



RTP-S aktuellt

Nr 3. 2008

FÖR TRAFIK-, OLYCKSFALLS- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN



Rehabilitering efter hjärnskada
Lära sig gå med protes

VI HJÄLPER DIG

OM DU INTE ÄR NÖJD MED KOMMUNEN.

VI GER DIG

DET DÄR LILLA EXTRA GENOM ETT
PERSONLIGT ENGAGEMANG.



**VILL DU HA EN
PERSONLIG ASSISTANS
MED OMSORG
OCH OMTANKE?
DÅ ÄR & DITT
SJÄLVKLARA VAL!**

OmsorgsCompagniet i Norden AB | Tel/Fax. 08-649 59 00/90 | E-post. info@oc.se **WWW.OC.SE**

AKTIV ASSISTANS

www.aktiv-assistans.se

- Kvalitet
- Trygghet
- Gemenskap
- Livskvalitet
- Flexibilitet



Tel : 08 - 299517 Fax : 08 - 6275900 Mobil : 070 7124480

Innehåll

Med mina ord ...	3
Rehabilitering efter hjärnskada	4
Ryggmärgsprotes ska läka skadan	7
Mogna stamceller vid ryggmärgsskada	7
Lära sig gå med protes	8
Sittställningen påverkar risken för whiplash	10
Sämlre träffsäkerhet i armrörelser vid nacksmärtor	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Smärta – med fokus på nutrition och läkemedel	17
Socialt stöd viktigt för delaktighet	18
Liljeholmsbadet – Stockholms bästa	19
Info från Färdtjänsten	22
Anders bland skulpturer på Öja	22
Kalendarium	25
Kontakta oss!	26



Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:
Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och Polioskadade i Stockholms län, RTP-S

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Postgiro: 82 59 87-1

Postgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Barbro Andersson,
Gabrielle Roland Waldén.

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

Kontakt: gabrielle.walden@gmail.com,
barbro.andersson1@comhem.se eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: 5 december 2008

Manusstopp: 3 november 2008

Tryckeri: Präntab Offsettryckeri, Alafors

Omslagsbild: "TRANDANS" – plåt – av Thomas Qvarsebo. Skulptur på Öja, Landsort 2008.

Foto: Anders Lissegårdh

Med mina ord ...



Foto: Barbro Andersson

Nu är den varma, soliga och även regniga sommaren definitivt slut och årets första höst-månad är här och jag hoppas att vi får en lång och härlig höst.

Jag har tillbringat den mesta tiden i stugan i Roslagen bland annat när det var som varmast. Fast en resa gjorde jag med familjen till Göteborg. Dit ville barnbarnen åka och besöka Liseberg och jag ville som vanligt besöka bland annat Feskekörkan – det måste man göra när man kommer till Göteborg.

Efter tre dagar på västkusten fick det bli Öland två dagar där Byxelkrok längst uppe i norr bjöd på sol och öländska kroppkakor och Ottenby längst ner på spöregn!

Trots det höga bensinpriset tog vi en sväng till värmäländska Sunne där vi tillbringade några dagar med bland annat utflykt till Tossebergsklätten med en fantastisk utsikt och Selma Lagerlöfs Mårbacka. Campingstugan vi hyrde var stor, fin och faktiskt handikappvänlig med breda dörrar, inga trösklar, stor dusch och diskmaskin m.m.

Nya RTP-S Aktuellt med annonser

Vi har fått många reaktioner om det nya utseendet på RTP-S Aktuellt och de har varit positiva. Vi tjänar in på tryckkostnaden men får då acceptera alla annonser. Vi kommer att fortsätta med den nya utformningen åtmin-



stone till och med 2009. Sen får vi se. Vi vill gärna ha era synpunkter på tidningen.

Det viktiga är trots allt att få en läsvärd tidning med information om aktiviteter, artiklar om viktiga saker som händer i omvärlden, nya forskningsrön och nya behandlingsmetoder med mera.

Redaktionskommitténs arbete har inte ändrats nämnvärt.

Artiklar om skadegrupperna

Vi försöker ha artiklar om de flesta skadegrupperna i varje nummer. I det här numret finns en artikel om ett besök på Hjärnskadeavdelningen vid Danderyds sjukhus. Aktuellt utsände träffade flera av de läkare som arbetar där och blev visad runt på avdelningen. Vi berättar också om Gåskolan vid Röda Korsets Sjukhus där amputerade får prova ut protes och lära sig gå med den. En annan artikel behandlar forskning om delaktighet för människor med ryggmärgsskada eller med postpolio.

Ett bra liv

Passa på att besöka hjälpmedelsmässan "Ett Bra Liv" den 9-11 september i Älvsjö! RTP-S har en monter där tillsammans med förbundet.

En skön höst tillönskas alla våra läsare!

ROLF ANDERSSON
ANSVARIG UTGIVARE



Konditionsträning är en viktig del i rehabiliteringen av hjärnskadade och på kliniken finns en välutrustad träningslokal och simbassäng.
Foto: träningslokalen Stefan Arousell, bassängen Monika Löfgren, båda på Danderyds sjukhus.

Rehabilitering efter hjärnskada

Förvärvade hjärnskador kan uppkomma av en rad olika orsaker. Skadan är osynlig utifrån och det kan ta tid innan man inser att det handlar om en hjärnskada. Om man råkar ut för en trafikolycka, får allvarliga skador och kanske till och med är nära att dö är man ju sedan i första hand glad att man klarat livhanken och upptagen med att läka ihop sår och benbrott. Först en tid efteråt upptäcker man själv eller anhöriga att det är något som är fel. Man kan få svårt med minnet eller svårt att koncentrera sig, man kanske inte längre fungerar bra på jobbet eller ställer till det för sig själv genom att fatta fel beslut eller uppträda på ett obalanserat sätt mot andra. För många kan det kännas som en lättnad när man sedan får förklaringen genom diagnosen hjärnskada. På Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Stockholm vid Danderyds sjukhus kan hjärnskadade få hjälp att hitta vägar att klara sitt liv

samhet förlagd på både Danderyds sjukhus och Huddinge sjukhus, är den enda i Stockholm som har hela denna vårdkedja.

När patienterna kommer till Rehabiliteringskliniken är hjärnskadan påvisad genom datortomografi och/eller magnetrontgen, och en del av patienterna har genomgått en operation i hjärnan. Gunhild berättar att i dag kommer patienterna till kliniken i ett betydligt tidigare skede än förr, ofta mer eller mindre direkt från neurokirurgen. Det innebär att man har breddat vården på kliniken eftersom patienten ibland kan drabbas av infektioner efter operationen, och infektionen ska förstås behandlas innan man börjar ägna sig åt hjärnskadan. ”Det är roligt med det större ansvaret, bredden i arbetet och samarbetet med andra kliniker”, säger Gunhild.

På kliniken träffar jag *Gunhild Ring*, överläkare och enhetschef, *Annette Juwall*, överläkare, *Anna Tölli*, överläkare, och *Aniko Bartfai*, neuropsykolog. De ingår alla i de multiprofessionella team som alla patienter inom kliniken hjärnskaderehabilitering kommer i kontakt med. I teamet ingår

även sjuksköterskor, undersköterskor, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, logoped, kuratorer och instruktörer. Det är förstås en stor fördel att ha alla dessa kompetenser på ett ställe och att patienten får en samlad bedömning. Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Stockholm, med verk-

Diagnoser på hjärnskada

Majoriteten av patienterna har drabbats av stroke, men flera andra diagnoser finns som traumatiska hjärnskador (efter olyckor, slag mot skallen), hjärnskador på grund av syrebrist, hjärntumörer, hjärnhinneinflammation, hjärninflammation eller blodkärlsinflammation.

Aniko berättar att en grupp som växer är de som drabbas av hjärnskador som uppkommit efter syrebrist i samband med hjärtstopp eller vid skador på blodkärl på grund av diabetes. Att allt fler blir överviktiga leder också till att fler drabbas av stroke. Även användning av droger som kokain och alkohol kan leda till stroke och hjärnskada. Ett ökande antal människor får tyvärr också fästingburen hjärninflammation, TBE, vilket kan hänga samman med klimatförändringen och att fästingarna sprider sig mer över landet. En grupp som glädjande nog minskar å andra sidan är hjärnskador efter trafikolyckor.

Vid kliniken behandlas hjärnskadade i åldrarna 16-65 år och det finns två slutenvårdsavdelningar: en för patienter med svåra hjärnskador och en för patienter med medelsvåra eller lätta hjärnskador. Det finns även flera team som erbjuder hjärnskaderehabilitering inom öppen vård.

Tester och noggrann genomgång

När en hjärnskada uppstått sker först en spontan återhämtning, och denna återhämtning kan skyndas på genom olika rehabiliteringsåtgärder. När patienten kommer till Rehabiliteringskliniken gör man först en noggrann genomgång och patienten får träffa var och en i teamet. För att få en bild av skadans art och omfattning använder man en rad olika tester. Om hjärnskadan drabbat en avgränsad del i hjärnan är kanske bara enstaka förmågor eller funktioner påverkade. Men hjärnskador kan också vara diffusa och spridda, ofta som många små skador. Då påverkas fler funktioner och fler förmågor försämras. Hjärnan styr ju det mesta i kroppen – inte bara rörelseförmåga, tal, syn, hörsel och tal-förmåga utan även sådant som minne,



På kliniken finns en träningsträdgård där patienterna får träna motoriska och kognitiva funktioner genom trädgårdsarbete. Foto: Stefan Arousell, Danderyds sjukhus.

koncentrationsförmåga, förmågan att ta emot information och att organisera eller strukturera sin tillvaro. Förr hade man inte på samma sätt klart för sig att just dessa så kallade kognitiva funktioner också kan vara skadade när man får en hjärnskada.

Under patientens två första veckor på avdelningen skapar man sig en bild av typ av skada och vilka problem patienten behöver hjälp med. Man bedömer och analyserar hur patienten klarar aktiviteter i det dagliga livet som att klä på sig eller sköta sin hygien samt även sådant som hur man fungerar med andra. "Mötet med anhöriga är också viktigt", säger Annette. "Vi lägger ett pussel med patienten och de anhöriga för att få klart för oss om personen förändrats och vilka nytillkomna problem som finns".

Träning och patientgrupper

Rehabiliteringsåtgärder är av många olika slag och anpassas förstås efter patientens behov och förmåga och sker såväl för inneliggande patienter som i dag- eller öppenvård eller genom hembesök hos patienter efter utskrivning. I åtgärder ingår också sådant som konditionsträning, basal kroppskännedom och musik- och

balansövningar. En hel del träning sker i grupp som minnesgrupp, afasi-grupp, samtalsgrupp, trädgårdsgrupp och köksgrupp. På kliniken finns en träningsträdgård där patienterna får träna motoriska och kognitiva funktioner genom trädgårdsarbete. Det finns också ett kök där patienter får ordna måltider – planera inköp, gå och handla, laga maten och duka. Överhuvudtaget är samspelet och samvaron mellan patienter viktigt. Patienter kan ge varandra goda råd och tips och stötta varandra på ett sätt som rehabiliteringsteamet inte kan på riktigt samma vis.

Anna berättar om att de som ska tillbaka till arbetslivet får träna i arbetsliknande situationer som kontor, reception, snickeri, metallverkstad. I möte mellan patienten, arbetsgivare eller arbetsförmedling och försäkringskassan gör man sedan en bedömning av patientens arbetsförmåga innan det är dags att börja jobba igen.

Just nu pågår dessutom arbete med att försöka få igång särskilda insatser för unga hjärnskadade. Man vill skapa ett ungdomsteam för ungdomar på 18-25 år för att hjälpa till med stöd, råd och åtgärder när det gäller yrkesval, studier, boende och sociala frågor.



Möjligheter till arbetslivsinriktad träning finns i arbetsliknande situationer som kontor, snickeri, metallverkstad och reception. Här pågår svetsarbete. Foto: Stefan Arousell, Danderyds sjukhus.

Hitta på knep att klara vardagen

När det gäller kognitiva funktioner som skadats och inte går att träna upp igen får man hitta sätt att kompensera så man klarar det man vill i alla fall. "Det man kan träna upp är koncentration och uppmärksamhet inte minnesförmåga", säger Aniko och ger exemplet på en tonårsmamma med hjärnskada. Full rulle på jobbet och hemma och mycket att hålla reda på. Kanske är ett lämpligt sätt att skaffa en stor tavla till köksväggen där familjemedlemmarna får skriva upp vad de ska göra och när. Det ger överblick och hjälper ett sviktande minne. En person som reser mycket i jobbet och får mobilsamtal i bilen behöver kanske ha någon röststyrd teknik för att snabbt göra en anteckning. Det finns mycket man kan göra. "Det är viktigt att hitta strategier", säger Aniko. "I minnesgrupperna deltar

flera patienter tillsammans med en psykolog och en arbetsterapeut för att tala om olika möjligheter och tekniker att lösa vardagsproblem."

Att jobba på det här sättet med rehabilitering och hjälpa människor med ibland mycket svåra skador känns belönande och alla i teamet visar stort engagemang. Ibland händer det att patienter hör av sig åratals efter genomgången rehabilitering, kommer och hälsar på och visar på ytterligare framsteg som de gjort. Roligt!

Kvalitetssäkrad rehabilitering

Rehabiliteringskliniken håller nu på med arbete för att bli ackrediterade enligt den internationella organisationen CARE, som arbetar just inom rehabiliteringsområdet. Det innebär att man ska uppfylla vissa kvalitetskrav och det ska bli tydligt för beställare och patienter vad verksamheten innebär. Med den konkurrens som finns i dag även när det gäller vård och rehabilitering blir det allt viktigare med den här typen av "VDN-märkning". VO Rehabiliteringsmedicin vid Universitetssjukhuset i Lund – tidigare Rehabcentrum Lund-Orup – som vi skrivit om tidigare i Aktuellt är ackrediterade enligt CARE.

Komma igen efter olyckan

Efter samtalet med läkarna får jag gå på en snabb rundvandring på avdelningarna tillsammans med Gunhild. Korta möten med några patienter stan-

nar i minnet. Där var den unga killen som råkat ut för en motorcykelolycka och fått svåra skador. Nu sitter han i väntrummet i sin rullstol och berättar glad att han kan gå själv ett par meter nu och en bit längre med gåstol. Att han också fick en hjärnskada är ingenting som jag ser minsta tecken på. Där var mannen som skadats svårt i en trafikolycka utomlands och inte var kontaktbar alls när han kom till avdelningen. Nu sitter han i arbetsterapiummet och har gjort en skål i lera. Som så många gånger tidigare förundras jag över den kraft och viljestyrka att komma igen som finns hos människor. Trots att man drabbats mycket svårt och livet förändrats totalt hittar människor sätt att förhålla sig till sina skador och vägar att leva sitt liv.

Jag går ifrån mitt möte med läkarna vid Rehabiliteringskliniken med huvudet fullt av tankar på allt jag fått höra och ganska känslomässigt berörd efter rundan på avdelningarna. På vägen får jag en liten påminnelse om vikten av uppmärksamhet även för den som inte är hjärnskadad. Plötsligt är jag på väg till Mörby Centrum. Jag åker åt fel håll på tunnelbanan! Så kan det gå när man har tankarna på annat håll.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer information om Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Stockholm, Hjärnskadeprocess, finns på www.ds.se – sök på Rehabiliteringsmedicin/Hjärnskaderehabilitering. Mer om CARE finns på www.carf.org.

Hjälpmedelsinstitutet



Ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

Läs mer på www.hi.se!



Hjälpmedelsinstitutet

Box 510, 162 15 Vällingby
Tfn 08-620 17 00, Fax 08-739 21 52
Texttfn 08-759 66 30
E-post registrator@hi.se
Webbplats www.hi.se

SUCCURRO.SE

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

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

Vår personal har mer än 10 års erfarenhet av personlig assistans. Vi tänker inte bli någon assistansfabrik där du blir anonym, utan vi vill lära känna alla våra brukare och personal personligen.

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

Välkommen att höra av dig!

Ryggmärgsprotes ska läka skadan

Att förbättra läkningen vid ryggmärgsskador är en stor utmaning. Forskare på Neurokirurgiska kliniken har tagit fram en ryggmärgsprotes med nervtrådar – liten som en ärtä – som testas på djur.

Ännu finns ingen behandling som kan läka en ryggmärgsskada. Den som drabbas blir förlamad från skadenivån och nedåt i kroppen. Trafikolyckor är den vanligaste orsaken.

– Det finns många biologiska orsaker till att skador i centrala nervsystemet, det vill säga hjärnan och ryggmärgen, inte läker av sig själva, säger *Mikael Svensson*, neurokirurg och docent vid KL.

Flera metoder

Skador i vårt perifera nervsystem kan däremot till viss del läka genom att nya nervtrådar, axoner, spontant växer ut, de regenererar. Förmågan att röra musklerna i till exempel en arm kan då återkomma. Men vid en ryggmärgsskada bildas ett ärr av gliaceller som gör att det är svårt för kapade axoner att växa igenom själva skadeplatsen.

– De flesta som forskar kring ryggmärgsskador är eniga om att det sannolikt inte kommer räcka med en enda

teknik för att dessa skador ska läka. Ett tänkbart framtida scenario är att kombinera kirurgiska tekniker med läkemedel som främjar tillväxt hos nervceller och kanske även stamceller, säger Mikael Svensson.

Ryggmärgsprotes

Tillsammans med kollegorna *Per Mattsson* och *Jonatan Nordblom* har han utvecklat en ny mikrokirurgisk teknik för att transplantera perifera nerver till en ryggmärgsskada. De har tagit fram en ryggmärgsprotes som kan opereras in på skadans plats. Med hög precision placeras perifera nerver som bryggor mellan de skadade delarna av ryggmärgen. Bryggorna skapar en tillväxtvänlig miljö och kan dessutom guida nervtrådarnas regeneration genom ryggmärgens vita och grå substans.

Att tillverka protesen är en delikat uppgift eftersom den endast är tre millimeter bred. Arbetet utförs därför i mikroskop.

Fiskelinor

Tunna fiskelinor dras i en liten cylinder mellan de två punkter där forskarna har räknat ut att en nervtråd bör gå. Ett plastmaterial gjuts sedan kring

fiskelinorna. När materialet stelnat kan linorna tas bort. I den form som bildas laddas nervtrådar ned innan hela konstruktionen transplanteras till platsen för ryggmärgsskadan.

– De transplanterade nervtrådarna ligger då strategiskt mot de punkter där vi vill att de ska växa vidare, säger Mikael Svensson.

Signaler går fram

Metoden har än så länge bara testats på råttor, men visar vissa lovande resultat. Forskarna har bevisat att nervtrådarna överlever, växer, och att signaler går fram genom ryggmärgen.

Patentet för ryggmärgsprotesen köps av det svenska biotechföretaget *Swenora AB* som kommer att finansiera stora delar av den fortsatta forskningen. Nästa steg för forskarlaget blir antagligen att försöka förbättra nervcellernas tillväxt genom protesens genom att injicera tillväxtbefrämjande substanser i kombination med stamceller nära de transplanterade nervtrådarna.

– Stamceller förefaller ha en unik förmåga att skapa en bra miljö för tillväxt, säger Mikael Svensson.

Det långsiktiga målet är att testa den nya innovationen på patienter i en klinisk studie. Inom en femårsperiod tror Mikael Svensson, försiktigt optimistiskt, att det kan vara möjligt

KÄLLA: TEMATIDNING FRÅN KI/FEBRUARI 2008

TEXT: CATARINA THEPPER

Mogna stamceller vid ryggmärgsskada

En forskargrupp på Karolinska har som första grupp i världen tagit fram stamceller som utvecklas specifikt till ryggmärgsvävnad.

Med begreppet stamcell menar man ofta celler som är så omogna att de kan utvecklas till vilken annan typ av cell som helst. Fetala stamceller, däremot, är celler som är så pass mogna att de bara kan bilda en typ av vävnad, till exempel ryggmärgsvävnad. Men de är fortfarande stamceller och kan bli både nervceller och andra celler i ryggmärgen.

Målet är att behandla ryggmärgsskador hos människor genom att

transplantera sådana celler, säger *Erik Sundström*, verksam vid Geriatriska kliniken och docent vid KI. Han och hans grupp undersöker därför celler som befinner sig på olika stadier i utvecklingen. De försöker ta reda på vilken mognadsgrad som är optimal och hur man kan styra stamceller att bilda en viss typ av cell. Selektiva ryggmärgsstamceller odlas upp och transplanteras.

Än så länge sker forskningen på försöksdjur. Studierna visar att råttor med ryggmärgsskada blir påtagligt förbättrade efter transplantationen, bland annat när det gäller rörelse-

förmågan i bakbenen. Dessutom har forskarna sett att de transplanterade cellerna förökar sig efter operationen. Det är väldigt ovanligt och få andra studier har visat sådana resultat. I forskargruppens studier ökade cellantalet från hundratusen till en miljon celler. En förklaring kan vara att cellerna transplanteras i så kallade neurosfärer. Det innebär att cellerna klumpas ihop i små bollformade strukturer och på så sätt ger stöd till varandra. Celler är som flockdjur. I de små bollarna kan en kontrollerad celledelning fortsätta och det gör att cellerna får bättre överlevnad.

KÄLLA: TEMATIDNING FRÅN KI/JANUARI 2008

TEXT: CATARINA THEPPER

Lära sig gå med protes

Den som förlorat ett ben i en olycka eller genom sjukdom och får protes måste lära sig gå igen. Det kan man förstås göra själv, men man kan också få hjälp med det i en Gåskola. Man får där lära sig hur man ska gå med proteserna, använda proteskomponenterna på rätt sätt och gå på ett sätt som skonar kroppen så mycket som möjligt och gör att minsta möjliga energi går åt till själva gåendet. Det är viktigt att bygga upp kondition, styrka och balans för att på bästa sätt kunna utnyttja sin protes. I Stockholms läns landsting finns fyra gåskolor: vid Dalens sjukhus, Södersjukhuset, Danderyds sjukhus och Röda Korsets Sjukhus. Jag har besökt den största Gåskolan, på Röda Korsets Sjukhus, och träffat två av de sjukgymnaster som arbetar där.

Att förlora ett ben är ingen lätt sak. Hur svårt det är beror förstås på hur det sker och vem som drabbas. För den som har drabbats av sjukdom – som cancer eller diabetes – och måste amputera ett ben är det annorlunda än för den måste amputeras på grund av svåra skador till följd av en olycka eller som skadats i krig eller andra oroligheter. Hur gammal man är och hur aktiv man var innan man amputerades spelar naturligtvis också in. En ung



Sjukgymnasterna Lena Gudmundson och Katja Lundqvist i träningslokalen. Foto: GRW.

person som varit löpare, skidåkare eller framstående fotbollsspelare drabbas på ett annat sätt än en pensionär med ett mer stillsamt liv. Men det går egentligen inte att säga något riktigt generellt alls om detta. Alla är olika och alla har olika förutsättningar, behov och önskemål.

Träna ute och inne

Jag träffar sjukgymnasterna *Katja Lundqvist* och *Lena Gudmundson*. De berättar om verksamheten på Gåskolan och visar mig träningslokalen och exempel på benproteser. Hur länge man behöver träna i Gåskolan är individuellt. Någon kanske bara behöver träning under en eller annan vecka, en annan kanske behöver träna där under upp till ett år. Man är alltid välkommen tillbaka och att höra av sig om man får problem med sin protes eller om man finner att man behöver mer eller en annan typ av träning.

En person som nyligen fått en protes utprovad får börja med att träna överföring av tyngd på proteserna innan själva gå-träningen börjar i de långa gå-barrar som finns på Gåskolan. Sedan blir det träning med kryckor och rollator innan man får prova att gå helt utan stöd eller kanske med stöd av en käpp till en början. Gång i trappa kan man också träna i lokalen. Eftersom Röda Korsets Sjukhus ligger vackert i kanten av Liljansskogen finns det gott om möjligheter att träna på olika underlag och i olika lutning på underlaget även utomhus. Träningen läggs upp efter personens aktivitetsgrad snarare än efter hur gammal man är.

Katja och Lena poängterar vilket trevligt arbete de har, hur belönande det är att arbeta med detta. Det är roligt att visa människor på möjligheter som de kanske trodde var förlorade för dem, det är roligt att peppa dem



Proteser finns av många olika slag för olika typer av skador och för olika användningsområden. Foto: GRW.

som kanske först inte vågar ”ta steget” till att verkligen göra det och se att de klarar av det.

Hitta rätt protes

Efter amputationen tar det ett bra tag innan man kan börja prova ut en protes. De flesta får sedan proteser av standardutförande, men individuella anpassningar görs alltid. Det här sker på Gåskolan i nära samarbete mellan patient, sjukgymnast, ortopedläkare och ortopedingenjör. Ortopedingenjören är både hantverkare och uppfinnare. Varje protes ska anpassas mycket noga efter sin användare och olika justeringar kan behöva göras av inställningar. Om problem av olika slag uppstår gäller det att hitta smidiga lösningar och det är ortopedingenjörerna verkligen duktiga på. Det gäller att protesen ska bli så bra som möjligt för sitt ändamål så att den som ska ha den blir riktigt nöjd och vill använda den mycket.

Energikrävande

Proteser håller förstås inte hur länge som helst. Beroende på hur mycket protesen används och hur mycket personen som bär protesen förändras i form på stumpen, kan man behöva en ny protes. Med tiden kanske man också upptäcker att man behöver ytterligare en protes utöver ”basprotesen”. Katja ger ett exempel: En person som förlorat ett ben i en olycka skaffar sig en bra protes och kan efter en tid gå tillbaka till sin heltidstjänst. Men att gå med protes och att ha den på från morgon till kväll kräver mera kraft än att ha två friska ben, och för att bibehålla den kondition som krävs för att orka med sin heltid känner han att han måste träna mer än han gjorde före olyckan. Denna person fick möjlighet att få en träningsprotes.

Helhetssyn saknas – människor drabbas

Landstingen är olika generösa när det gäller att bevilja proteser till olika ändamål. Kostnaden för en protes varierar från omkring 25 000 kronor till flera hundra tusen kronor beroende på utförande och ändamål.

När besparingar görs inom landstingen drabbas människor hårt. Katja och Lena berättar att det finns landsting som inte ens beviljar protes till äldre personer. I Stockholms läns landsting är det inte så illa men här planerar man tydligen också besparingar. Om Landstinget fattar beslut om besparingar inom de ortopedtekniska hjälpmedelsområdena kommer de amputerade att drabbas. Man kan inte sköta sitt jobb när man är utan protes och då blir det sjukskrivning i stället. Sjukskrivningen kostar ju också pengar för samhället. Här finns efter vad jag förstår ingen helhetssyn alls och pengar tas ur olika ”portmonäer”. Sist och slutligen och viktigast är att människor kommer i kläm, kan inte leva som de vill, får betydligt sämre livskvalitet under långa tider. Ett påtvingat stillasittande liv kan ju också längre fram innebära ytterligare kostnader för samhället genom sjukdom, behov av behandling m.m. Nog är allt detta absurt i ett rikt land som Sverige, ett land där vi dessutom slagit oss för bröstet och sagt att 2010 ska samhället vara tillgängligt för alla!

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer information om Gåskolan: tel 08-791 14 25, www.rks.se under Mer om vård och behandling
Boktips: ”Klara, färdiga ...spring! – en bok om att gå, motionera och idrotta med benprotes”. Tillgänglig genom SISU Idrottsböcker, tel 040-660 66 67, www.idrottsbokhandeln.se



Röda Korsets sjukhus firade 80-års jubileum förra året. Sjukhuset ligger bland vacker grönska vid Brinellvägen, granne med Tekniska högskolan. Foto: GRW.

Förändringar inom sjukförsäkringen

- En rehabiliteringskedja införs
- Sjukpenningen tidsbegränsas till ett år
- Den som varit sjukskriven i ett år den 1 juli får förlängd sjukpenning med cirka 75 procent av den sjukpenninggrundande inkomsten
- Den tidsbegränsade sjukersättningens upphör
- Högre krav för att få sjukersättning eller aktivitetsersättning införs.

Riksdagen har infört en 3-stegsmodell för sjukskrivning.

Steg 1:

Under de första 90 dagarna av en sjukskrivning bedöms om den försäkrade har förmåga att klara sitt vanliga arbete eller annat lämpligt arbete som arbetsgivaren tillfälligt erbjuder.

Steg 2:

Från och med den 91:a dagen i en sjukperiod ska det även beaktas om den försäkrade kan utföra något annat arbete hos arbetsgivaren – omplacering.

Steg 3:

Från och med den 181:a dagen i en sjukperiod ska – om inte särskilda skäl talar mot det – bedömas om den försäkrade kan försörja sig själv genom förvärvsarbete på den reguljära arbetsmarknaden.

MAUDE STENBERG

För ytterligare information:
Försäkringskassan Kundcenter Stockholm
0771-524 080, www.forsakringskassan.se

Eva Laser
www.somatik.se

Feldenkrais Skolan
Rehabilitering
08-655 05 40

**Vi ses på Mässan i Älvsjö "Ett bra liv"
9 - 11 september 2008. Monter C 01:48**

Att röra på benen är viktigt för alla!

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

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| Du får: – förbättrad blodcirkulation | – mjukare leder – bättre rörlighet |
| – varmare händer/fötter | – "fart på magen" |
| – minskad svullnad i benen | – motverkar kontrakturer |
| – minskad spasticitet | – mentalt välbefinnande |

HYR Kalmar-Trampen för 400:-/ månad

Kontakta oss för information om köp-hyra-hyrköp!

cema medical ab

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

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

Sittställningen påverkar risken för whiplash

Kvinnor löper tre gånger större risk än män att drabbas av en invalidiserande skada vid påkörning bakifrån. Detta beror delvis på skillnader mellan könen vad gäller sittställningen.

Det visar Bertil Jonsson i en avhandling som lagts fram vid Umeå universitet. Nackskador hos bilister som ett resultat av påkörning bakifrån är fortfarande ett stort problem för de drabbade och kostar försäkringsbolag

och samhälle stora belopp. Bertil Jonssons avhandling visar att kvinnor har en trefaldigt ökad risk att få en invalidiserande skada i nacken jämfört med män. För både kvinnor och män visar resultaten att förarpositionen har dubbel risk jämfört med passagerarplatsen fram.

Olikheter man/kvinna

Avhandlingen belyser olikheter i sittställning mellan kvinnor och män i en bils olika säten som kan utgöra en delförklaring till de observerade riskskillnaderna. Kvinnliga förare justerar förarstolen annorlunda jämfört med manliga förare; kvinnor sitter högre och närmare ratten och med mera upprätt ryggstöd.

Män har större avstånd mellan bakhuvudet och nackskyddet (s.k. backset) jämfört med kvinnor både då bilen står stilla och under körning. Om föraren håller händerna på rattens övre del ökar även (backset)-avståndet till nackstödet jämfört med i passagerarpositionen. Höga backset-värden är en känd riskfaktor för nackskada vid påkörning bakifrån.

Nackens rörelseomfång i horisontell förflyttning bakåt (s.k. retraktion) är lika mellan könen, men påverkas av sittställningen. Hopsjunken sittställ-

ning ger ökat avstånd till nackskyddet och minskar samtidigt nackens fria rörelseförmåga bakåt (retraktion). När denna överskrids uppkommer sannolikt skadorna.

Kvinnlig krockdocka

Nuvarande krockdocka som används vid utveckling av exempelvis fordonsstolar och nackskydd överensstämmer väl med normalstora män, dock ej med kvinnor. Detta gäller speciellt för kroppslängd. Inte heller testmetodiken beaktar skillnader mellan könen, samt skillnaderna i sittställning mellan förarplats och passagerarplatsen fram.

Avhandlingen påvisar behovet av ytterligare forskning om sittställning och skaderisk, samt utveckling av testmetoderna och av en kvinnlig krockdocka vid bakpåkörning. Resultaten ger underlag till utvecklandet av nya testmetoder och skyddssystem i framtida fordon som ytterligare skulle kunna minska risken för nackskada vid påkörning bakifrån.

PRESSMEDDELANDE FRÅN UMEÅ UNIVERSITET

Jonsson, Bertil. Interaction between humans and car seats: studies of occupant seat adjustment, posture, position, and real world neck injuries in rear-end impacts. Umeå universitet, Medicinsk fakultet, Kirurgisk och perioperativ vetenskap.



Krockdockan BioRID har tagits fram just för att testa effekten av påkörningar bakifrån. Bild från Fordonssäkerhet, Chalmers tekniska högskola.

Sämre träffsäkerhet i armrörelser vid nacksmärtor

Personer med kronisk smärta i nacken har nedsatt förmåga att utföra målinriktade precisionsrörelser med armarna. Det visar ny forskning som presenteras i en avhandling av Jonas Sandlund vid Högskolan i Gävle.

Smärta kan påverka vårt positions- och rörelsesinne och störa känslan för var vi har våra kroppsdelar i förhållande till varandra. Den kan också inverka negativt på hur vi planerar och kontrollerar rörelser. I sin forskning såg Jonas Sandlund att graden av nedsatt precision stämde med hur personerna själva bedömde sin fysiska funktion, hälsa och smärta. Ett exempel är att problem med att röra nacken starkt korrelerade med precisionen i pekrörelser mot synliga mål.

Rörelseprecisionen i armarna hos

personer med nacksmärta – både med traumatisk orsak, whiplashskada, och med ospecifik bakgrund – har jämförts med friska försökspersoner. Båda grupperna med nacksmärta visade sig ha nedsatt precision både när de pekar mot synliga mål och vid positionsbestämning med förbundna ögon. Tidigare forskning har visat att smärta kan påverka kvaliteten på rörelser, men rörelseprecision i armarna är en outforskad aspekt vid nack-skuldersmärta.

Testa och träna rörelseprecision

– Att kunna testa och objektivt mäta rörelseprecision är intressant och nytt för dessa besvär, säger Jonas Sandlund. Nacksmärta är ett hälsoproblem i hela världen, men kunskap om vad som orsakar besvären och hur man

bäst behandlar dem är begränsad och objektiva mått för att diagnostisera nack-skuldersmärta är en bristvara.

– Att träna precisionsrörelser och hur rörelser utförs, kan vara viktigt i tränings- och rehabiliteringsprogram vid smärtproblem. Nedsatt precision innebär ofta ett ineffektivare rörelsemönster och kan leda till onödiga muskelspänningar som i sin tur ger mer besvär, säger Jonas Sandlund.

PRESSMEDDELANDE FRÅN HÖGSKOLAN I GÄVLE

För mer information:

Position-matching and goal-directed reaching acuity of the upper limb in chronic neck pain - associations with self-rated characteristics, avhandling av Jonas Sandlund framlagd vid Inst. för kirurgi och perioperativ vetenskap, Idrottsmedicinska enheten, Umeå universitet.



Trivsel och träning i solen för dig som har haft en stroke!

Njut av solen i Andalucien, Spanien.

Vi bedriver träningen på ett hotell i Islantilla i Spanien. Området är lättillgängligt för personer med handikapp och ligger nära Portugals gräns och flygplatsen i Faro. I direkt anslutning till hotellet finns en lång slät strand och trevlig strandpromenad.

Vi har speciellt anpassade program för dig som vill ha hjälp att återhämta dig och komma igång med din träning. Träningen sker med kvalificerad svensktalande personal. Träningsperiod 4-18 oktober 2008.

Ring tfn 070-788 15 46 för mer information!



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 så försöker vi ordna en plats åt Dig.

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



Liljeholmsbadet.

Bad	Kontaktperson	Battider	Höstens första och sista baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	25 augusti – 8 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	1 september – 15 december
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	3 september – 10 december
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	24 augusti – 14 december
Dragongården (2) Upplands Väsby	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndagar 19.00 – 20.00	Inget uppehåll, ej röda måndagar
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 4 grupper	20 augusti – 10 december OBS! Inget bad den 1 oktober.
Södertälje (Lotsen) (2)	Monica Moberg 08-550 698 90	Onsdagar 17.45 – 19.15	27 augusti – 17 december
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	28 augusti – 11 december

- (1) sjukgymnast finns
- (2) 32–34 grader i vattnet
- (3) 27–30 grader i vattnet

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

Aktiviteter

- Alla medlemmar i RTP Stockholms län bjuds in till samtliga temakvällar och föreläsningar.
- Det är få skadespecifika aktiviteter exklusive Samtals/Dialoggrupperna.

OBS! Storstockholms lokalförening har en egen hemsida där vi tar upp våra olika aktiviteter.

Gå gärna in på den för att se vad som är på gång: www.rtp.se/sts

RTP-S DIALOG

Dialog Whiplash

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

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

17 september, 15 oktober, 12 november, 10 december

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

18 september, 13 november, 11 december

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.
Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65.
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.
Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

24 september, 29 oktober, 26 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 kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Ledare för dialoggruppen är kansliets ansvarige för poliofrågor Rolf Widén 08-545 622 73.
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.
Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

16 september, 14 oktober, 11 november, 16 december

Samtalsgruppens möten är öppna för alla med erfarenhet av att leva med en hjärnskada. Deltagarna tar upp aktuella ämnen eller problem och diskuterar lösningar. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

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

e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63 eller

e-post christer.olsen@rtps.se

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Italiensk afton

Torsdagen den 20 november

kl 16.30 – 21.00

på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg

Vi börjar med vinprovning av italienska viner, som vinexperten Gunilla Hultgren-Karell håller i. Därefter äter vi en italiensk buffétallrik, som Marie-Louise Ballarin tillagat. Lättöl, vatten samt kaffe/the med kaka ingår.
Ett glas vin till buffén kan köpas för 10 kronor/glas.
Sånggruppen Bofinkarna underhåller med några sånger under kvällen.

RTP-medlemmar visar egna tillverkade produkter, som även är till försäljning.

Bindande anmälan senast 12 november till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller till Birgit Peterson 0176-140 36.

Kostnaden 275 kronor/person sätts in på postgiro 82 59 87-1 senast den 17 november.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

Arrangör: Distriktet



Kom och sjung med Bofinkarna



Tisdagar kl 18.00 – 20.30

2 september, 7 oktober, 4 november, 2 december

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

Aktiviteter

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

Arrangör: Distriktet

Akvarellmålning



Vill du vara med i vår grupp och måla akvarell på RTP-S kansli? Alla målar på sitt sätt och det är mycket skratt och glädje vid våra träffar. Vi pratar också om färger och olika tekniker. Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler. Gruppen går också på olika konstutställningar. Ta med papper, penslar och färger om du har samt eget fika för att vi ska ha ännu trevligare tillsammans.

Onsdagar kl 10.30 – 13.00

17 september, 15 oktober, 12 november, 10 december

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

Kontaktperson är Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller e-post asafagerstrom@hotmail.com

Ta kontakt med Åsa innan du kommer första gången. Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Spelkvällar



Torsdagar kl 16.00 – 19.30

25 september, 23 oktober, 27 november, 11 december

Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa" i Haninge

Du som bor söder om Stockholm, vill du komma och ta en fika och pyssla lite så är du välkommen till

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

Måndagar kl 13.00 – 16.00

22 september, 20 oktober, 17 november, 15 december

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

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

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Julfest i Norrtälje



Tisdagen den 9 december kl 18.00

Plats Röda korsgården, Norrtälje.

Pris meddelas vid anmälan.

Anmälan senast den 26 november till

Anita Knutsson 0176-179 80.

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagen den 29 september, 27 oktober

och 24 november kl 17.00 – 18.30

träffas vi på Dragongården, Dragonvägen 88-92 i Upplands Väsby. Vi umgås och pratar om aktuella ämnen. Fika till självkostnadspris. Ingen förhandsanmälan.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Följ med till Åland

Måndagen den 15 september

Vi upprepar vår resa till Åland med Ekerölinjen från Grisslehamn. Båten avgår kl 10.00 måndagen den 15 september och är åter i Grisslehamn cirka 14.30. Priset blir cirka 200 kronor. Vi kommer att äta smörgåsbord på vägen hem. Anmälan är bindande och vi måste veta om du ska åka buss från Norrtälje eller om du ordnar din egen resa till Grisslehamn.

Anmäl dig omgående eller senast 10 september till Nann 0176-161 44 eller Marie 070-316 10 07, e-post karlin@etanet.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Aktiviteter

Rehabridning i Botkyrka

Hos Botkyrka ridsällskap finns några platser kvar i en grupp för personer med *viss ridvana*. Gruppen rider på torsdagar kl 09.00. Kostnad 220 kr/gång.

En *nybörjarkurs* på 7 gånger planeras till torsdagar kl 10.00. Kostnad 1 800 kr för hela kursen (då ingår medlemsavgift på 250 kr). Här får eleverna prova på om ridning är något för dem och när kursen är slut kan man ta ställning till om man vill fortsätta eller ej.

Kontakta AnnSofie Andersson, Botkyrka Ridsällskap, anderssonannsofie@hotmail.com. Mer information om rehabridningen, se www.brs.nu.

Arrangör: Botkyrka Ridsällskap

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundavik Allé 13

Vi fortsätter med träning på onsdagskvällar och hälsar alla välkomna. Vi har två sjukgymnaster och en hjälpare på plats. Möjlighet finns till träning både i sporthallen och i gymmet.

Onsdagar kl 17.30 – 20.00

Höstträningen börjar den 3 september

Efter allt slit i hallen avslutar vi med en kopp kaffe eller te i caféet. Ingen förhandsanmälan behövs.

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

Arrangör: Distriktet

Hathayoga!

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa. Yoga-teknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

9 september, 23 september, 7 oktober, 21 oktober, 28 oktober, 4 november, 18 november, 25 november, 2 december, 9 december

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg och träningen leds av Carina Carlsson.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S TEMA

Datacirkel, grundkurs

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar datacirkel grundkurs hösten 2008.

Tangentsbords- och mushantering, Windows, filer etc.

Intro: Word, Internet och e-post.

Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller.

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

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 250 kronor.

Kursstart: Onsdagen den 24 september

kl 09.30 – 12.00

Antal kurstillfällen: 10 (30 lektionstimmar)

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Intresseanmälan till datacirkeln kan göras till

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Digitalkamera och bildbehandling, nybörjare

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar en ny cirkel, Digitalkamera och bildhantering, höstterminen 2008 för dig som köpt digitalkamera och vill hantera bilderna i dator.

Förkunskaper: Grundkunskap i Windows 98 eller senare operativsystem, gärna en grundkurs i data.

Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller.

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

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 250 kronor.

Kursstart: Tisdagen den 30 september

kl 09.30 – 12.00

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Intresseanmälan till datacirkeln kan göras till

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Släktforskning, nybörjare

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar en ny cirkel, släktforskning för nybörjare höstterminen 2008. Du får bland annat tips på vad som är bra att tänka på och hur du letar i register. Besök på biblioteket. Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller.

Kurslokal: ABF, Esplanaden 3c, bv. i Sundbyberg.

Lärare för cirkeln är Sven-Åke Sjövall från ABF.

Egenavgift: 250 kronor.

**Kursstart: Tisdagen den 23 september
kl 09.30 – 12.45**

Antal kurstillfällen: 8 och 2 besök på biblioteket
totalt 32 lektionstimmar.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Ny Studiecirkel i Antikviteter till hösten

Du som är intresserad att vara med i studiecirkeln kan höra av dig till mig. Tanken är att det ska handla om svensk konst, äldre eller modern. Ev. nordiskt material t.ex. Skagen, Helene Schjerbeck m.fl. Ev. gå på stora Kvalitén som avslutning. Kanske göra en egen "antikrunda" på Stadsauktion i frihamnen.

Tid och datum meddelas senare.

Fredagar är de tänkta dagarna då vi får möjlighet att vara i Frihamnen.

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

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

RTP-S INFO

Öppet hus om rehabilitering

Stockholms läns distrikt av RTP hälsar medlemmar från samtliga skadegrupper hjärtligt välkomna till en afton med öppet hus. Temat för kvällen är "får du slåss för din rehabilitering". Inbjudna är bland annat representanter från Försäkringskassan och Stockholms läns landsting.

Torsdagen den 16 oktober 2008 kl 18.00 – 21.00

Plats: "Ljusgården" Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Vi bjuder på tilltugg från klockan 17.30.

För närmare information ring Maude Stenberg

08-545 622 65, Rolf Widén 08-545 622 73

eller Anders Lissegårdh 08-545 622 68.

Anmälan om deltagande **senast den 9 oktober** till

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

Arrangör: Distriktet

Har Du några frågor till Advokaten angående din trafikskada?

Torsdagen den 25 september kl 18.30 – 20.30

kommer Advokat Kjell Eriksson till Starrbäcksgatan 11 och berättar om skadereglering. Hur den fungerar i stora drag och vad som sker efter trafikolyckan och hur och vad försäkringsbolaget ersätter.

Anmälan senast 20 september till RTP-S kansli

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

Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65.

Projektet Hkp-coach rullar vidare

Under våren har RTP-S projekt Hkp-coach startat upp, med mål att öka livskvaliteten för benamputerade. Projektet har visat sig vara mycket uppskattat, bland de benamputerade själva, men också inom professionen som arbetar med benamputerade, t ex på ortopedverkstäder och sjukhus. Att ha någon att vända sig till som "vet hur det är" och också kan komma med tips och råd upplevs som efterlängtad och nödvändig. Efterfrågan har varit så stor att projektet utökats från att bara gälla Stockholms län till att gälla hela Sverige.

Projektets website, www.hkp-coach.se är välbesökt och där kan man bland annat läsa reportage om benamputerade personer, ta del av protesnyheter samt få tips och inspiration från hur andra benamputerade löst utmaningar kring t ex vardag och fritidsintressen.

Under hösten planeras ett flertal aktiviteter, bland annat lunchträffar, prova på-folkrace, kajakkurs och orientalisk dans.

Vill du veta mer om projektet eller delta på någon av aktiviteterna är du mycket välkommen att kontakta hkp-coach Anna Nordin, 0735-40 51 00 eller e-post anna.nordin@rtps.se. Du kan också ringa till RTP-S kansli 08-545 622 60.

Våravslutning på Frestatorpet

Tack för en trevlig kväll i köket på torpet. Några av oss hade besökt torpet under andra former i ungdomens dagar och passade på att berätta en och annan anekdot från forna tider. Grillvädret var perfekt och humöret var det inget fel på. Tack ännu en gång för en trevlig kväll.

CHRISTINA OCH DICK GRÜN

Våravslutning på Taxinge slott

Taxinge Slott brukar kallas för "Kakslottet" för sitt välsmakande bröd, bakelser och fantastiska räk-smörgåsar. Naturligtvis står stora kaffebordet uppdukat för alla fikasugna på kakslottet.

RTP-StS bjöd på en helt underbar dag där den 4 juni för 19 glada medlemmar. Taxinge slott ligger mellan Nykvarn och Mariefred. Det är relativt enkelt att ta sig dit med egen bil. Färdtjänsten kör en ända fram till ingången. Flera av medlemmarna hade antingen rullator, rullstol eller elmappe, och trots att det var grus som underlag på vägar, gick det enkelt att ta sig fram eftersom gruset inte var löst. Vi hade också tillfälle att sitta ner och umgås i olika grupper, promenera i den underbara parken och handla för dem som ville. Satt man uppe vid lustslottet hade man en underbar utsikt över det spegelblanka Mälaren. Vädergudarna var med oss med ett strålande försommarväder.



Foto: Owe Martinsson.

Flera av medlemmarna ville att detta ska bli ett återkommande inslag i vår verksamhet, vi tar med oss denna önskan till StS styrelse. Om styrelsen tycker att förslaget är bra så hoppas vi i StS att vi får se er igen nästa vår på Taxinge Slott.

CATALIN WESTENHEIM, ORDF. STS

Smärta – med fokus på nutrition och läkemedel

"Smärta - med fokus på nutrition och läkemedel" var rubriken på den konferens som DHR anordnade den 15 maj på Lustikulla konferens, Liljeholmen. Från RTP-S kansli var två personer inbjudna som åhörare och här berättar de om konferensen.

Professor *Tommy Cederholm* från Akademiska sjukhuset i Uppsala föreläste på temat Nutritionens betydelse för funktion och hälsa. Han talade om fetter både bra och dåliga. Forskningen har kommit fram till att det mättade fett inte är helt ofarligt utan att det höjer LDL-kolesterolet, "det dåliga kolesterolet", bidrar till åderförfettning (arterioskleros) samt ökar blodets levringsbenägenhet. Exempel på mättat fett är animaliskt fett, mejerivaror, choklad m.m. Det finns vidare enkelomättat fett (olivolja, rapsolja), fleromättat fett, omega-6 (vegetabiliska oljor) och fleromättat fett, omega-3 (fisk, vissa vegetabilier) som gemensamt kallas omättat fett och är hälsosammare än mättat fett och kan minska halten av det skadliga LDL-kolesterolet i blodet. När det gäller omega-3 visar många studier att dessa fettsyror skyddar mot demens och att fiskolja möjligen kan bromsa tidig Alzheimer, men att data från behandlingsstudier krävs innan rekommendationer kan ges.

För att förebygga sjukdom rekommenderas att vi äter fisk 2-3 ggr i veckan (lax, strömming och makrill), gröna blad, nötter och frön (linfrö, valnötter) och oljor (t.ex rapsolja).

Farliga transfetter

Tommy Cederholm kom även in på transfetter som är omättat fett som delvis härdats och liknar mättat fett men är industriellt framställt. Detta fett används i margarin och oljor (kakor, konditorivaror), friteringsfett (snabbmat, popcorn). För att få bort detta farliga fett krävs en dialog med



livsmedelsindustrin och en ändrad lagstiftning.

Tommy Cederholm avslutade med att berätta om världens äldsta, en kvinna som blev 122 år. Hennes recept var: "Olivolja, portvin och choklad". Hon sa: "Jag har varit glad och modig, handlat moraliskt och utan ånger". Hon cyklade när hon var 100 år, hennes far blev 94 och hennes mor 86 år.

Läkemedelsbiverkningar

Näste föreläsare var *Ulf Bergman*, professor, överläkare klinisk farmakologi vid Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge. Han talade bland annat om att läkemedelsbiverkningar är ett växande problem. Vanliga orsaker till biverkningar är för hög dos/olämpligt medel i förhållande till njurfunktion. Det är omöjligt att helt undvika biverkningar, men målet är att minimera både förekomst och svårighetsgrad. I en studie har det framkommit att det huvudsakligen är vanligen använda läkemedel för hjärt/kärl som utgör den största gruppen som ger biverkningar.

Ulf Bergman talade också om "Kloka Listan" som utarbetas varje år av Läksak och dess 23 expertgrupper inom olika medicinska specialistområden. Rekommendationerna grundas på vetenskaplig dokumentation avseende effekt och säkerhet, farmaceutisk ändamålsenlighet, kostnadseffektivitet och miljöaspekter. Kloka listan innehåller också kloka råd som är ett stöd för förskrivare och sjukvården i förbättringsarbetet. Kloka listan får du på apoteket.

Vidare nämnde han också lite om läkemedelslistan som varje patient har och där alla ordinerade läkemedel finns angivna. Den som ordinerar ett läkemedel eller ändrar en ordination ansvarar för att föra in detta i läkemedelslistan och kontrollera patientens totala medicinering på listan.

ROLF WIDÉN OCH MAUDE STENBERG



Socialt stöd viktigt för delaktighet

Vilka möjligheter och hinder till aktiviteter och till delaktighet i dagligt liv finns för människor med funktionshinder som postpolio eller ryggmärgsskada? Och hur ser sambandet ut mellan upplevelsen av delaktighet och faktorer som kön, ålder, social situation, användning av hjälpmedel och tillgång till hjälp från andra? Det här har man studerat vid VO Rehabiliteringsmedicin, Universitetssjukhuset i Lund, i samarbete med Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet.

Forskarna har undersökt *självupplevd* delaktighet hos personer med postpolio eller med ryggmärgsskada. I den enkät som användes fick de deltagande personerna svara på frågor om delaktighet, gångförmåga, användningen av hjälpmedel, socialt stöd med mera. Frågorna var uppdelade på hur man klarar sitt liv inom fem områden: 1) att röra sig inomhus, 2) att fungera hemma, delta i hushållsarbete m.m., 3) att röra sig utomhus, 4) sociala relationer samt 5) arbete och utbildning.

Postpolio

I undersökningen om postpolio deltog 160 personer. Urvalet gjordes från en databas vid VO Rehabiliteringsmedicin, Universitetssjukhuset i Lund. Personerna hade alla genomgått ett individuellt utformat multiprofessionellt rehabiliteringsprogram innan de deltog i forskningsprojektet. Bland de svarande var 48% män och 52% kvinnor. Medelåldern var 68 år. De flesta var pensionärer och gifta eller sammanboende. Vad gäller gångförmågan varierade den mellan personer som kunde gå mer än 1000 meter till personer som inte kunde gå alls utan var helt beroende av rullstol.

En majoritet av dem som svarade på enkäten ansåg sig kunna ta del i tillräckligt hög grad i de flesta av de aktiviteter man frågade om. Hela 65% ansåg sig inte ha några allvarigare problem alls med detta, medan 35% uppgav ett eller flera allvarliga problem. Områden där många upplevde allvarliga problem var



Postpoliopatienterna i undersökningen om delaktighet hade först genomgått ett rehabiliteringsprogram vid VO Rehabiliteringsmedicin, Universitetssjukhuset i Lund (tidigare Rehabcentrum Lund-Orup). Här ser vi sjukgymnasten Christina Espelund vid VO Rehabiliteringsmedicin behandla en poliodrabbad kvinna. Foto från VO Rehabiliteringsmedicin.

– inte särskilt förvånande – sådant som tyngre hushållsarbete, att reparera hemma, att röra sig utomhus och att resa. Problem med att få, behålla eller byta arbete eller att få tillgång till utbildning förekom bland dem som var i arbetsför ålder. Man såg ett starkt samband mellan otillräckligt stöd i vardagen och upplevelsen av bristande delaktighet.

Vid rehabilitering av personer med postpolio är det viktigt att man tar reda på inom vilka områden personen känner bristande delaktighet, fokuserar på dessa områden och skapar så mycket stöd och hjälp som möjligt för att öka personens delaktighet.

Ryggmärgsskada

I en undersökning deltog 161 personer. Också dessa personer hade genomgått rehabilitering vid Universitetssjukhuset i Lund. Ungefär hälften av dem var rullstolsburna, 18% använde gånghjälpmedel av olika slag, och 30% behövde inte använda något hjälpmedel alls för att förflytta sig. Samma enkät med 5 områden användes här. Resultatet visar bland annat att 44% ansåg att de inte behövde något stöd alls från andra, 43% ansåg att de fick tillräckligt med socialt stöd och 13% tyckte att de hade för dåligt stöd. I en annan undersökning fick 157 personer med ryggmärgsskada svara på hur de upplevde sin delaktighet och livstillfredsställelse. 70% av dem använde någon form av gånghjälpmedel och

56% uppgav att de behövde hjälp med dagliga aktiviteter.

En slutsats av undersökningarna av ryggmärgsskadade var att möjligheten att få socialt stöd är viktig. Livstillfredsställelsen sjönk om problemen med delaktighet ökade. Vid rehabilitering av ryggmärgsskadade är det viktigt att ha i åtanke att delaktighet, problem med delaktighet och patientens livskvalitet samverkar med flera olika faktorer. För dem som arbetar med rehabilitering handlar det inte bara om att behandla funktionsnedsättningen i sig utan också ta in miljömässiga och personliga faktorer. Varje rehabilitering bör skräddarsys efter den enskilda personens behov. Det är också tydligt att rehabilitering har betydelse för att personer med livslånga funktionshinder ska uppleva en hög grad av delaktighet, men det är sannolikt inte så att alla kan uppnå maximal delaktighet trots omfattande rehabiliteringsinsatser.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Artikeln baseras på artiklar till Journal of Rehabilitation Medicine och Disability and Rehabilitation av Maria Larsson Lund, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet, Jan Lexell, Universitetssjukhuset i Lund, m.fl. forskare. För mer information, kontakta Maria Larsson Lund, (maria.larsson.lund@occupther.umu.se) eller Jan Lexell (jan.lexell@skane.se).

Liljeholmsbadet – Stockholms bästa

Flytande bad var ganska vanliga i Stockholm förr. I Riddarfjärden fanns förr en stor badanläggning, Strömsbadet, som man nådde via en bro vid Strömsborg. Badet revs 1936. Ett hotell med kallbadhus var ju häromåret på förslag igen för Riddarfjärden, den s.k. badringen, men den stoppades efter det ramaskri som kom från stockholmarna. I dag finns bara ett flytande bad kvar – inte bara i Stockholm utan i hela landet. Det är Liljeholmsbadet. Där badar RTP-S:are på onsdagskvällarna.

Liljeholmsbadet byggdes i Nyköping och transporterades till sitt nuvarande läge i vattnet utanför Bergsunds strand. Badet invigdes 1929. Anläggningen var viktig eftersom det på den tiden saknades badrum i många lägenheter, inte minst i dessa trakter där många arbetarfamiljer bodde. På 1950-talet sjönk hela badet. Man hade väl låtit ett pågående förfall fortskrida för långt. Men badet fiskades upp igen och renoverades. Liljeholmsbadet har sedan varit hotat av nedläggning ytterligare några gånger men har räddats av engagerade människor varje gång.

Badet är trivsamt gammaldags och miljön är vacker med ljuset som strömmar in genom fönster på tre sidor. När en stor båt kör förbi på Liljeholmsviken blir det som om en vågmaskin var igång inne i badet. Hela badet gungar.



Trivsam och vacker miljö är det på Liljeholmsbadet där glada RTP-are motionerar och umgås i bassängen på onsdagskvällarna. Foto: GRW.

Inte bara bad

I dag drivs badet av ungraren *Imre Nagy* som utvecklat badet till så mycket mer än bara en bassäng med duschar och bastu. Liljeholmsbadet har blivit en kulturell mötesplats. Här ordnas musik- eller poesikvällar, här visas konst, här ordnas bad för Stockholms hemlösa. Liljeholmsbadet har utnämnts till Stockholms bästa bad både 2003 och 2007.

Planerna för hösten är inte riktigt fastlagda ännu, men eventuellt ordnas en jazzkonsert någon gång i oktober eller november. Information om vad som händer finns på Liljeholmsbadets hemsida hos Stockholms stad. Sök på Kultur & Fritid/Simhallar.

På onsdagskvällarna mellan klockan 17 och 20 är badet öppet för RTP-S. Bassängen som är cirka 17 meter lång håller härliga +30 grader. Det finns ingen gympaledare på kajkanten utan man vattengympar eller simmar som man själv vill. Däremot finns sjukgymnast som den som vill kan boka. Hjälppersoner finns på plats som hjälper den som behöver det att komma ner i och upp ur bassängen eller annat man kan behöva hjälp med. Kontaktperson för RTP-S på Liljeholmsbadet är *Håkan Bergdahl* 070-143 17 55. Första och sista bad-dagar framgår av sidan Bad – Gymnastik – Bastu.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

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

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40

Projektet "Fritt Val av hjälpmedel"

"Fritt val" har nu startat i Stockholms läns landsting. Första delen omfattar enkla hjälpmedel för rörelsehindrade t.ex. käppar, duschpallar, rollatorer m.m. Information om produkter, brukarinformation m.m. finns att läsa på www.hjalpmedelsguiden.sll.se.

Du kan alltid fråga din förskrivare om Fritt val av hjälpmedel. När man kommit överens med sin förskrivare om att välja Fritt får man en rekvisition på avsedd hjälpmedelstyp där det även är angivet vilket belopp som är beviljat. Önskar man köpa en dyrare produkt får man lägga till själv.

Alla förskrivare som är anslutna till beställningsportalerna i Stockholm kan ta ut rekvisitioner, men alla har inte fått fördjupad information ännu. Förskrivaren kan alltid ta kontakt med Projektledaren för Fritt val för att få information.

Information om projektets framåtskridande läggs fortlöpande ut på www.hjalpmedelsguiden.sll.se

ANNE HERTZBERG

PROJEKTLEDARE FRITT VAL AV HJÄLPMEDEL

HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSNÄMNDENS FÖRVALTNING,

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Trovärdighetspriset

Hur ser man rent generellt på erfarenhetsutbyte och samverkansprojekt mellan läkemedelsföretag och patientorganisationer?

Samarbetet med patientorganisationerna är mycket viktigt för läkemedelsföretagen för att få mera uppmärksamhet kring en viss sjukdom eller terapiområde. Men historiskt har industrin vid samarbetet med patientorganisationerna varit alltför fokuserade på att uppnå ökad försäljning av enskilda produkter. Därför är det väldigt bra att vi nu fått en modell för samarbete byggd på öppenhet och transparens, vilket innebär att nyttan för patienter och samhälle kommer mer i fokus.

I dagens situation när patienterna tar allt större eget ansvar för sin sjukdom och välbefinnande, är det jätteviktigt att man får information och förstår vilka behandlingsmöjligheter som finns på marknaden. En bra samverkan med patientorganisationerna ger industrin ökad möjlighet att kommunicera med patienterna och därigenom få ökad förståelse för deras situation och behov. MAUDE STENBERG

Akademisk utbildning av försäkringsläkare

Nu har den första akademiska utbildningen av försäkringsläkare genomförts under hösten 2007 och våren 2008 i Göteborg. Detta som ett led i kompetensutvecklingen i försäkringsmedicin och som ett svar på den kritik som riktats mot försäkringskassans försäkringsmedicinska rådgivare, tidigare benämnda försäkringsläkare.

De läkare som gått kursen är läkare med lång erfarenhet från hälso- och sjukvården. De har olika specialiteter i botten varav den vanligaste är allmänmedicin, psykiatri, ortopedi och företagshälsovård. Kursen har belyst ohälsa ur flera olika synvinklar med syfte att utveckla kursdeltagarnas förmåga att göra en självständig och systematisk värdering av medicinska faktorerens betydelse för arbetsförmåga och sjukfrånvaro. När man är sjukskriven, har sjukersättning eller aktivitetsersättning så känns det tryggt att veta att i dag bedöms man av läkare som har kompetens och en förståelse för vår hälsa. MAUDE STENBERG

MOTOmed

Rörelseterapi

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

NYHET!
FÖR BARN



Hyrt köp
Från 550:-/mån

RECH MOTOMed®

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

Kontakta oss för mer information angående
demonstrationer och betalningsalternativ.

Primed.ab
Fysio Rehab

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

12.900:- Inkl Frakt & Moms

Ring TNAB

För broschyr

0346-15377





RTP och RTP-S = sant (i samma monter)

Ni glömmer väl inte att besöka vår monter **C06:40** på hjälpmedelsmässan "Ett Bra Liv"? Vi står där tillsammans med förbundet. Runt omkring oss står också ett 100-tal andra utställande företag, men inga utav dem har en sån bra monter och med så mycket diger information som vi. **Mässan pågår 9-11 september, varje dag klockan 09.00-17.00.** Gratis inträde!

Lyssna också på Anna Nordin, som arbetar med RTP-S-projektet Hkp-coach. Anna, som själv är amputerad, kommer att berätta om hur hon alltid sett till att göra det hon vill, även om det ibland krävts ett lite annorlunda sätt. **Anna kommer att finnas på Cafescenen klockan 10.00-10.45 varje dag.** Hkp-coaching finansieras av Allmänna Arvsfonden.



Stockholms läns distrikt, RTP-S

Stockholms läns distrikt av Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och Polioskadade, RTP-S, söker

Kanslichef

till distriktets kansli i Sundbyberg

Som kanslichef kommer du att ha en stor delaktighet och påverkan på det förändringsarbete som nu har inletts varför det är viktigt att du som person är drivande och initiativrik.

Våra 7 anställda är en förutsättning för den service vi ger våra medlemmar varför vi lägger stor vikt vid att du har hög social kompetens och tidigare erfarenhet av personalledning.

Som kanslichef på RTP-S är du ansvarig för och delaktig i vårt mycket viktiga påverkansarbete mot politiker och vårdsektorn på landstingsnivå, varför vi värdesätter din förmåga att kommunicera i tal och skrift samt eventuell tidigare erfarenhet av politiskt påverkansarbete.

Sänd din ansökan med meritförteckning, löneanspråk till RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg senast den 10 oktober 2008.

Närmare uppgifter om anställningen lämnas av Joanna Bachorz, tel 08-545 622 62
www.rtps.se



Stockholmsmässan



Förenkla för livet!

"När hjälpmedel förenklar" är temat för
– Ett Bra Liv.

Välkommen till en aktiv och engagerande mässa om de nya produkterna och tjänsterna som förenklar och som inspirerar till att flytta gränserna. Möt ett brett urval av nytänkande utställare som vill sprida bra hjälpmedel och tjänster.

Här är du deltagare och inte åskådare. Under Ett Bra Livs tre mäsddagar sjuder hallen av aktiviteter och i varje hörn är det liv och rörelse. Förutom den omfattande utställningen och innehållsrika och kostnadsfria seminarier innehåller Ett Bra Liv även en mängd olika aktiviteter.

Välkommen 9-11 september 2008.

Utställningen kommer att innehålla flera nya utställarområden bl.a. Boende, Inredning Medicinsk teknik, Sport och Fritid, Specialiserad vård och omsorg, Utbildnings- rådgivningsombudstjänster, IT Telecom, Mode, Design, Förbrukningsmaterial, Måltid, Forskning, Utrustning och mycket mer.

Parallellt arrangemang:

Vård och Omsorgsriksdagen

www.ettbraliv.com

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

I samarbete med: Karolinska Institutet, Föräldrakraft, Anhörigas Riksförbund, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, Kommunal, Rekryteringsgruppen, YLab, BraVå m fl

Info från Färdtjänsten

Du som är färdtjänstkund fick i slutet av juni ett nummer av "Din Färdtjänst" i brevlådan angående ökning av tilldelningen för taxilegitimerade. Ändringen skedde med automatik fr.o.m 1 juli samtidigt som en del ändringar av regler för sjukresor trädde i kraft.

Nämndens beslut innebär en ökning till maximalt 180 resor per år (förutom studie- och arbetsresor). Grundtilldelningen blir som förut 72 resor, därutöver 18 resor kvartal 1, 20 resor kvartal 2, 30 kvartal 3 och 40 resor kvartal 4. Men det är bara om man utnyttjat ett visst antal resor under ett kvartal som man får extra-tilldelning under nästa. Vi menar att ett lågt utnyttjande under ett kvartal kan ha olika orsaker (t.ex. sjukdom). Vad gäller regler för sjukresor ingår inte längre resor till friskvård, t.ex. bassängträning.

I Samverkansrådet har vi från han-

dikappsidan under flera år påpekat att mindre än 4% av de taxilegitimerade "slår i taket" på sin tilldelning. Därför borde det inte vara några ekonomiska hinder att ge fri tilldelning. Speciellt inte som verksamheten under de fyra senaste åren gått med närmare 60 miljoner plus i genomsnitt (i jämförelse med budget). Pengar som gått tillbaka till landstinget. Nämndens ordförande, Anna Starbrink, har även tidigare flaggat för en försöksperiod med fri tilldelning.

Onödigt krångligt

Det är självklart positivt med en ökad tilldelning. Men tyvärr hade ingen samverkan skett vid utformningen och samtliga handikapprepresentanter anser att det är onödigt krångligt. Vi tror inte heller att det är någon större besparing jämfört med fri tilldelning och den lilla besparingen äts delvis upp av byråkratikostnader. Slutligen är det krångligt att förklara för resenärerna.

Den 1 oktober drar den nya modellen av rullstolstaxi igång. Sedan konsulter föreslagit olika alternativ för

egenavgifter och sedan den samlade handikapprörelsen uttalat att kostnaderna borde ingå i det befintliga högkostnadsskyddet så kom det nästan som en positiv chock att vi fick igenom kravet.

Mer om Färdtjänsten finns att läsa på sll.se. Klicka på länken under Trafik. Under rubriken "Färdtjänstnämnden" finns nämndens protokoll samt protokoll från samverkansrådet.

Viktigt anmäla problem

Till sist en liten uppmaning; om det uppstått problem vid en resa – allt från svårigheter att komma fram till beställningen, bilen försenad, dåligt bemötande, ingen svarar på resegarantin osv – så önskar vi att Du skriver direkt till Kundtjänst med Ditt klagomål samt att Du skickar en kopia till Yvonne Andersson på RTP-S kansli så att frågorna kan föras vidare på ett mer generellt plan i Samverkansrådet. Vill Du ge extra tyngd åt Din skrivelse så skickar Du den till Färdtjänstnämnden så att ansvariga politiker får del av den.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN



Anders bland skulpturerna på Öja, Landsort

Jag har tidigare skrivit i RTP-S Aktuellt och på vår hemsida om den årliga skulpturutställningen på Öja, Landsort.

Under min semester åkte jag och några vänner dit ut. Dagen innan vi för ut hade vi beställt bra väder. Och mycket riktigt sken solen från blå himmel. Visst blåste det en del men eftersom solen värmdes var man inte besvärad av blåsten. Under båt färden ut till Öja tog vi broschyr om skulpturutställningen, läste och planerade hur vi skulle gå för att få se allt.

Som tidigare år är skulpturerna utplacerade runt om i naturen. Så det blir till att promenera en del på ön för att komma till skulpturerna.

Eftersom de var väldigt många olika skulptörer var det också olika tekniker och olika material i skulpturerna såsom brons, järn, porfygranit, marmor, sisal, diabas m.m. En spännande utställning.

Jag föreslår att ni nästa år viker en heldag, beställer bra väder, har det skönt bland skulpturer och granna bergformationer på en vacker ö. Har man med sig egen matsäck avnjuter man den på en berghäll mot havet eller mot fjärden in mot land, eller så äter man på något av matställena på ön. För hungrig blir man av att knalla runt. Utställningen i år höll på till 1 september. Till höger några av årets skulpturer.

ANDERS LISSEGÅRDH



JUNGFRU – brons
Kerstin Ahlgren



MALANGAN – järn
Lenny Clarhäll



TACKAN – brons
Erik Åkerlund



SÖK – brons
Anita Brusewitz-Hansson



Råd Stöd & Kunskapscenter

Utan avgift eller krångel erbjuder BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter sina tjänster till dig som har funktionshinder, bor i Stockholms län och är mellan 16 - 65 år. Tillsammans hittar vi lösningen på dina frågor.

Till dig som har personlig assistans erbjuder vi utbildning för dig och dina assistenter, som finansieras över assistansersättningen.

Tveka inte, kontakta oss för en träff!

Adress: Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm
Tel: 08 - 544 88 660
Fax: 08 - 544 88 661
Mail: bosse@bosse-kunskapscenter.se
www.bosse-kunskapscenter.se



Mälargården Rehab Center

Våra multidisciplinära team genomför:

Medicinsk rehabilitering (Post- Polio och stroke)

Arbetslivsinriktad rehabilitering (muskuloskeletala besvär, ex WAD)

Utredningar (FMU, ARU och kombinerade FMU/ARU)

Vi har avtal med landsting och försäkringskassan

Besök gärna vår hemsida för mer information

www.malargarden.se



Stiftelsen Mälargården Rehab Center • Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630



Personlig assistans

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

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

Vi skräddarsyr lösningar efter dina behov

- Fullt assistansansvar
- Delansvarigt assistansansvar
- Enbart administrationsansvar

Välkommen med dina frågor till oss!

Pass.FORM
Dalvägen 1
135 51 Tyresö

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

KS Omtanke AB



Personlig assistans på ett sätt som passar dig

Hos KS Omtanke får du en egen
kontaktperson, redovisning,
administration och kompetensutveckling.

Du avgör vad som passar dig!

Erfarenhet sedan 1992, kunskande och
bemötande med respekt.

Välkommen in på vår hemsida
www.ksomtanke.se

Eller ring oss på 08-583 547 01 / 070-393 47 00

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg. Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 13-16.

SEPTEMBER

Tisdag	9	Hathayoga
Onsdag	10	Anmälan till Ålandsresa
Måndag	15	Ålandsresa
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	17	Dialog Whiplash
Onsdag	17	Akvarellmålning
Torsdag	18	Dialog Whiplash
Måndag	22	Anmälan till Advokatmöte
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	Hathayoga
Tisdag	23	Kursstart Släktforskning, nybörjare
Onsdag	24	Dialog Polio
Onsdag	24	Kursstart Datacirkel, grundkurs
Torsdag	25	Advokatmöte
Torsdag	25	Spelkväll
Måndag	29	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	30	Kursstart Digitalkamera och bildhantering

OKTOBER

Tisdag	7	Hathayoga
Tisdag	7	Bofinkarna
Torsdag	9	Anmälan till Öppet hus om rehabilitering
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	15	Dialog Whiplash
Onsdag	15	Akvarellmålning
Torsdag	16	Öppet hus om rehabilitering
Måndag	20	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	21	Hathayoga
Torsdag	23	Spelkväll
Måndag	27	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	28	Hathayoga
Onsdag	29	Dialog Polio

NOVEMBER

Tisdag	4	Hathayoga
Tisdag	4	Bofinkarna
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	12	Dialog Whiplash
Onsdag	12	Akvarellmålning
Onsdag	12	Anmälan till Italiensk afton
Torsdag	13	Dialog Whiplash
Måndag	17	Inbetalning av avgift till Italiensk afton
Måndag	17	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	18	Hathayoga
Torsdag	20	Italiensk afton
Måndag	24	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	25	Hathayoga
Onsdag	26	Dialog Polio
Onsdag	26	Anmälan till Julfest i Norrtälje
Torsdag	27	Spelkväll

DECEMBER

Tisdag	2	Hathayoga
Tisdag	2	Bofinkarna
Tisdag	9	Hathayoga
Tisdag	9	Julfest i Norrtälje
Onsdag	10	Dialog Whiplash
Onsdag	10	Akvarellmålning
Torsdag	11	Dialog Whiplash
Torsdag	11	Spelkväll
Måndag	15	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	17	Dialog Polio



Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00. Lunchstängt 11.30 – 12.00.

Växel 08-545 622 60
Fax 08-545 622 75
E-post till RTP-S info@rtps.se

Hemsida: www.rtps.se

Björn Svedheim, kanslichef, f.n. sjukskriven	08-545 622 60	bjorn.svedheim@rtps.se
Joanna Bachorz, t.f. kanslichef	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.lissegardh@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.widen@rtps.se
Anna Nordin	08-545 622 64	anna.nordin@rtps.se

Storstockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70 yvonne.andersson@rtps.se
E-post till RTP-StS rtps.sts@rtps.se

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

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Rolf Andersson 08-580 178 21 rolf.andersson1@comhem.se

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln 070-385 26 30 karlin@et Janet.se

Södertälje lokalförening

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

Hötorget i Stockholm en marknadsdag. Foto: GRW.



TIPS

Kom gärna och besök oss

på kansliet, låna en bok eller ta en kopp kaffe eller varför inte ta en titt på den nyuppsatta konsten som vår akvarell-grupp ställer ut. Alla tavlorna är till salu.

Information från RTP-S via e-post

Vill du ha aktuell information från RTP-S så anmäl din e-postadress till kansliet, 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Bra hjälpmedel

Reumatikerförbundet säljer burköppnare för personer med nedsatt handfunktion. Info: tel växel 08-505 805 00 fax 08-505 805 50 e-post info@reumatikerforbundet.org



Teaterbesök

Se ONKEL VANJA (Anton Tjechov) på Dramaten fredag den 7 november kl 19.00. Kostnad 290 kronor. Beställda biljetter bindande. Besked senast 16 september till RTP-S kansli 08-545 622 60, direkt 08-545 622 68.

ANDERS



LYFTET – brons – Inger Weichselbaumer.
En av skulpturerna på Öja, Landsort 2006.

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

HJÄLPMEDEL - VÄLKOMMEN TILL VÅRT SHOWROOM & BUTIK



EUFORIA, Söderg. 38, 195 47 Märsta • 08-591 292 50 • www.euforia.se

Utan avgift eller krångel erbjuder **BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter** sina tjänster till dig som har funktionshinder, bor i Stockholms län och är mellan 16 - 65 år.

Tillsammans hittar vi lösningen på dina frågor.

Till dig som har personlig assistans erbjuder vi utbildning för dig och dina personliga assistenter, som finansieras med assistansersättningen.

Tveka inte, kontakta oss för en träff!

Adress: Döbelinsgatan 59
113 52 Stockholm
Tel: 08-544 88 660
Fax: 08-544 88 661
Mail: bosse@bosse-kunskapscenter.se

Hemsida: www.bosse-kunskapscenter.se



Personlig assistans **nära dig**

Kontakt:

08-580 199 80

070-300 01 00

birgitta@lavita.nu

www.lavita.nu

Vi ger dig:

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



lätta lyft

Lätta Lyft

Lyftselen, Lätta Lyft, är ett bra och enkelt hjälpmedel. Vid lyften sitter kläderna på plats. Ömma leder och svaga muskler utsätts inte för tryck. Med badselen blir lyften i och ur vattnet säkrare. Lätta Lyft standardsele underlättar korta lyft av olika slag. Den kan också vara bra om det brinner. På Stockholmsmässan 9-11 sept, monter C05:50, kan du se och prova. Välkomna!

Svart på Vitt
0302-46840
www.lattalyft.se

Trafikskadad?

Kontakta mig så hjälper jag dig att få korrekt ersättning.

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

Olivia Personlig Assistans.
Vi tål alla jämförelser när det gäller:

- kunskap och känsla • närhet och trygghet
- aktivitet och sysselsättning • nöjda assistenter och god ekonomi • prata med Karsten Inde.

Olivia.

Råsundavägen 100, 169 57 Solna
• 08-514 20150 • 070-727 04 55
www.ringolivia.nu

vi lyssnar på dej!



Råd och stöd i assistansfrågor telefon 0650-54 15 81
www.1assistansbolag.se info@1assistansbolag.se

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

- Mina val står i fokus , jag lever ett bra liv & känner mig trygg. Jag lever inte för mitt handikapp, jag lever för livet!

Valet av assistansanordnare är ett av livets viktigaste vägval. Human Touch har jobbat som ett familjärt företag sedan 1998. Flexibilitet, kvalitet, valmöjlighet, närhet, förtroende & respekt



**Personlig assistans
på Dina villkor**

www.personlig-assistent.nu

Tfn södra Sverige 0455 211 80

Tfn Stockholm 08 410 212 30

www.personlig-assistent.nu

REAL® 9000 PLUS

Välkommen till Mercados monter på **Ett bra liv 9 - 11/9** på Stockholmsmässan i Älvsjö. Där visar vi bland annat vår nya arbets-/specialstol **REAL 9000 PLUS** med många nya finesser.

Vi finns i monter **C 08:39**.



Telefon 08 555 143 00
Internet www.mercado.se

