommer under 2014 att genomföra en satsning för att ge funktionshindrade med behov av habilitering ökad tillgång till jämlik vård. Insatserna ska ges i samverkan med andra berörda vård- och omsorgsgivare. En koordinator/lots ska även inrättas för personer med flera samtidiga funktionsnedsättningar. I översynen av rehabilitering inom Framtidsplanen framgår ett behov av att i framtiden utöka uppdraget avseende specialiserad rehabilitering i slutenvård, efter vård på akutsjukhus. En sådan förstärkning skulle dels kunna ge en direkt patientnytta men även avlasta akutsjukhusen.



Vad ska Ni göra för att Landstinget blir en självklar förebild med stor kompetens i att rekrytera personer med funktionsnedsättning inom alla delar och nivåer av organisationen?



Vi har sedan flera år ställt ett ganska enkelt krav på att landstinget ska fördubbla antalet lönebidragsanställda. Det är ett minimikrav. Vi anser även att projektet "Din kompetens vår möjlighet" ska fortsätta och ges ett större utrymme i landstinget.



Landstinget ska vara en god förebild när det gäller att rekrytera brett och ha kunskap i att anpassa arbetsuppgifter och arbetsplatser där alla har möjlighet att bidra efter sin förmåga. Som stor arbetsgivare finns goda förutsättningar att låta anställda utvecklas efter sina egna förutsättningar. För att lära sig att rekrytera fler bör man också ta in kunskaper från patient- och brukarorganisationer som kan vara behjälpliga både med rekrytering men också för att anpassa arbetsplatser och arbetsmiljö för att de ska välkomna så många som möjligt.



I första hand tycker vi att rekrytering inom många tjänster i landstinget ska bygga på att funktionsnedsättning kan vara en tillgång eller en merit. Många av dem som vi möter har också funktionsnedsättningar. Vi ser att många funktionshinder går utmärkt att kombinera med yrkesutövning. För de där funktionsnedsättningen är en större utmaning är vi positiva till särskild rekrytering kanske inom ramen för det som förutsetts lönebidrag. Viktigt är att den som bidrar med sin arbetstid inom landstingets produktion ska få en skälig och likvärdig lön för det.



Landstinget driver ett kontinuerligt kunskaps- och attitydarbete för att personer med funktionsnedsättning ska ses som en tillgång för vår organisation. Folkpartiet anser att ambitionsnivån ska vara fortsatt hög. Landstingets certifierade jämlikhets- och jämställdhetsutbildning utgår från ett normkritiskt perspektiv där alla diskrimineringsgrunder utifrån lagen går igenom, där även rekryteringsfrågor ingår i utbildningen utifrån attityder och kunskap. En webbaserad utbildning om funktionsnedsättning och funktionshinder kommer att starta. Folkpartiet anser också att det är

viktigt att landstinget fortsätter erbjuda sommarjobb till ungdomar med funktionsnedsättning.



Centerpartiet anser inte att Stockholms läns landsting idag är en förebild på detta område. Vi är fast beslutna om att få till en förbättring. Till exempel har vi drivit igenom att 5 miljoner kronor per år (utöver det som redan görs) ska satsas på att anpassa arbetsmiljöer och underlätta anställning av personer med funktionsnedsättning i landstingets verksamheter. Viktigt att handikapprörelsen medverkar i det arbetet.



Ungefär en tredjedel av regionens arbetskraft är anställd i offentlig sektor Stockholms läns landsting är den näst största av dessa arbetsgivare. Kristdemokraterna vill att landstinget aktivt ska påverka inte bara regionen genom sin verksamhet, utan också ha en betydande roll som stilbildande arbetsgivare. Vi vill öka människors livschanser genom att vara en föregångare som arbetsgivare och mångfaldsorientera alla våra verksamheter.



Landstinget ska ha en fortsatt hög ambitionsnivå vad gäller att bedriva ett aktivt arbete för att underlätta anställning för personer med funktionsnedsättning. Under 2014 vill vi intensifiera detta arbete och satsar därför fem miljoner kronor utöver det som redan görs för att underlätta rekryteringen av personer med funktionsnedsättning. Det kommer att tas fram en plan för hur landstinget ytterligare kan stödja verksamheter som rekryterar personer med funktionsnedsättning. Vi kommer även att fortsätta arbetet med att erbjuda sommarjobb för ungdomar med funktionsnedsättning.

Värt att notera är att Sverigedemokraterna (SD) inte innehar några mandat i Stockholms läns landsting och är således inte med i denna enkät.

RTP har gett mig mycket!

Tillhörde du de (ganska få) som medverkade vid vårt senaste årsmöte så vet du redan att jag blev vald till ordförande för distriktet under det kommande året. För många andra kan jag vara en okänd figur så det är nog på sin plats med en liten presentation.

Jag kommer ursprungligen från Hälsingland där jag föddes 1948 i Ljusdal (Hälsinglands "inland"). När jag var ca 5 år flyttade min familj till Iggesund (söder om "glada Hudik"). Inte långt efter vår flytt till Iggesund, drabbades jag av polio som sedan följt mig resten av livet. Iggesund blev jag trogen tills det var dags att ge sig ut i arbetslivet. Vid den tiden var det inte lätt att få ett arbete, så jag blev tvungen att söka mig bort från Hälsingland och hamnade till slut, som så många andra, i Stockholm. Här inledde jag 1968 min bana inom IT-industrin med en anställning på Ericsson. Det var spännande på många sätt eftersom jag aldrig tidigare varit i Stockholm och inte heller sett en dator tidigare i mitt liv. Jag hade bestämt mig för att min vistelse i Stockholm skulle bli kort. Planen var att jag skulle tillbaka till mitt kära Hälsingland så snart som möjligt men jag blev kvar i Stockholm som jag lärt mig älska. Jag blev också IT-industrin trogen tills att jag förra året gick i pension. Jag bor nu i Upplands Väsby tillsammans med

min fru. Tillsammans har vi två grabbar som nu startat sina egna familjer på olika håll i Sverige.

Jag har varit RTP-medlem sedan 1985 och under många år varit engagerad i RTP-NV styrelse (där jag nu är ordförande) men också i distriktets styrelse där jag nu alltså också är vald till ordförande. Sen något år tillbaka sitter jag också i styrelsen för Upplands Väsby's lokala HSO-förening och kommunala Handikappråd.

RTP har gett mig mycket!

En anledning till att jag aldrig övervägt att överge mitt medlemskap i RTP, är den glädje det gett mig att träffa andra som (i likhet med mig själv) är drabbade av någon form av funktionsnedsättning men trots detta har så mycket glädje och visdom att dela med sig till andra. Jag har också haft stort utbyte av vårt kanslis kunskaper som hjälp mig med information och goda råd när jag varit i behov av hjälp. Våra friskvårdsaktiviteter (bad etc.) har hjälp mig att behålla hälsan och övriga aktiviteter (informationsträffar, resor, utbildningsaktiviteter etc.) att hålla mitt intellekt och humör i trim.

BENGT-ERIK JOHANSSON



Delta i en panel* om tillgängligheten i Stockholms kollektivtrafik

Nu bygger SL, Waxholmsbolaget och Spårvägmuseet tillsammans upp en panel som får möjligheten att vara med och utveckla en kollektivtrafik för alla.

Har du en funktionsnedsättning och är över 16 år? Vill du delta i en panel där du kommer att få möjligheter att tycka till om tillgängligheten i Stockholms kollektivtrafik?

Skicka in en intresseanmälan:

Via e-post till: tillganglighet@sl.se

Ring till: 020-120 20 22.

*"En panel är en större sammansatt grupp av personer som vill vara med och tycka till om olika frågor. De som är med i panelen blir inbjudna till att svara på olika undersökningar via exempelvis e-post, telefon eller brev."



Foto: Barbro Andersson



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Annika Tömsten
Telefon 08-555 44 172
annika.tormsten@rehabstation.se
www.rehabstationassistans.se





Amputerade tar steget på RG Bosön

Under våren kommer det att vara full fart i RG-lokalen på Bosön även under onsdagskvällarna. En nystartad träningsgrupp, som riktar sig till dem med benamputation, träffas då för några timmars svettig samvaro.

Onsdagsträningen är ett samarbete, i RG:s regi, mellan de ortopedtekniska verkstäderna i Stockholm, Personskadeförbundet RTP och Röda Korsets gåskola. Det hela började egentligen under hösten 2013 då man drog i gång lite försiktigt. Den första terminen var tänkt som en sorts provomgång. Man ville känna in vilken typ av aktiviteter som deltagarna efterfrågade och vad som funkade bäst.

En av initiativtagarna är RG:s



Per Byquist, som funnits i föreningen i många år och som en gång i tiden startade gångarträningen för personer med inkompleta ryggmärgsskador. Han tyckte nu att det var hög tid att även påbörja något för amputerade.

– Den här gruppen har varit efter-satt inom föreningen, som trots allt säger sig vara till även för dem med en benamputation.

Trots det har det varit förhållandevis få medlemmar som är amputerade och det har inte funnits någon verk-

samhet inriktad specifikt för dem.

Per förklarar varför han tycker att det ska finnas ett alternativ, utöver de grupper som redan finns för gångare och gåträning.

– Det handlar främst om att vi inom RG vill arbeta med förebilder. Visst kan jag som inkomplett lära en "ampis" om gåträning och träning generellt, men det blir en helt annan sak om det kommer från en ledare med liknande skada. Så ett annat mål, utöver att få hit deltagare, har varit att hitta nya personer som vill gå in och prova på ledarrollen.

En av dessa ledare är Nina Åberg

som också är en av dem som arbetat för att träning för amputerade ska bli en verklighet inom RG. Hon har till-

sammans med *Katarina Morgner* tagit ansvar för att leda träningen.

Nina är trettiofyra år och hon pluggar i dagsläget juridik, till paralegal. Hon skadade sig i en trafikolycka 2010 i centrala Stockholm; hon blev överkörd av en lastbil och fick amputera sitt ena underben. Hon berättar att hon tidigt bestämde sig för att komma tillbaka så fort som bara möjligt.

– Jag ville slå världsrekord i rehabilitering. Jag insåg att jag var den som hade allra mest att vinna på en snabb rehab.

– Efter två månader på Karolinska Universitetssjukhuset och tre på Rehab Station Stockholm fick jag min första protes efter ett halvår. Sju månader efter olyckan gick jag på mitt första Friskis & Svettis-pass.

Nina har sedan sina tidiga tonår varit ett riktigt träningsfreak, med frekventa besök på framför allt Friskis & Svettis.

Jag skulle vilja att vi gick på ett pass på Friskis & Svettis eller besökte en offentlig simhall. För att visa att det inte är så bökitigt eller läskigt som man kanske tror.

– Jag började redan när jag var fjorton med att träna flera gånger i veckan. Jag gick framför allt på gym-papassen. Men tyvärr har gympaglädjen försvunnit i och med olyckan.

Hon berättar att hon i stället gått och blivit rejält frälst på spinning – under en riktigt bra vecka kan det bli hela fem-sex pass. Passionen för träningscyklar är också något som deltagarna på onsdagskvällarna fått ta del av.

– Spinning är extremt bra träning för oss amputerade och en enormt bra konditionsträning. Man får upp ett jäkla flås, vilket är svårt för oss protesbrukare att uppnå med andra träningsformer.

Nina tycker att höstens träning har gått bra och berättar att det också har blivit många pass i simhallen, på matta (core) och gåträning. Och de har varit i gymmet och provat på boxning. Vårterminen fortsätter i samma stil, men Nina poängterar att deltagarna har stor frihet att själv välja träningsformer.

– Om man känner att man hellre vill träna gång eller gå till gymmet, när andra till exempel kör ett spinningpass, är det naturligtvis helt okej.



Vi har då möjlighet att se till att en ledare följer med.

En tanke med träningsgruppen är att deltagarna ska bygga upp en lust och ett självförtroende för att komma i gång med träning på egen hand. Nina ser därför gärna att de ibland, som grupp, ger sig i väg ut på aktiviteter på stan.

– Jag skulle vilja att vi gick på ett pass på Friskis & Svettis eller besökte en offentlig simhall. För att visa att det inte är så bökitigt eller läskigt som man kanske tror.

TEXT: MATHIAS HACKZELL FOTO: TOMAS ENGBLOM

Artikel hämtad från Kick nr 1 -2014.

Träningen kommer att rulla på under våren, ända fram till i början på juni. Den som vill hänga på ska ta kontakt med Per Byquist på RG Bosön, tel 08-699 66 52/54.



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	9 juni	18 augusti
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 11.00	12 juni	28 augusti
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 10.00 – 10.45	10 juni	26 augusti
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	26 maj	18 augusti
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	9 juni	18 augusti
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	28 maj	27 augusti
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	8 juni	17 augusti
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	28 april*)	25 augusti
ROS Omsorg & Service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	4 juni	27 augusti
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Monira Benjaro 070-221 43 78	Onsdagar 17.45 – 19.00	11 juni	27 augusti
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	5 juni	28 augusti
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2) Badet administreras inte av RTP-S. Landstingets avgifter gäller.	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-123 409 50	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 *) Stängs 1/5 p.g.a. renovering.

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.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

20 augusti, 17 september, 22 oktober, 19 november, 10 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

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

21 maj, 25 juni, 27 augusti, 24 september, 29 oktober, 20 november, 17 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 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

10 juni, 9 september, 14 oktober, 11 november och 9 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 INFO

Inspirationsföreläsning inför funktionshinderrörelsens valkampanj!

Handikappförbunden ser med oro på att funktionshinderrörelsens frågor inte uppmärksammas i den allmänna debatten. De politiska reformer som görs ger inte tillräckligt positiv effekt. Mot denna bakgrund har Handikappförbundens kongress beslutat att ett starkt gemensamt grepp ska tas för att förstärka vår samlade röst inför valrörelsen 2014.

Valstrategin består av tre delar, det politiska valbudskapet – rätten till försörjning, en gemensam kampanj där våra frågor ska synas i valrörelsen samt ett parallellt påverkansarbete där vår viktiga samhällsroll ska erkännas.

De olika delarna har olika syften och därmed olika arbetsmetoder. För att strategin ska bli framgångsrik krävs en bred gemensam uppslutning. Vi behöver tala med en gemensam röst för att få genomslag.

Vi har bjudit in Lena Ridemar från Handikappförbunden för att bli inspirerade och få konkreta verktyg i vårt påverkansarbete inför valkampanjen.

Tisdagen den 27 maj kl. 17.00 – ca 20.30.

Plats: RTP-S, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Alla som är intresserade av att bli inspirerade är välkomna! Så varför inte bjuda med en vän som ännu inte är medlem! Förtroendevalda har fått personliga kallelser. Under kvällen bjuds det på kaffe och smörgås!

Anmälan senast 22 maj till Maude Stenberg maude.stenberg@rtps.se eller 08-545 622 65 eller Katharina Jansson katharina.jansson@rtps.se eller 08-545 622 66

Arrangör: Distriktet

Hur fungerar kollektivtrafiken för personer med funktionsnedsättning?

Vi testar att åka kollektivt i Stockholm, med rullstol, elmpope eller som gångare och träffas i Kungsträdgården **Tisdagen den 26 augusti kl. 11.00 – ca 15.00.**

Vi bjuder på enklare lunch.

Ange om du har färdtjänstkort vid anmälan. Vi åker buss, spårvagn, båt och tunnelbana. Ni får några frågor om ex. bemötande, assistans, information. Återkoppling i Kungsträdgården för avslutning och genomgång av resorna. Anmälan till och eventuella frågor besvaras av Maude Stenberg 08-545 622 65, maude.stenberg@rtps.se eller Katharina Jansson 08-545 622 66 eller katharina.jansson@rtps.se

Anders Lissegårdh är ansvarig för insiktsutbildningen för SL och deltar under hela dagen.

Anmälan senast 21 augusti

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

RTP-S FRISKVÅRD



VÄLKOMMEN TILL
MÖJLIGHETSDAGEN
26 SEPTEMBER 2014



Vi vill att människor med funktionsnedsättning ska ses och se sig själva som medborgare i ett samhälle där man kan leva och delta på lika villkor.

Möjlighetsdagen är ett unikt tillfälle för dig med funktionsnedsättning och personer i din närhet att inspireras och få kunskap om, möjligheter, lösningar och rättigheter som redan idag finns i samhället.

Du kommer även att få ta del av det förändrings- och förbättringsarbete som idag görs för dig med funktionsnedsättning.

Tid: 26 september 2014 kl. 10.00–16.00

Plats: Rehab Station Stockholm, Frösundaviks allé 13, Solna

Anmälan: receptionen@rehabstation.se

Deltagande är kostnadsfritt och under dagen bjuds det på sopplunch.

VÄLKOMMEN TILL MÖJLIGHETSDAGEN!

Möjlighetsdagen är ett gemensamt arrangemang av:

Rehab
Station Stockholm



Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

**Vårterminen slutar den 18 juni och
höstterminen startar den 3 september.**

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson* hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram upp-
gjort endast för dig. Träningen kan du göra både i sport-
hallen 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 i träningshallen.



Yogatränare: Anders Asker

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

27 maj, 3 juni, 17 juni.

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Träning för benamputerade på Bosön

Onsdagskvällar klockan 18.30.

Träningsgruppen med inriktning på benamputerade fortsätter ute på Bosön, Lidingö.

Träningsgruppen har kommit till genom ett samarbete mellan Personskadeförbundet RTP Stockholms län och föreningen RG Aktivrehabilitering.

RG har i över trettio år sysslat med rehabträning och idrott för personer med funktionsnedsättning och har funnits ute på Bosön sedan början av nittio-talet.

Träningen består av tre tränarledda pass på 45 minuter med varierande, utmanande och roligt innehåll.

Lokalerna möjliggör ett mycket brett och skojigt träningsutbud där deltagarna får prova på en mängd olika

Aktiviteter

motionsformer. Allt från gång och styrketräning till bollsporter, vattenpass och mycket mer. Det är egentligen bara fantasin som sätter begränsningen, ute på Bosön finns alla möjligheter.

Vill du som amputerad komma igång med träningen, så ta chansen att med erfarna tränares hjälp komma i form och prova på nya utmaningar.

Anmälan görs till Per Byquist, per@rgaktivrehab.se eller till Mathias Hackzell tel. 070-844 55 95 mejl mathias@rgaktivrehab.se

Läs mer om träningen i artikeln på sid 14.



RTP-S NÖJE

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

Promenad i Gamla stan

Följ med på en guidad promenad längs de charmiga smala kullerstensgatorna i Gamla stan, staden mellan broarna, som grundades så tidigt som på 1200-talet.



Onsdagen den 11 juni Starttid: 11.00 (vi återkommer om plats).

Längd: 1 timme och 30 minuter. Max antal: 15 pers.

Guide från Stockholms Stadsmuseum.

Efter promenaden, dricker vi kaffe till självkostnadspris på Stockholms stadsmuseum i Grilliska huset, Stortorget 3.

Promenaden är anpassad.

Anmälan senast 5 juni till 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

RTP-S informerar

RTP-S kansli på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg är uppsagda från lokalerna fr.o.m. 30 juni 2015 och detta på grund av ombyggnad.

Var de nya lokalerna kommer att finnas är inte klart, vi får återkomma om detta.

RTP-S KANSLI

Båttur i skärgården

Torsdagen den 14 augusti planerar vi för en båttur ut till Sandhamn i Stockholms mellanskärgård.

Vi tar oss själva ut till Stavnäs brygga.

Här väntar en Vaxholmsbåt för en fin sjöresa på cirka 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 handikapptoiletter 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

Promenad runt Reimersholme

Vi gör en promenad på 2,5 km runt holmen med sin karaktäristiska sjöfront och siluett. Holmen låg utanför stadsgränsen och utvecklades under 1800-talet till något av ett brukssamhälle. Mest känt är holmen för sin brännvins- och ylleproduktion.



Reimers malmgård

Onsdagen den

10 september

kl. 13.00 – 15.00

Ingen kostnad.

Promenaden är anpassad, plant underlag med packat grus på flera ställen. Vi återkommer om träff/start-punkt. Efter promenaden dricker vi kaffe till självkostnadspris på Reimersholme Hotell.

Anmälan senast 8 september till 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Resa med RTP-S

**Tredagarsresa
till Västergötland
3–5 september 2014**



Åsle Tå



Varnhems klosterkyrka



Karlsborgs fästning

Dag 1: Onsdagen den 3 september

Avresa från Stockholm kl. 08.00. Via Järna och Gnesta kommer vi till Plevnagården i Malmköping. Plevnagården är Sveriges första militärsjukhus byggt redan 1886 men är idag restaurang och konferensanläggning. Här skall vi prova på deras specialitet som är Scones med olika sorters ost och sylt. Resan går vidare söderut till Rejmyre glasbruk, ett av Sveriges äldsta glasbruk grundat 1810. Rejmyre är känt för sitt genuina hantverk och i glasbutiken kan man se glasblåsarna i aktion och handla deras alster till fabrikspriser. På närbelägna Gästgiveriet äter vi lunch innan vi lämnar Rejmyre och åker vidare till Medevi Brunn som är en gammal hälsobrunn som numera drivs som hotell och restaurang. Under Brunnssäsongen som sträcker sig över sju veckor på sommaren går den berömda Grötlunken kl. 21.00 varje kväll. Vi dricker eftermiddagskaffe och hinner också se lite av de gamla byggnaderna på området. På flotta hotell Billingeus på toppen av Billingen i Skövde skall vi bo tre nätter och här väntar middagen och sköna sängar.

Dag 2: Torsdagen den 4 september

Efter en härlig frukostbuffé möter oss Cia Lantz som skall vara vår guide och ciceron under dagen. Det första besöket blir på Åsle Tå där vi får uppleva den bäst bevarade backstugemiljön i Sverige. Vi får en visning av området och de gamla husen innan en kopp förmiddagskaffe avslutar besöket. Vår tur i Skaraborg fortsätter mot Ekornavallen, ett av Västergötlands märkligaste fornlämningsområden. Sakta kör vi igenom området så att man från bussen kan se en del av de många fornlämnningarna. Lunch serveras på Löfwings Ateljé och Konstcafé med möjlighet att också ta en titt på Göran Löfwings naturinspirerade konstverk. Vi fortsätter utmed Hornborgasjöns östra kust mot Skara där vi under ledning av vår guide tar en rundtur med bussen i Sveriges äldsta, spontant framväxta stad. Domkyrkan och de gamla kvarteren mm. skall vi naturligtvis få se. Den som vill får också möjlighet att besöka Domkyrkan på egen hand. På vägen till Skövde stannar vi vid Varnhems klosterstad. Cia visar och berättar om kyrkan där cisterciensermunkarna en gång verkade och där Birger Jarl och tre kungar från Eriksätten ligger begravda. Därefter fortsätter vi till hotellet för middag och övernattnig.

Dag 3: Fredagen den 5 september

Resans sista dag inleder vi som vanligt med frukost. Det blir dock inte raka vägen hem utan vi tar oss till Karlsborg vid Vätterns västra strand. Karlsborg är mest känt för fästningen, ett gigantiskt byggnadsverk, med imponerande 5 km i omkrets. Den tog nästan 100 år att bygga och när den stod färdig, var den redan så omodern att den inte kunde nyttjas till sitt ursprungliga syfte. Här skall vi uppleva en lärorik och spännande guidetur i bussen då vi får höra om fästningens historia. Innan vi lämnar Karlsborg dricker vi en kopp kaffe i Soldathems-konditoriet. Vi åker vidare och i trakten av Örebro på trevliga Karlslunds herrgård är det lagom med en lunchpaus. Efter en välsmakande lunch i vacker miljö fortsätter vi hemåt. Innan vi når Stockholm stannar vi till vid Taxinge slott och den berömda kakbuffén för lite eftermiddagskaffe. Tidigare fick man för ett enhetspris ta från buffén så mycket man önskade men numera får man betala för varje bakverk man tar. Därför har vi valt att inte lägga in kaffebrödet i priset utan var och en betalar själv sitt bröd, däremot ingår kaffet. Vid 18.00-tiden är vi tillbaka i Stockholm efter en resa fylld av upplevelser och intryck.

Pris för resan: 3.250 kronor vid min. 30 personer.

Tillägg för enkelrum: 500 kronor.

I priset ingår:

Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar.
Två övernattningar med del i dubbelrum samt frukost, förmiddagskaffe, lunch och middag.
Eftermiddagskaffe dag 1 och 3.
Entréer och visningar enligt program.
Lokalguide dag 2.
3 hjälpare medföljer.

Intresseanmälan skall göras till tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se senast 23 juni.

Kontaktperson är Rolf Widén RTP-S, 08-545 622 73.

OBS ! Anmälan är bindande.

Arrangör: Aktivitetskommittén och Sundbergs Buss AB

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

OBS! Kom gärna ner och titta på 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

26 maj, 23 juni, 25 augusti, 22 september,

27 oktober, 24 november, 15 december.

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

Fika på Röda Caféet!

Tisdagen den 22 maj kl. 13.30 – 15.30.

fikar vi till självkostnadspris på Röda Caféet som ligger på Botkyrkavägen 28 Vårby.

Sista anmälningssdag 19 maj.



Våravslutning

Tisdagen den 17 juni kl. 13.00 – 15.00

Under somrarna driver pensionärsföreningen ett kafé på Hustegaholm, som ligger osannolikt vackert vid Kyrkvikens norra strand. Adress: Hustegaholm 9.

Sista anmälningssdag 12 juni.

Konstvisning på Riksdagshuset

Under en och en halv timme får du följa med på en spännande vandring bland målningar, skulpturer, teckningar och textilier



med en guide som gärna svarar på dina frågor.

Om du tycker detta låter intressant så hör av dig.

Tanken är att göra detta besök efter sommaren.

Anmälan till ovanstående aktiviteter görs till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00-15.00.

Bildbehandling i Photoshop samt prova på MyHeritage



RTP-StS tillsammans med ABF Norra

Storstockholm startar en kombinerad cirkel i september.

Du lär dig bildbehandling i Photoshop genom

att bland annat skapa, retuschera och förstärka bilder och

kommer också att få prova första steget in i släktforskningens spännande värld genom programmet MyHeritage.

Obs! Det är ingen cirkel för släktforskning, utan du kommer endast att få grunderna.

Datasalen finns på ABF i Sundbyberg, Esplanaden 3c, bv.

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar.

Egenavgift: 450 kronor.

Kursstart: Onsdag 17 september kl. 09.30 – 12.00.

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar).

Antal deltagare: 6 st

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.

Måla akvarell

En kurs i akvarellmålning startar i september och kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg

Antal kurstillfällen: 6 ggr

Kursstart: Torsdag 18 september, kl. 10.30 – 13.30

med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485 kronor (vid 8 deltagare).

Vid fler deltagare blir egenavgiften mindre.

Är du intresserad av ett s.k. "startkitt" (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på **500 kronor.**

Säg till om "startkitt" när du gör din intresseanmälan.

Intresseanmälan görs till Rolf Widén tel. 08-545 622 73.

Anmälan är bindande



Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Aktiviteter

Händer i Norrtälje

Utflykt till Arholma Ö

Tisdagen den 3 juni gör vi en utflykt till Arholma Ö för att njuta av den fina naturen och havet. Vi åker passbåt över på morgonen. Vi får en guidad tur på ön och äter lunch på Bull-August vandrarhem. Var och en tar sig själv till passbåten i Simpnäs (med färdtjänst eller buss, som ansluter till båten). Pris: Självkostnadspris.

Sista anmälningssdag 23 maj.

Anmälan till: norrtalje@rtp.se eller Nann Palmgren 070-743 24 73.

HLR-kurs (hjärt- och lungräddning)

Vi hoppas kunna anordna en HLR-kurs under november månad, detta kommer att annonseras så snart allt är klart. Om intresse finns att delta gör gärna en intresseanmälan till norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Bussresa till Ullared med RTP Norrtälje

Onsdag 15 oktober

07.00: Avresa från Sandå Måleri, hamnen, Norrtälje. Bussen är framkörd 06.30.

08.00: Bussen stannar för påstigning vid Järva krog, Stockholm.

09.30-10.15: Stavsjö Krog och Café, Fikapaus.

13.00-14.00: Klevshult. Lunch.

15.30: Ankomst till Hotell Ullared.

Butikerna är öppna till 20.00.

Torsdag 16 oktober

08.00: Butikerna öppnar.

14.00: Avresa från Ullared.

16.00-17.00: Brunstorp. Fikapaus.

19.15-20.00: Nyköpingsbro. Måltid.

Ca 22.30: Åter i Norrtälje

Pris: 1 800 kronor. Resans pris är baserat på minst 30 deltagare.

I resan med Sundbergs turistbuss med hiss för rullstolar ingår två måltider och två fikapaus. 19 dubbelrum varav 3 handikappvänliga rum med frukost är bokade på hotell



Under hösten 2014

Den årliga resan till Åland med Viking line från Kapellskär är preliminärt planerad till **Tisdagen den 16 september.**

Självkostnadspris:

Är du intresserad så hör av dig till norrtalje@rtp.se, Nann Palmgren 070-743 24 73 eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Ullared. Handikapprummen är tillgängliga med rullstol till toaletten, sängförhöjning saknas.

Hotellet är det bästa boendet i Ullared alldeles utanför varuhusets ingång.

Avbeställningsskydd ordnar varje deltagare själv, via hemförsäkringen eller att du säljer din resa vidare.

Sista anmälningssdag 21 maj.

Plats på resan bokas och betalning skall ske omgående.

Anmäl till: Nann Palmgren 070-743 24 73 eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Hör av dig om du har andra förslag på verksamheter som föreningen eventuellt kan anordna. Kontakt: norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Årsmöte i Norrtälje

Vid årets årsmöte var vi 23 medlemmar/ personer närvarande. Vi började mötet med en matig smörgås och kaffe.

Till mötesordförande hade vi bjudit in sekreteraren i Kommunala handikapprådet Kerstin Stambert. Efter avslutat möte berättade Kerstin lite om vad hon arbetar med på sjukvårds- och omsorgskontoret. Hon var också

kvar och lyssnade på vad vi skall göra under året. Styrelsen och jag som ordförande blev omvalda i år igen.

Vi hoppas nu kunna fortsätta att utöka vår badverksamhet och ordna utbildningar och aktiviteter som efterfrågas av våra medlemmar.

MARIE KÄRLIN, ORDFÖRANDE

Aktiviteter

Händer i Södertälje

Välkommen till öppen medlemsträff i Södertälje!

Södertälje lokalförening i samarbete med distriktskansliet bjuder in **samtliga medlemmar i Stockholms län** till en träff för information om hur Personskadeförbundet RTP-S arbetar, vilka frågor som är aktuella och om vad som planeras framöver. Personal från distriktskansliet presenterar Personskadeförbundet RTP-S, berättar vad distriktet kan stå till tjänst med både för enskilda medlemmar och för lokalföreningarna.

Har du tankar, idéer eller funderingar om föreningen, verksamheter eller andra frågor är du hjärtligt välkommen att dela med dig av dessa! Det är det ideella engagemanget och den lokala kunskapen som är stommen i Personskadeförbundet RTPs verksamhet. Vad kan vi tillsammans utveckla? Har ni funderingar på hur man kan nå ut som förening? Har ni kanske en idé som skulle kunna vara ett projekt? Ingen idé är för liten! Under dagen bjuds det på en enkel lunch!

Träffen vänder sig till alla intresserade! Bjud gärna med en vän som kanske ännu inte är medlem!

Tid: lördagen den 14 juni kl. 10.00 – 14.00

Plats: Allaktivitetshuset, Saltskog, Barrtorpsvägen 1 A, Södertälje.

Anmälan senast 9 juni till Eva Molnár 070-486 95 13, eva.molnar@tele2.se eller info@rtps.se

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing. Vi kan även ha stick- och virkstuga om intresse finns.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00 – 19.30.

Plats: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A
Vi vill gärna ha in förslag på andra hobbyn som vi kan göra tillsammans och framför allt Välkommen och delta dessa kvällar !

Dialogmöten

Dialogmöten för trafik- och polio-postpolioskadade och dess anhöriga har pågått sedan mars månad. Intresseanmälan till dialogmöten kommer att skickas till samtliga medlemmar.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter kontakta Eva Molnár 08-551 591 41, eva.molnar@tele2.se
Liisa Pettersson 073-388 77 74, liisa-55@hotmail.com

Se 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

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.

***) Badet stängs 1 maj för renovering och öppnas igen den 25 augusti.**



Foto: Lage Eckeskog

Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening



Poliokonferens i Amsterdam 2014

**Postpoliosyndrom:
En förutsättning utan gränser
25 – 27 juni 2014**

Efter den lyckade konferensen i Köpenhamn, kommer den 2:a europeiska Poliokonferensen att hållas i Amsterdam den 25–27 juni 2014. Konferensen syftar till att främja en bättre vård för det stora antalet européer (700.000) som lider av sena effekter av polio genom att utbyta kunskap mellan vårdpersonal, forskare, poliodrabbade samt organisationsföreträdare från Europa och hela världen.

www.poliokonference.com



"The hippocalypic messenger" av Rickard Damms. Foto Leif Lindström.

Information från OT-Center

Torsdagen den 13 mars var Jan Drakander från OT-Center Danderyd inbjuden till ett informations/medlemsmöte för samtliga RTP-S skadegrupper.

Vi fick först lite information om företaget, t.ex. att OT-Center och systerbolaget Aktiv Ortopedteknik finns på 16 orter över hela Sverige och utgör en del av Otto Bock Scandinavia Group sedan april 2009. Därefter fick vi se lite nyheter bland annat lätta och snygga bekvämskor, lätta skenor i kolfiber och diktusband, samtliga bra hjälpmedel som underlättar för patienter med droppfot.

Kvällens höjdpunkt var nog i alla fall filmen som Jan visade oss då han och kollegan Stefan Andersson gjorde en stipendieresa till USA 2011.

Ändamålet med resan var att besöka olika Medical Center för att där se och vara med vid utprovning av proteser och olika proteskomponenter för krigsveteraner som blivit traumatiskt skadade och amputerade. De kunde jämföra deras komponentval, arbetsmetoder och utprovning med deras eget arbetssätt.

De Medical Center som besöktes var Walter Reed Army Medical Center i Washington DC, samt South Texas Veterans Health Care System och Brooke Army Medical Center, CFI båda belägna i San Antonio, Texas.

ROLF WIDÉN

Vårsalongen på Liljevalchs 2014

2014 års vårsalong på Liljevalchs bjöd på måleri, textil och installation och hade som vanligt en stor spridning av verk från både amatörer och proffs.

Här fanns allt ifrån en jättenäsa i alabaster, mobiltelefon-förpackningar med texten "VARNING smartphones dödar umgängen" av Romina Zomegnan till ett klassiskt akrylmåleri av Fredrik Reinfeldt i gul klänning målad som en 1700-tals prinsessa av Hanna Lundgren Herder.

Andra fyndiga objekt var barnvagnar som Lars R Melander designat för minerade områden, lattecaffet, höghöjdstränning och ensamkommande flyktingbarn. Fåglar gjorda av ölburkar av Thomas Karlsson, där varje fågel har sin egen historia för konstnären som exakt vet var han hittade utgångspunkten, ölburken.

Årets jury hade valt måttligt med måleri men några höjdpunkter fanns

dock bland annat av den 92-årige debutanten Eskil Andersson som målat guden Tor som med kraft kommer i vagn med sina getabockar på väg någonstans. Angelica Kristenson Aurelius porträtt "interiör" var också en av favoriterna samt Elizabeth Thun som med sin målning "Fidget" visar ett ödelagt vardagsrum och Pia Ingelses målning "Dark Bridge" som visade barn i en soffa bärandes djurmasker.

Textilen var brett representerad med verk av bland andra Ulla-Stina Wikander som klätt sin syhörna (inklusive symaskin, lampa och tofflor) med samlade korsstyngsbroderier och i stora hallen fanns Fatima Abelli Bifeldts verk av bortkastade mjukisdjur indränkta i svart färg och som liknade ett mindre vattenfall.

I övrigt bjöd vårsalongen på det förväntade: en gigantisk gunghäst "the hippocalypic messenger" av Rickard Damms och John Söderbergs jättelika "Spindel i björkträ.

I år sökte över 2000 konstnärer till vårsalongen och av dessa valdes 152 konstnärer eller konstnärsgupper ut med totalt 288 verk.

20 st nöjda RTP-S:are avslutade rundvandringen med en kopp kaffe och trevlig samvaro i cafeterian innan vi skildes åt i vårsolens glans.

ROLF WIDÉN



OT-Center Ortopedteknik AB

www.ot-center.se

info@ot-center.se

Mörbylund 5

182 03 DANDERYD

Tel: 08-624 95 50

Fax: 08-624 06 47

Öppettider: mån-fre 08.00-17.00

Lovisingsgatan 7

151 73 SÖDERTÄLJE

Tel: 08-550 897 80

Fax: 08-550 878 10

Öppettider: mån-fre 08.00-17.00

Personskadeförbundet RTP-S i Stockholms län.

Styrelser i lokalföreningarna, förtroendevalda i distriktet samt kanslipersonal.

2014

Storstockholms lokalförening (StS)

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

Norrtälje lokalförening (Nt)

Marie Kärllin, ordf
Lars Peterson
Anneli Tindå
Anita Knutsson
Marie Bolmgren
Siv Palm
Nann Palmgren
Berit Grahn
Raija Korhonen

Nordvästra Storstockholms lokalförening (Nv)

Bengt-Erik Johansson, ordf.
Sven-Axel Lundström
Inger Thörn
Hernan Ravanal
Leif Ekström
Bengt Holm

Södertälje lokalförening (Sö)

Eva Molnár, ordf
Liisa Lehto Pettersson
Monica Moberg
Leila Haukkala
Monira Benjaro
Birgit Linna
Sören Larsson
Tord Lindqvist
Marianne Torefeldt

Vid årsmötet den 27 mars valde ombud från ovanstående fyra lokalföreningar i Stockholms län distriktets (RTP-S) styrelse, revisorer och valberedning.

DISTRIKTETS STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNING

ORDFÖRANDE

Bengt Erik Johansson, Nv

ORDINARIE LEDAMÖTER

Ann-Charlotte Änggård, StS
Monica Moberg, Sö
Jean Ruremeshamuryango, Nv
Anneli Hogreve, StS

Ersättare

Karolina Anner, StS
Anders Lissegårdh, Nt

REVISORER

Kurt Kalmelid, aukt. revisor
Anders Carlsson, lekmannarevisor

VALBEREDNING

Lars Sjöblom, StS
Marie Kärllin, Nt
Inger Thörn, Nv
Leila Haukkala, Sö

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET

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

KOMMITTÉER

FÄRDTJÄNSKOMMITTÉN

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 15-21.

MAJ

Måndag	19	Anmälan Röda Caféet
Onsdag	21	Dialog Polio
Onsdag	21	Anmälan Bussresa till Ullared
Torsdag	22	Anmälan Inspirationsföreläsning
Tisdag	22	Fika på Röda Caféet
Tisdag	23	Anmälan Utflykt till Arholma Ö
Måndag	26	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	27	"Yoga"
Tisdag	27	Inspirationsföreläsning inför valkampanj

JUNI

Tisdag	3	"Yoga"
Tisdag	3	Utflykt till Arholma Ö
Torsdag	5	Anmälan Promenad i Gamla stan
Måndag	9	Anmälan Öppen medlemsträff
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	11	Promenad i Gamla stan
Torsdag	12	Anmälan Våravslutning
Lördag	14	Öppen medlemsträff i Södertälje
Tisdag	17	"Yoga"
Tisdag	17	Våravslutning
Onsdag	18	Träning Rehab Station slutar
Måndag	23	"Färg, form och hälsa"
Måndag	23	Anmälan Resa till Västergötland 3-5 sept
Onsdag	25	Dialog Polio

AUGUSTI

Torsdag	14	Båttur i skärgården
Torsdag	21	Anmälan Hur fungerar kollektivtrafiken
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	26	Hur fungerar kollektivtrafiken
Onsdag	20	Dialog Nackskadade
Onsdag	27	Dialog Polio

SEPTEMBER

Onsdag	3	Träning Rehab Station börjar
Onsdag	3	Resa till Västergötland
Måndag	8	Anmälan Promenad Reimersholme
Tisdag	9	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	10	Promenad runt Reimersholme
Tisdag	16	Resa till Åland
Onsdag	17	Dialog Nackskadade
Onsdag	17	Kursstart Bildbehandling i Photoshop
Torsdag	18	Kursstart Måla akvarell
Måndag	22	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	24	Dialog Polio
Fredag	26	Möjlighetsdagen

OKTOBER

Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	15	Bussresa till Ullared
Onsdag	22	Dialog Nackskadade
Måndag	27	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	29	Dialog Polio

NOVEMBER

Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	19	Dialog Nackskadade
Onsdag	20	Dialog Polio
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"

DECEMBER

Tisdag	9	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	10	Dialog Nackskadade
Måndag	15	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	17	Dialog Polio

Information från Postpoliomottagningen 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 restillstånd efter polio.

Vi fortsätter vårt arbete med att kunna erbjuda en hög-specialiserad 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 (telefonsvarare)

Fax: 08-123 577 53

Kurator: Tfn 08-123 552 17

Arbetssterapeut: Tfn 08-123 579 14

Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45

Besöksadress:

Postpoliomottagning, Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Hus 38, plan 2

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

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

Elizabeth Larsson 08-545 622 68 e.larsson@rtps.se

Eva Ruiz 08-545 622 67 eva.ruiz@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 09.00 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70 bejohansson8@gmail.com

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

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 och 515 Gå av vid hållplats Sundbybergs skola.



Parkering, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.



Rullstolshiss till vänster innanför entrén.

Välkomna!

Tipsruta

Justerbar duschborste

En extra smart duschborste.

Handtaget är

justerbart i både

90°, 140° och

180°, något som förenklar tvätt över hela kroppen. Borsten har ett bra ergonomiskt grepp och borsthuvudet är utbytbar. Man kan välja mellan loofah-svamp som används för att mjuka upp hård hud, en pimpstensborste för att ta bort torr och hård hud, till exempel på fötterna och en mjuk och behaglig nyloborste till hela kroppen. Alla 3 borsthuvuden följer med.



Info: www.enklare.liv.se

**Glad och schön sommar
önskas alla medlemmar!**



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

**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

Postpolioveckor
5-7, 23-25, 36-38 och 45-47

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehabilitering

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 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 ta del av de senaste rönen kring din sjukdom, rehabiliteringsfilosofi, hjälpmedelsinformation m.m.

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 3634.

