



RTP-S aktuellt

Nr 3. 2009

FÖR TRAFIK-, OLYCKSFALLS- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN



Skärgårdstur och fiske i rullstol

Aktiv höst med Hkp-coach



Under hösten har vi ett introduktionserbjudande med mycket fördelaktiga priser!



Antero AB

Trivsel och träning i solen - nu även resor till Thailand!

Antero har sedan ett antal år arbetat med rehabilitering och träning i varmare klimat och har erfarenheter av hur man skall uppnå goda resultat. Nu kombinerar vi Nishavilles fantastiska anläggning, ett härligt klimat och den gästvänliga miljön med våra väl utvecklade program för olika typer av behov såsom **reumatism, smärta, stress, stroke, friskvård** etc.

Vi organiserar även resor till **Andalucien** och **Costa Blanca i Spanien**.

Läs mer på **www.anteroab.se**
och **www.nishavilleresort.com**
eller ring **070-788 15 46**

Nishaville ligger i den lilla fiskebyn Huay Yang söder om Hua Hin och bara 3,5 timme från Bangkok. De smakfulla och välutrustade villorna ligger fridfullt vid en vacker orörd strand och är omgivna av vajande kokospalmer. Stranden är flera km lång med rent, klart vatten.

Nishaville är en femstjärnig villa resort med alla bekvämligheter såsom lifet gym, SPA & massage, restaurang, klubbhus med saltvatten pool vid stranden vid stranden etc. Träningen pågår under 4 veckor i september och oktober.



Sättab
Annons- och
Reklambyrå

Präntab
Tryckeri:
Tidningar
Kataloger
Kontor

Alafors - Tel. 0303-74 11 02 - prantab@swipnet.se



**Res tillsammans,
nu finns inga hinder!**

Vi är stolta över att kunna erbjuda turer med Sveriges modernaste handikappbuss. Vi har såväl rullstolslift som handikapptoalett.



EkmanBuss
Flexibussit

www.ekmanbuss.se 08-16 59 33



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

Innehåll

Med mina ord ...	3
Skärgårdstur, fiske och utflykter i rullstol	4
Min idrottskarriär och min familj!	6
Vem kan paddla förutan ben?	8
En aktiv höst och vinter med Hkp-coach	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Notiser	14
Rehabtränning med vibrationsmaskin	16
Postpolio – forskning pågår	18
Kalendarium	21
Kontakta oss	22



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.h.andersson@comhem.se eller per post
till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.
Nästa nummer utkommer: Vecka 50, 2009
Manusstopp: 9 november 2009
Tryckeri och annonser: Präntab, 449 17 Alafors,
tel 0303-74 11 02.
Omslagsbild: Gamla stan
Foto: Gabrielle Roland Waldén

Med mina ord ...



För drygt fyra år sedan tog jag över som verksamhetschef för Mälargården Rehab Center i Sigtuna. En underbar rehabiliteringsanläggning för neurologiskt skadade och trafikskadade.

Mycket har hänt inom rehabilitering bara på dessa år. De politiska vindarna växlar och påverkar därmed hur situationen ser ut både för oss som bedriver verksamhet och för våra gäster.

PILA-projektet

Under en tid har vi medverkat i PILA-projektet där vi på uppdrag av Försäkringskassan utrett långtids-sjukskrivna personer med avseende på arbetsförmåga. Projektet är avslutat sedan en tid och vi kan känna oss nöjda med att ha bidragit till att fler människor har kommit vidare i arbetsliv, studier eller andra aktiviteter.

Flexibilitet

Flexibilitet inför omvärlden är oerhört viktigt för en organisation för att klara av att möta de olika krav som omvärlden ställer. Jag kan känna att vi har utvecklat den delen på Mälargården under de senaste åren.

I våra enkäter kan jag klart och tydligt utläsa att våra gäster är nöjda och det är vårt absolut viktigaste mål. Gästen är alltid i centrum för verksamheten på Mälargården och jag är oerhört glad över att våra gäster känner sig nöjda med personalen och ledningen.



Nya utmaningar

Det stundar nya intressanta utmaningar under 2010 då Stockholms läns landsting genomför vårdval även för rehabilitering. Just nu pågår processen att auktorisera de institutioner som brukarna får välja mellan.

Vårdvalet träder i kraft under 2010. Precis som tidigare skall man som brukare ha remiss om man önskar att landstinget ska granska möjligheterna till rehabilitering. Om du får din remiss godkänd av landstinget får du som brukare välja bland de rehabiliteringscenter som är auktoriserade. Valmöjligheten är alltså större. Du kan läsa mer om detta på Vårdguiden.

Lys upp hösten!

Även om vädret i skrivande stund visar sig från sin bästa sida så vet vi att det kommer en höst med regn och rusk. Vi har förberett oss för detta på Mälargården och kommer förhoppningsvis att kunna erbjuda dig och eventuell anhörig att besöka Mälargården en helg eller två och på så sätt lysa upp höstrusket.

Mot slutet av året brukar vi ha något som vi kallar för "röd avgång" där vi i mån av plats rabatterar vistelser på Mälargården. Du får gärna höra av dig till oss så berättar vi mer.

Vi genomför en hälsohelg med möjlighet till olika spa-behandlingar samt en anhörighelg där anhöriga till brukare kan komma och koppla av samtidigt som de får möjlighet att ta del av kunskap från Mälargårdens personal och några av våra samarbetspartners. Du hittar mer om detta på vår nya hemsida. Glöm inte att sätta på ljudet på datorn...www.malargarden.se

Jag önskar dig en trevlig höst och vi hoppas att snart få ses dig som gäst här på Mälargården Rehab Center!

SUZANNE BERGMAN, VERKSAMHETSCHEF

Skärgårdstur, fiske och utflykter i rullstol



Så här ser båten ut. Det är gott om plats för rullstolar ombord. I fören finns en höj- och sänkbar ramp för att underlätta ombordkörning.

En båt särskilt anpassad för rullstolsburna finns nu för grupper som vill ge sig ut i skärgården, titta på sälar eller fiska. Det är en ganska stor och mycket stabil båt i aluminium. Utformningen bygger på enkelhet med inriktning framför allt på god funktion för ändamålet och sjövärdighet. För dem som hellre stannar på land finns en nybyggd glasad paviljong för trevliga utflykter i naturreservatet Tranvik nära Norrtälje.

Skog omväxlande med öppna landskap – böljande gröna kullar, åkrar, hagar, gamla gårdar och vackra strandängar – det är Roslagen en dag i maj då vi på smala slingrande vägar tar oss ner till Lackavik och Oscars Brygga. Området kallas Tranvik och är ett naturreservat i Norrtälje kommun. Syftet med utflykten är att titta på en specialanpassad båt för rullstolsburna och delta i invigningen av en paviljong för personer med funktionsnedsättning och för pensionärsgrupper. Huset har byggts av Stiftelsen Oscar Hirschs Minne. Vi visar runt, äter god buffet, lyssnar på invigningstalare från stiftelsen och skålar med varandra. Huset, som är ljust och luftigt med

høgt i tak, är utformat som ett allrum med köksavdelning, stora fönster och glasväggar och vacker utsikt ner mot viken. Handikapptoalett finns förstås och även dusch och vilorum. Utan-



Jonas Nilsson blir intervjuad i lokalradion.

för huset finns parkering, och en bit bakom går en grusväg upp. Där kan man köra upp och parkera och sedan följa en naturslinga i skogen anpassad för rullstolsburna, personer med rullator eller permobil. Ett härligt sätt för personer med funktionsnedsättning att kunna komma ut och njuta av naturen.

Stabil, rymlig och lättmanövrerad

Båten ligger nedanför huset vid bryggan som är anpassad för personer med funktionsnedsättning. Med sina stora öppna ytor med gott om plats för rullstolar ombord ser båten stor ut men den är faktiskt inte längre än 7,5 meter. I fören finns en höj- och sänkbar ramp för ombordkörning med rullstol eller rullator. Rampen kan styras med fjärrkontroll från båten eller bryggan och justeras mot bryggan eller kajen så man lätt kan komma ombord eller iland. Initiativtagaren till båten är Jonas Nilsson. För några år sedan skadades han i en trafikolycka och är sedan dess rullstolsburen. Men sitt gamla intresse för sjön och för sportfiske ville han inte sluta med. Han startade Stockholms Handikappades Fiskeförening. Snart insåg Jonas att

för att verkligen kunna komma ut på sjön och känna sig rörlig och samtidigt trygg ombord behövs en båt som är särskilt anpassad för personer med funktionsnedsättning. Och eftersom det inte fanns någon sådan båt på marknaden gällde det att uppfinna en. I samarbete med *Fred Bergqvist* startade Jonas företaget Hanterbara båtar AB. En båtbyggare i Ukraina tog efter deras ritningar fram båten som hittills bara finns i ett enda exemplar och går under det något prosaiska namnet Hantera 750.

Gott om plats ombord

Fred visar mig båten som vid det här tillfället ännu inte hade all säkerhetsutrustning ombord klar. Båten är cemmärkt (säkerhetsmärkning inom EU) för 8 personer. Antalet rullstolsburna som kan tas emot ombord beror sedan

”Det här är en jättemöjlighet för såväl barn som vuxna med funktionsnedsättning.” Jonas Nilsson

på typen av rullstol, manuella rullstolar tar ju mindre plats än eldrivna. Mot aktern till finns styrpulpeten som kan skötas av en person i rullstol. Längs relingarna finns gott om plats för rullstolsburna med eller utan fiskeutrustning. I aktern finns en badbrygga. Bogpropeller gör båten lätt att manövrera till exempel när man ska lägga till vid en brygga. Det är en mycket stabil båt. Här finns inga lyxiga tillbehör utan utformningen vittnar om inriktning på god funktion för ändamålet och sjövärdighet.

En lucka framför förarplatsen väcker min nyfikenhet och Fred visar gärna. Han öppnar luckan och demonstrerar en toalett särskilt anpassad för rörelsehindrade. En sufflett fälls över så att den som använder toaletten skyddas från insyn – skönt med lite värdighet! – samtidigt som ett fönster i suffletten ger sjöutsikt. Fiffigt!

Sommarläger för barn

Jonas hoppas att båten ska kunna

användas för utflykter, fiskefärder, salsafari med mera för rullstolsburna och andra med funktionsnedsättning. En tanke är också att föreningen ska ordna läger under sommaren för barn med rörelsehinder och låta dem komma ut i skärgården. 2010 hoppas man vara igång med den verksamheten. Jonas och andra personer med funktionshinder ska vara med som ledare. Ledare som själva använder rullstol eller andra hjälpmedel kan fungera som förebild och visa att det faktiskt går att ta sig ut i naturen och ut på sjön även om man har rörelsehinder.

”Det här är en jättemöjlighet för såväl barn som vuxna med funktionsnedsättning”, säger Jonas. ”Hela konceptet är helt enkelt för bra för att inte förverkligas.”

Och visst finns det intresse för det här! Båten visades upp på mässan Leva och fungera i Göteborg i april, och har också fått goda vitsord i tidningen Båtnytt.

Förutsättningen för att verksamheten med båten ska gå att genomföra är finansiellt stöd och föreningen har sökt bidrag från Allmänna Arvsfonden. Man kommer också att samarbeta med bland annat Stiftelsen Oscar Hirschs Minne som äger naturreservatet Tranvik i Norrtälje. Stiftelsen stöttar föreningen med bland annat föreningslokal, brygga anpassad för personer med funktionsnedsättning, naturslinga i naturreservatet, stor del av verksamheten och en hel del medel till inventarier. RTP-S kommer att ha en person med i en projektgrupp som ska hjälpa till att leda föreningen under en projekttid av 3 år.

TEXT & FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer information om båten Hantera 750 finns på hemsidan www.hanterbarabatar.se. Föreningen kommer också starta en hemsida med information så snart organisation, finansiering o.d. är klart. Information om hur man gör om man planerar en utflykt till Tranvik och vill använda den nya paviljongen vid Oscars brygga fås genom Stiftelsen Oscar Hirschs Minne, Rolf Strömstedt tel 08-641 76 02. Information om stiftelsen och om naturreservatet Tranvik finns på stiftelsens hemsida finns på www.oscar-hirsch.se.



Den nya paviljongen vid Oscars Brygga är ljus och luftig med stora fönster.



Fred Bergqvist ombord.



Fred demonstrerar toaletten.

Min idrottskarriär och min familj!

Den som drabbas av svår sjukdom eller en allvarlig olycka kan behöva förändra sitt liv totalt – säkert en av de svårare prövningar i livet man kan råka ut för. Men att man kan komma igen, anpassa sig till sin nya situation och hitta vägar att ändå leva det liv man vill leva – fast på ett annat sätt – finns det många exempel på. Här berättar Christer Olsén, RTP-S, om hur det var för honom.

Det börjar med att jag levde med min mor Anette, far Bjarne och min lillebror Anders. Jag började som vanliga killar med att spela fotboll och sedan började jag med hockey när jag var cirka 11 år. Jag slutade med fotboll och satsade på hockey, laget som jag spelade i hette Goif. Vårt lag var över till USA och spelade när vi var 12 år. Det gick inte så bra, vi förlorade varje match. Vi kan kanske skylla på att det var hemmadomare?! Vi avslutade med att resa till Florida och gå på Walt Disney World.

Från hockey till motocross

Efter en tid slutade jag med hockey. Jag har en far som i stort sett alltid har kört motocross och enduro (motorcykelsport på banor i svår terräng), och det blev så att jag började med motocross. Första gången var när jag var 8 år och fick testa pappas KTM 400 cc! Då nådde jag inte ner utan pappa fick hålla i mig när jag skulle köra iväg och samma sak när jag stannade! Men det var bara några gånger. När jag var 12 år så fick jag en 75 cc Honda som passade mig perfekt! Det roliga var att när jag kom från hockeyträningen med en kompis så såg vi min pappas bil och släp med just crossen på. Men jag trodde inte det var sant...

Vi bodde i ett villaområde i Jakobsberg och vi hade en liten skog där jag började köra motocross. Där gjorde vi en liten bana som var bra att börja på. Nästa steg var att vi hade en "soptipp" där det var perfekt att köra. Vi var



Christer var med i flera tävlingar utomlands. Här är det VM-cross i Holland.

ett gäng killar som tränade där. Järva MK som ligger i Barkarby är en riktig crossbana där började jag min karriär. Där tog jag min licens som man måste ha för att få tävla genom SVEMO (Svenska motorcykelförbundet). Sedan tog jag steget upp till 125 cc när jag var 16 år. Det gick bra, och jag kom bäst som 4:a i Juniormästerskapet. De flesta brukar gå upp till 250 cc men jag gick genast upp till 500 cc, crosssens F1. Skulle åka Juniormästerskapet i 500 cc och det hade säkert gått bra. Jag hade vunnit i stort sett alla tävlingar. Två helger före så var jag med på en tävling åt klubben och vurpade och bröt fotleden! Det var stor sorg, jag frågade läkaren om det inte fanns någon chans att bygga en specialstövel eller något. Men jag missade alltså JSM.

Tävlingar i Europa

Jag klassade upp mig till senior. Det gick bra, jag kom 3:a i SM-heat och

10:a i SM. Fick chansen köra VM och utlandstävlingar i Europa. Jag var 20 år när det började gå bra. När man åker utlandstävlingar måste man ha en promotor som fixar tävlingar. För att få köra VM blir man uttagen av SVEMO för VM får inte vem som helst vara med på.

Jag var en rätt så "tråkig" person, mitt liv var motocross och träning 6 dagar i veckan februari–september! Men jag älskade det livet.

Livet ändrar sig totalt

Efter midsommar går alltid Mascupen. Jag hade åkt den fem år i rad. Vi brukar fira midsommar tillsammans med några kompisar från skoltiden. Den här gången 1992 var det något underligt, bussen ville inte starta. Till slut fick vi igång den. Sedan var jag 3:a i starten, jag brukade oftast jobba mig upp från en sämre position. Men på första varvet vurpade jag i en sväng och då ska det förbi 27 man och någon körde över min hjälm!

Jag blev medvetlös 17 dygn och blev tagen till Falu lasarett, Karolinska sjukhuset och Nyköpings Sjukhus, i den ordningen. Flera undersökningar gjordes, och det visade sig att jag fått fyra stycken hjärnblödningar. Rättare sagt traumatiska hjärnblödningar. Sedan fick jag börja om med allt! Jag blev av med rösten i 5 månader och var förlamad på högra sidan. Och jag som var högerhänt! Nu har jag blivit vänsterhänt.

Att komma igen efter olyckan

Första tiden var tung för mina föräldrar och min bror. Jag fick komma hem till Jönåker där fick vi fixa i ordning så att jag kunde röra mig. Jag satt i rullstol och gick med en bock korta bitar. Fyra dagar i veckan tränade jag på Nyköpings Sjukhus. Sedan fick jag chansen att komma till Holsbybrunn (Vetlanda) där jag studerade i 2,5 år. Det var en speciell skola där man kunde studera och träna, det passade mig bra. Man bodde i en liten 1:a,



Här är Christer och Lena med döttrarna Louise och Linn på utflykt i gröngräset. Foto: Jennifer Nilsson.



Christer tränar handikappjudo och har grönt bälte.
Foto: Mikael Landén.



Louise och Linn.

man fick frukost, lunch och middag. Där utvecklades jag mycket, började gå med käpp, skaffade mig en handikappanpassad bil och började prata mycket bättre.

Sedan började jag studera i Solna, Frösunda, till Rehabinstruktör i 2 år. Vi hade praktik och jag fick komma till RTP-S i två veckor 1999. Jag är fortfarande kvar där. Jag håller på med vår hemsida och har hand om Dialog för hjärnskadade en gång i månaden. Jag har Hathayoga tillsammans med Carina Carlsson 3 gånger i månaden, och jag föreläser om RTP-S och min skada. Det är något som jag tycker är mycket viktigt för mig – och hoppas jag – lyssnarna! Jag jobbar full tid.

Blir bättre år för år

Nu har det gått 17 år sedan olyckan och det har hänt en hel del. För nio år sedan träffade jag Lena. I dag är vi gifta och har två döttrar som heter Louise 7 år och Linn 6 år. Den träning jag håller på med är sjukgymnas-

tik, handikappjudo, självträning och barnen! Nu bor vi i Vällingby. Barnen tränar konstakning Jag är nöjd med mitt liv, för det bästa är att jag fortfarande utvecklas och blir bättre år för år! De som hjälper mig är min familj och mina närmaste. Fast det bästa är att man är envis själv! Det gäller att satsa hårt på träning nu för ju äldre man blir, desto svårare blir det.

När jag höll på med motocross då var jag ute och reste runt i Europa och det älskade jag! Nu för tiden försöker vi i familjen åka någonstans rätt så regelbundet. Ofta försöker vi besöka mina kompisar: Boris, som bor i Köln (Tyskland), och Olivier, som bor i södra Frankrike. Det är underbart att vara där, och det är kul när de säger att de ser att jag blir bättre med allt! Mina barn är jätteförtjusta i Boris och hans flickvän, vilket säkert beror på att han kan prata svenska fast han är tysk.

Jag måste säga att mitt liv går framåt lite hela tiden.

CHRISTER OLSÉN



Vem kan paddla förutan ben?

Deltagarna paddlar iväg mot Karlbergskanalen.



Kerstin och Madelene ute på böljan den blå.



Ett glatt gäng som firar att ingen har kapsejsat!

Den som ska ge sig ut och paddla kajak bör inte vara rädd för att bli lite blöt. Det blev deltagarna som är med i HKP-coachprojektet snabbt varse om när de skulle ge sig ut och paddla tillsammans längs Karlbergskanalen.

Onsdagen den 19 augusti var det dags att prova på kajak för dem som är benamputerade och som är med i projektet HKP-coach. Hittills har många prova-på-aktiviteter skett i projektets regi, som t.ex. folkrace, ridning, sit-ski och en stor gå/spring/idrotta-dag. Många som är amputerade menar att det är jätteroligt och skönt att prova aktiviteter tillsammans med andra som har ungefär samma förutsättningar och ingen är mer olik än den andra.

Alarik som själv är underbensamputerad och paddlar till vardags, är instruktör för denna aktivitet.

– Det är ett underbart sätt att få komma ut i naturen och få vara så nära vattnet, utan att behöva anstränga stumpen för mycket, här är det armarna som får jobba, säger han.

Deltagarna paddlade iväg genom

Karlbergskanalen och man fick många skratt tillsammans när vågor från motorbåtarna gjorde att det gungade till i kajaken. Man fick lära sig snabbt att ta vågorna på ”rätt sätt”, alltså rakt framifrån. Annars var risken stor att man skulle kunna bli väldigt blöt.

Värdefullt träffa andra amputerade

Många samtal mellan deltagarna och utbytande av råd och tips pågick också under tiden, något som är oerhört betydelsefullt för deltagarna.

– Det är kul att få testa en massa saker, och det är väldigt givande att få träffa så många andra i en liknande situation, säger Annica som också är med denna kväll.

För Kerstin som var på sin första prova-på-aktivitet tillsammans med HKP-coach var detta otroligt roligt.

– Jag paddlade mycket kajak förut men har inte gjort det sen jag blev amputerad och detta initiativ är jättebra, nu vet jag att jag kan paddla igen.

Redan nu planerar Kerstin att vara med på turridning på Djurgården som HKP-coach arrangerar den 3 oktober!

TEXT & FOTO: MADELENE LUNDGREN

En aktiv höst och vinter med Hkp-coach

Vad sägs om att uppleva det vackra Djurgården från hästryggen tillsammans med andra benamputerade? Eller varför inte en träff med andra motorcykelintresserade? Hösten och vintern är fullspäckade med roliga aktiviteter där det finns chans att pröva på något nytt, knyta nya kontakter och utbyta erfarenheter för dig som är benamputerad.

Populära luncher

Ampisluncherna har blivit ett stående inslag, och en gång i månaden träffas vi för att avnjuta en god lunch och ha trevligt tillsammans på restaurang Sjöökrogen i Pampas Marina. Många kommer regelbundet på dessa träffar, men varje gång får vi också välkomna några nya ansikten. Luncherna har blivit omåttligt populära och deltagarna är beredda att resa långt för att kunna vara med. Nu har vi även regelbundna luncher i Eskilstuna, Örebro, Göteborg och Lund. Under hösten kommer också luncher längre norrut. Då och då har vi också ampismiddagar, för dem som har svårt att ta sig iväg på en långlunch, för långa brukar de bli!

Luncherna ger ett utmärkt tillfälle att träffa andra i en liknande situation, under kravlösa former. Vi träffas och äter gott tillsammans, samtidigt som möjligheten finns att ge varandra råd och tips. Det brukar bli många sköna skratt och vara svårt att slita sig. Många reser långt (20 mil) för dessa sammankomster, då de upplever att de får energi för flera veckor framåt av att delta. Alla betalar för sin egen lunch/middag.

Fartfyllda prova-på-aktiviteter

Förra hösten testade vi bland annat folkrace och ridning. Det var mycket uppskattat och därför arrangerar vi det igen. Denna gång finns alternativ inom ridningen. För dig som inte ridit så mycket, eller vill njuta av en härlig miljö att rida i, erbjuds en ridtur på Djurgården. För dig som rider regelbundet

och vill förbättra din ridning och dessutom få tips utifrån din funktionsnedsättning finns en mer avancerad kurs, med en skicklig dressyrtränare och en erfaren sjukgymnast till din tjänst.

Folkraceaktiviteten sker även denna gång på Enebybanan utanför Nynäshamn. Där har man specialanpassade bilar som går att köra nästan oavsett vilken funktionsnedsättning man har. Läs gärna mer om förra årets ridning



Visst kan man rida fast man är benamputerad!

och folkrace, på hemsidan under "Aktiviteter som varit".

Klättervägg är en annan omtyckt aktivitet som kommer att få en repris. Nytt för året är bland annat prova-på-kajak, mc-kurs och personal shopper. På personal shopper-aktiviteten kommer deltagarna att få hjälp av medveten personal att hitta sin egen stil, utan att behöva gå runt i affären själva! Det passar perfekt för oss som kanske inte orkar/kan gå så mycket. Att dessutom få göra detta tillsammans med andra i en liknande situation gör att man kan peppa varandra till en mer positiv kroppsbild! Denna aktivitet blev genast fullbokad, men om intresse finns så ordnar vi självklart fler tillfällen.

Under våren hölls en "Gå/spring/idrotta-clinic" på Bosön, där benamputerade fick tips och råd av ortoped-

ingenjörer och sjukgymnaster och andra amputerade. Man kunde också pröva på olika idrotter. Då gensvaret var så positivt från alla inblandade är målet att detta ska bli en återkommande aktivitet, två gånger per år. Håll utkik efter datum för höstens omgång.

En bok om livet som benamputerad

Under hösten pågår också arbetet med en bok om hur livet kan gestalta sig när man är benamputerad. Flera benamputerade kommer att berätta om sin vardag, med fram- och motgångar, sorg och skratt, och framförallt om hur man format sitt liv för att få livskvalitet och en fungerande vardag. Tanken är att boken ska finnas tillgänglig till våren.

Ny mötesplats för benamputerade

I början av sommaren startade ett diskussionsforum speciellt för benamputerade, man når det enkelt från Hkp-coachs hemsida. Där finns möjlighet att diskutera med andra i en liknande situation, och dela med sig av erfarenheter och tips. Detta är det första svenska forumet för denna målgrupp. De få forum som finns på engelska är sedan länge låsta för nya användare, eftersom de blivit så populära.

Även på Facebook finns numera en svensk grupp för oss som är amputerade, startad av en av våra medlemmar. Via Hkp-coach kan du få hjälp att hitta den.

Aktuella datum och mer information

På hemsidan www.hkp-coach.se finns närmare information om aktiviteterna, med datum, platser och eventuella kostnader. Se även Kalendarium på sid 21! Många aktiviteter är subventionerade för dig som är medlem i Storstockholms lokalförening. Om du registrerar dig i projektet får du även mail om de olika aktiviteterna.

ANNA NORDIN, HKP-COACH

Mer information:

Om du undrar något eller vill registrera dig, kontakta Hkp-coach Anna Nordin: 08-545 622 66 (måndagar), 0735-40 51 00, anna.nordin@rtps.se.

Hemsidan hittar du på www.hkp-coach.se

Bad – Gymnastik – Bastu

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

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



Liljeholmsbadet. Foto: GRW.

Bad	Kontaktperson	Badtider	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	24 augusti – 14 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	24 augusti – 14 december
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	2 september – 9 december
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	23 augusti – 13 december
Dragongården Upplands Väsby (2)	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndagar 19.00 – 20.00	24 augusti – 14 december
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 4 grupper	26 augusti – 9 december
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 381 62	Onsdagar 17.45 – 19.15	26 augusti – 16 december
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	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.

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

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

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Whiplash

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

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

7 oktober, 18 november, 16 december

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

8 oktober, 19 november, 17 december

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.
Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60. Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se
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

28 oktober, 25 november, 16 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

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl. 10.30 – 12.30

13 oktober, 10 november, 15 december

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

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

Ledare för dialoggruppen är kansliets ansvarige för hjärnskadade Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Akvarellmålning



Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler. Alla målar på sitt sätt. Gruppen går också på olika konstutställningar. Ta med papper, penslar och färger om du har samt eget fika för att vi ska ha ännu trevligare tillsammans.

Onsdagar kl 10.30 – 13.00

14 oktober, 11 november, 9 december

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

Ta kontakt med Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller asafagerstrom@hotmail.com innan du kommer första gången.

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

Arrangör: Distriktet

Kom och sjung med Bofinkarna 🎵



Tisdagar kl 18.00 – 20.30

6 oktober, 3 november, 1 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 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

Aktiviteter

Spelkvällar



Torsdagar kl 16.00 – 19.30
29 oktober, 3 december, 17 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
26 oktober, 23 november, 14 december

Kostnad/termin 50 kr/person/medlemsavgift till ABF.
Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.andersson@rtps.se
Arrangör: Storstockholms lokalförening

Julträff på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg



Den 26 november kl 18.00 – 21.00
planerar vi en julträff på Starrbäcksgatan 11.
Vi kommer att ha julbazar med olika hemslojdsarbeten utförda av våra medlemmar. Ni kan även köpa hemlagad senap, vinäger och marmelader m.m.
Det blir sång och musik.
Vi bjuder på glögg med tillbehör. Jultallrik med lättöl eller vatten och kaffe med kaka till ett pris av 175 kronor per person.
Bindande anmälan senast 16 november till kansliet tel 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Arrangör: Distriktet

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagarna 5 oktober, 26 oktober, 16 november, 7 december kl 18.30 – 20.00

träffas vi i lokalen Rubinen, Dragongården, i Upplands Väsby, Dragonvägen 88-92.
Vi umgås och pratar om aktuella ämnen.
Fika till självkostnadspris.
Ingen förhandsanmälan.
Kontaktperson Pia Rydberg 08-590 821 59.
Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Norrtälje lokalförening meddelar



Matlagningskurs

Vi kommer under hösten att anordna kurser i matlagning hos Marie-Louise Ballarin.
Datum är inte fastställt.

Berättarafton

Vi kommer under hösten att anordna en berättarafton. Datum är inte fastställt.

Är du intresserad av ovanstående så hör av dig till Marie Kärllin 070-316 10 07 eller e-post karlin@etanet.se

Julfest

Tisdagen den 8 december kl.18.00
Plats Röda korsgården, Norrtälje. Pris ej fastställt.
Anmälan senast 1 december till Marie Kärllin, 070-316 10 07 eller e-post karlin@etanet.se

Badet på ROS rehab bassäng i Norrtälje

Vi är idag ca 30 stycken som badar i flera grupper under onsdagskvällar under ledning av sjukgymnast och hjälpare. Det finns också möjlighet för dem som behöver träna ytterligare att delta i bad på måndagar då vi självtränar. Några medlemmar som har svårigheter att träna i stor grupp har nu fått möjligheten att träna på dagtid.

Aktiviteter

RTP-S INFO

Öppet hus "Med fokus på möjligheterna"

Den **19 november klockan 18.00 – 20.30** välkomnas alla medlemmar till RTP-S kansli på Starrbäcksgatan 11. Vi har bjudit in flera föreläsare som under kvällen kommer att ta upp olika intressanta ämnen. Personer med funktionsnedsättning kan – beroende på typ av skada – drabbas av ytterligare problem som gör livet besvärligare, exempelvis sådant som ödem eller inkontinens. Hur blir man av med ödem och vilken bot eller vilka hjälpmedel finns mot inkontinens? Ett annat föredrag på vårt öppna hus ska behandla frågan "Har personer med funktionsnedsättning rätt till ett känsloliv?" Dessutom kommer Frösunda LSS AB (se annons s. 17) att presentera sin verksamhet. Frösunda är ett företag som på olika sätt ger stöd till personer med funktionsnedsättning. Vi bjuder på lättare tilltugg under kvällen.

Obs! Sista anmälningdag är den 13 november.

Välkommen till en inspirerande kväll i härlig stämning! Kontaktpersoner på kansliet är: Maude Stenberg, 08-545 622 60, Anders Lissegårdh, 08-545 622 68, Rolf Widén, 08-545 622 73.

Öppet hus "Med fokus på kosten"

Den **3 december klockan 18.00 – 20.30** välkomnas alla medlemmar till RTP-S kansli på Starrbäcksgatan 11. Vi har bjudit in föreläsare som under kvällen kommer att ta upp kostens betydelse. Personer med funktionsnedsättning kan – beroende på typ av skada – drabbas av ytterligare problem som gör livet besvärligare. För den som blivit mer orörlig på grund av skadan och inte kan motionera som tidigare kan det t.ex. leda till svårigheter att hålla rätt kroppsvikt och till ohälsa. Vi kommer under kvällen att få information om vikten av att äta rätt.

Vi bjuder på lättare tilltugg under kvällen.

Obs! Sista anmälningdag är den 30 november.

Välkommen till en inspirerande kväll i härlig stämning! Kontaktpersoner på kansliet är: Maude Stenberg, 08-545 622 60, Anders Lissegårdh, 08-545 622 68, Rolf Widén, 08-545 622 73.

Är du intresserad av att delta i ett möte om sittanpassning?

Den som använder rullstol kan få en rad olika problem om sittkomforten inte är tillräckligt bra. Det kan handla om sådant som smärtor i rygg eller skuldror, trycksår med mera. Kanske har man också efter sin skada en deformation

rygg eller någon annan förändring av kroppshållningen som gör att komforten i stolen blir dålig. Men det går att åtgärda sådant. Man kan göra en s.k. sittanpassning av rullstolen.

RTP-S har tänkt ordna ett medlemsmöte där vi visar hur sittanpassning går till. Hjälpmedelscentral Syd och ortopedier planeras medverka i mötet som preliminärt är tänkt att ordnas under november månad. Men innan vi drar igång och förbereder mötet behöver vi veta om det finns intresse för detta.

Är du intresserad av att delta i ett möte om sittanpassning? Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Vi fortsätter med träning på onsdagarna och avslutar för året den **16 december**. Som vanligt **startar vi kl 17.30** och den som är ihärdig **slutar 19.30**.

Vår sjukgymnast Evelina Laaksonen finns på plats för hjälp och råd. Du har möjlighet att träna både i sporthallen och i gymmet.

Vill du koppla av efter träningen med en kopp te eller kaffe går du ner till caféet.

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. Yogateknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet. Vi börjar med teori i ca 40 min. om hathayoga i konfirmerumsrummet, sedan praktik med olika rörelser nere i källaren.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

6 oktober, 20 oktober, 27 oktober, 3 november, 17 november, 24 november och avslutning 1 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



Lördagen den 24 oktober kl 16.00 – ca 21.00 smäller det!

RTP medlemmar i Stockholms län är hjärtligt välkomna till Nordvästs 25-årsjubileum på Scandic, Hotellvägen 1, 194 35 Upplands Väsby, lokalen "Lilla Blå".

Program

Inledning och välkomsttal med drink
Information om RTP-S från Kansliet och RTP från Förbundet
Föreläsare, ev. politiker kommer
En trubadur underhåller under kvällen

I priset ingår 3-rätters middag, lättöl eller bordsvatten.
Allt annat drickbart betalar var och en.

Bindande anmälan senast 14 oktober till Barbro Andersson,
08-580 178 21 eller e-post barbro.h.andersson@comhem.se.

Egenavgiften 200 kronor/person inbetalas i förväg på pg 85 92 77-6.

Välkomna!

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening



En försommardag i juni

Normalt tar jag bilen hem efter att jag arbetat färdigt på kansliet i Sundbyberg. Men nu stod bilen på verkstaden och jag hade att välja på att beställa hemtransport med färdtjänsten eller testa pendeltåget till Huddinge station och gå (rulla) därifrån till bostaden. Jag bestämde mig för det senare alternativet.

Från RTP-S kansli ner till Sundbybergs station är det i stort sett bara nedförbacke. Väl på perrongen inväntade jag tåget, jag hade inte gått längst fram eller bak på perrongen utan stod

väl ganska mitt i. Tåget kom och jag gick in, lyfte lite på framhjulen så jag kom över springan mellan perrong och vagnsgolv. På utsidan av tågdörren finns en knapp man kan trycka fram ett utskjutbart fotsteg som överbrygar springan mellan tåg och perrong om man tycker det känns tryggare. Pendeltåget jag åkte med gick till Ny-näshamn så jag blev tvungen att byta tåg som går till Södertälje vid någon station mellan Karlberg och Älvsjö.

Väl hemma i Huddinge tog jag vägen över torget och köpte jordgubbar innan jag tog mig vidare hem till bostaden. Som omväxling till färdtjänsten var det en trevlig tur, inga förseningar men samplanering med andra resenärer.

ANDERS LISSEGÅRDH



Grillkväll 11 juni på Frestatorpet

Distriktet arrangerade en grillfest för alla skadegrupper den 11 juni på Frestatorpet i Upplands Väsby. Vi var 13 personer som fick avnjuta en av de finaste försommarskvällarna i juni. Att besöka torpet som ligger vackert i en skogsglänta, höra elden spraka och känna doften av det nygrillade är en lisa för själen.

Så tack till Friluftsförbundet i Upplands Väsby för att vi fick låna torpet!

MAUDE STENBERG

Smärtkonferens 26 augusti

"Förbättra smärtvården så att vi kan jobba!" var temat för den välbesökta konferens om smärta som RTP arrangerade på InfraCity den 26 augusti. Från RTP-S deltog två av våra medarbetare.

Bra upplägg och bra föreläsare och ett stort tack till *Gunilla Åhrén*, projektledare för Smärtprogrammet, för en bra och förstålig konferens.

Första timmen fick vi en grundläggande beskrivning om kommunikationsproblemet mellan patient och läkare. När man väl lyckats lösa den knuten kan man gå vidare med själva sakfrågan. Den andra hälften av konferensen var uppdelad på smärta efter en ryggmärgsskada och smärta efter en whiplashskada. Cecilia Budd benade upp alla olika typer av smärta på ett lättförståeligt sätt.

Och visst hoppas vi att era förhoppningar ska slå in och att vi ska få en bättre fungerande smärtvård – förbättrade möjligheter för RTPs medlemmar och andra att få sin smärta utredd och behandlad på ett adekvat sätt. Bättre fungerande smärtvård skulle minska lidandet för många och också motverka risken för överkonsumtion av vård vilket förstås i förlängningen är till gagn för alla patientgrupper.

Läs mer om smärtprojektet på www.rtp.se

MAUDE STENBERG/ANDERS LISSEGÅRDH



Maude har börjat cykla igen. Foto: Christer Olsén.

Cykla med tramphjälp

Att ta en tur med cykeln har inte varit så enkelt för mig sedan jag blev skadad. Hur långt skulle jag orka? Vem skulle kunna hjälpa mig hem? Beslutet blev att sälja cykeln – jag som cyklat så

mycket både på resor och hemmavid före min skada! Det kändes inte så bra att ännu en fritidsaktivitet försvann.

Så kom då den förlösande bilden av en cykel med elektronisk hjälp – Lifebike. Den kanske skulle kunna hjälpa mig. Medlemmar i RTP-S har förmånen att köpa cykeln med 10 % rabatt. Sagt och gjort nu blev det en ny cykel, jag köpte en Lifebike.

Även om turerna inte är så långa så känns det skönt att kunna sätta sig på cykeln och rulla iväg och veta att det finns hjälp bara man laddat batteriet. Det känns skönt när vinden tar i och man i uppförsbacken kan sitta lugnt och trampa och känna hur cykeln nästan trampar åt en.

Under hösten kommer jag att göra lite längre cykelutfärder. Så jag hoppas på några fina dagar framöver och sköna cykelturer på Järvafältet.

MAUDE STENBERG

Mer information finns på www.lifebike.se

Kräftfiske en augustikväll

Ett 20-tal glada förväntansfulla personer träffades en kväll i augusti vid Marieborgs båthus, nere vid sjön Magelungen för att med agn, håvar och mjärdar försöka fånga de mörka signalkräftorna som finns i sjön. Magelungens fiskevårdsförening har i flera år upplåtit 2 kvällar för kräftfiske till personer med funktionsnedsättningar. Så även detta år.

Det hade skrivits mycket i dagspressen om att årets kräftfiske skulle bli dåligt på grund av att vattnet varit för kallt och att kräftan därför inte hunnit ömsa skal. Som fiskare är det inget man vill tänka på när man betar burarna och håvarna för att sedan lägga dem i sjön. Det agn jag använde var mörkt och fjällad gädda.

Så fort man fått i burar och håvar börjar man "boa till sig". Fram med kaffe, korv, bröd, senap, mackor, marschallerna, tända grillen. Det kliar i



fingrarna för att få kolla håvarna. Först måste grillen få fyr, sedan till håvarna. Å härligt – två kräftor med godkänt mått 10 cm!

Det börjar så smått mörkna, håvarna lyfts med jämna mellanrum. Några till kräftor kommer upp men av dem är det bara 4 som är godkända. Korv, kaffe och mackorna ligger nu i magen. Fram med ficklamporna, nu lyfter vi burarna. Spänningen är stor när första buren lämnar vattnet, ljuskäglan spelar över buren som dinglande förs upp på land. Det är lite liv i buren. Buren töms på kräftor, agnet justeras och i med buren igen. Några burar flyttas eftersom de är helt tomma.

När alla burar och håvar är upptagna och tömda på agn och kräftor och klockan närmar sig midnatt ger vi oss hem för att tillaga dem. Hur många jag fick? Jag har fått bättre, tidningarna hade nog rätt.

ANDERS LISSEGÄRDH

Öppet hus om regeländringar i sjukförsäkringen

Den 4 juni hade vi på RTP-S ett öppet hus för våra medlemmar där vi informerade om de regeländringar i sjukförsäkringen som trädde i kraft den 1 januari 2009.

Både nya och gamla medlemmar hade infunnit sig för att få information om bland annat tidsbegränsning av sjukpenning och införande av förlängd sjukpenning, nya kriterier för rätten till sjuk- och aktivitetsersättning och mycket annat.



Trevlig samvaro för nya och gamla medlemmar på RTP-S Öppet hus. Foto: Lage Eckeskog.

Efter en intressant information bjöds vi på enklare förtäring och lotteri där en tavla i akvarell målad och skänkt av Kerstin Waldton lottades ut.

Om ni är intresserade för mer information om Försäkringskassans regeländringar kontakta oss på RTP-S.

MAUDE STENBERG

RTP-S info

Lämna din e-postadress till

RTP-S kansli tel 08-545 622 60

eller e-post info@rtps.se så får du aktuell information om aktiviteter, medlemsmöten, resor o.d. som kommer mellan tidningens utgivningar.



Skön massage av ländryggen kan man få om man ligger ner som Ragnhild visar. Om man samtidigt spänner magmusklerna utan att lyfta upp huvudet ger vibrationerna träning åt magmusklerna. Anders masserar axlarna med hjälp av remmar. Variationsmöjligheterna i vibrationsträningen är stora, i en folder beskrivs en lång rad olika övningar i text och bild. Foto: GRW.

Rehabträning med vibrationsmaskin

Kan en maskin som får hela kroppen att vibrera hjälpa människor med olika typer av skador till minskad smärta, ökad muskelstyrka och bättre livskvalitet? Vågar man ställa sig på en platta som skakar upp och ner om man till exempel har en whiplashskada? Aktuellt har besökt ett gym i Kista där man tränar i vibrationsmaskiner.

De flesta som drabbas av en whiplashskada blir helt återställda efter en tid men cirka 1 500 personer per år får bestående men efter skadan. Att ha en kronisk whiplashskada kan innebära många inskränkningar i livet. Man kan ha ständigt ont, känna sig stel i kroppen, ha yrsel och dålig balans, huvudvärk och man kan vara mycket trött, behöva vila ofta. Till det kommer risken att man inte blir trodd när man berättar att om sina besvär och att man faktiskt inte klarar att göra vissa saker – besvären syns ju inte utanpå. Att hålla humöret uppe i en sådan situation måste vara svårt. Livskvaliteten påverkas självklart.

Alla vet att människan mår bra av att använda sin kropp, att återkommande träning är viktigt. Men hur ska man träna om man har en whiplashskada? Vad orkar man göra? Vad vågar man göra inför risken att få mera ont?

Starkare och gladare

Jag har träffat *Anders* som har en svår whiplashskada och ständiga smärtor. Det är smärtor i axel- och nackparti men som också går ut i händer och fötter. Han har provat olika träningsformer. Det som fungerat bäst tidigare har varit vattenträning i extra varm bassäng. Skönt och välgörande med värmen men det ger inga större bestående effekter, tycker Anders. Nu tränar han i stället i en vibrationsmaskin på ett gym i Kista. Han tränar tre gånger i veckan, olika länge beroende på hur han mår och hur effekten av träningen känns. Han har mycket god effekt av träningen och upplever att han har mindre ont, har fått ökad livskvalitet och också en viss motorisk förbättring i musklerna. Och livsglädjen har kommit tillbaka. Anders har till och med plockat fram cykeln som fått stå still i många år.

Hitta glömda muskler

Vibrationsmaskinen kan användas på en rad olika sätt. Maskinen ger vibrationer i höjd- och sidled, små eller kraftigare beroende på inställning. Står man på vibrationsplattan känns det i hela kroppen och står man med raka ben känns det ända upp i huvudet. Variationsmöjligheterna är stora.

Man kan ligga på plattan, luta enbart armar eller ben mot den, massera axelparti eller rygg genom att använda remmar till maskinen med mera. Träningen går att göra mycket individuellt anpassad med olika träningsprogram och olika inställning av maskinen.

– Maskinen hittar muskler du inte visste att du hade, säger Anders. Och här är allt upp till dig själv, du utvecklas lite varje gång du tränar.

Gymmet i Kista drivs av *Ragnhild Östmyren* och *Pernilla Jacobsson*, båda biomedicinska analytiker. De har haft gymmet i tre år och håller nu på med en egen studie för att följa upp resultaten. Bland de whiplashskadade som vibrationstränar har alla uppnått förbättringar. Övriga som tränar här kan vara människor med belastningsskador, förslitningar, värk i leder med mera.

– Vibrationsträning kan troligen ge goda resultat hos de allra flesta, säger Ragnhild. Det är bara vissa grupper som det nog inte passar för som till exempel gravida, människor som har pacemaker eller om man är nyopereerad i höfter eller knän.

Hon berättar också att hon själv lär sig mycket av dem som tränar i gymmet. Verksamheten utvecklas hela tiden.

Varför fungerar det?

Vibrationerna som maskinen alstrar stimulerar och aktiverar musklerna och ökar blodgenomströmningen. Vid konventionell styrketräning aktiveras cirka 40-60 % av muskelfibrerna i musklerna. Men med träning i vibrationsmaskin uppskattar man att det är närmare 100 % av muskelfibrerna som aktiveras. Hur effekten blir beror sedan på typen av träningsprogram och vilken frekvens man ställer in maskinen på.

Vibrationsträningen har faktiskt sitt ursprung i det ryska rymdprogrammet. I tyngdlöst tillstånd uppe i rymden tappar man i muskelstyrka och bentäthet. Ryska vetenskapsmän experimenterade med vibrationsträning för hela kroppen och upptäckte att man kunde återställa såväl muskelstyrka som bentäthet hos kosmonauterna.

Prova-på-träning

Man kan beskriva hur träningen går till, visa bilder med mera, men för att få en egen uppfattning måste man förstås prova själv. Jag fick ställa mig på vibrationsplattan och känna på lite försiktigt. Hur det kändes? Roligt, skönt och som "sockerdricka som gick ut i hela kroppen".

Ragnhild berättar att man planerar att ordna en prova-på-gång för dem som är intresserade. Information om när det blir kommer i Aktuellt och på RTP-S hemsida.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Läs mer på www.vibraform.com

Information på engelska om träningsmetoden och om de maskiner som används på gymmet i Kista finns på www.vibrogym.com



Frösunda arbetar för att ge funktionshindrade ett bättre liv. Vi är 3 400 medarbetare över hela Sverige som stödjer och utvecklar funktionshindrade i sitt hem, i arbete och skola samt på fritiden. Det gör oss till den ledande privata aktören i Sverige.

Vad betyder livskvalité för dig?

Frösunda LSS AB
med fokus på möjligheterna

Frösunda LSS AB
Karolin Karlsén
08-505 23 571

www.frosunda.se

frösunda.
högsta livskvalitet för funktionshindrade

Fritt val

Fritt Val av hjälpmedel har nu pågått sedan maj 2008 i tre landsting – Kronoberg, Sörmland och Stockholm – då de första rekvisitioner skrevs ut till brukare som själva ville välja sitt hjälpmedel. Under denna tid har mängder av information både skriftligt och muntligt utgått om ett Fritt Val av hjälpmedel via handikapporganisationer, hjälpmedels- och vårdcentraler, rehabiliteringskliniker m.fl. I augusti hade 710 rekvisitioner skrivits ut.

Flertalet rekvisitioner av hjälpmedel har gällt "enkla" hjälpmedel som strump-pådragare, förhöjning av toalettstolen, rollator. Men också hörapparater, aktivrullstolar och el-rullstolar har skrivits ut. Rekvisitioner ökar stadigt så det är tydligt att informationen nu börjar komma ut till dem som använder ett hjälpmedel.

Ett "enkla" hjälpmedel kan ju vara nog så viktigt för den som behöver det. Så det fanns ingen baktanke med att kalla hjälpmedlen "enkla".

ANDERS LISSEGÅRDH

Advokatfirman EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt

Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

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

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

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 12 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!



Tidigare studerande vid Warm Springs i Georgia samlade framför Georgia Hall.
Foto från Post-Polio Health International.

Postpolio – forskning pågår

Hur mycket vet man i dag om den inflammation i ryggvätskan som finns hos postpoliopatienter och som påvisats av svenska forskare? Har resultaten kunnat bekräftas i annan forskning? Många som har postpolio klagar över trötthet. Vad beror tröttheten på? Kan polion ha gett kognitiva störningar hos dem som haft sjukdomen? Dessa frågor och mycket annat om postpolio behandlades vid den 10:e internationella konferensen om postpolio vid Roosevelt Warm Springs Rehabiliteringsinstitut, Warm Springs i Georgia, USA. Konferensen ägde rum 23-25 april och samlade omkring 450 deltagare – polioskadade, vårdpersonal, forskare med flera. Från Sverige deltog professor Kristian Borg, Karolinska Institutet. Här ger vi några exempel på forskning som presenterades vid konferensen.

Om den postpolioforskning som bedrivs vid *Karolinska Institutet* berättade *Kristian Borg*. Det handlade bland annat om den forskning som visat att människor med postpolio har en pågående inflammation i ryggvätskan. *Henrik Gonzalez* disputerade på en avhandling om projektet 2005. Vi har skrivit om forskningen och om behandlingen av inflammationen ett par gånger tidigare i *Aktuellt*.

Behandling mot inflammation

Genom ryggmärgsprov har forskarna kunnat påvisa höga halter av inflammatoriska ämnen – s.k. cytokiner – i ryggvätskan hos personer med postpolio. Man har kunnat få ner dessa halter avsevärt genom att ge immunoglobulinet Xepol intravenöst. Det är den enda medicinska behandling av postpolio som finns. Ännu så länge ges behandlingen i projektform enbart på Danderyds sjukhus. Man har fått mycket goda resultat både i fråga om

ökad muskelstyrka och förbättrad livskvalitet, det senare framför allt vad gäller vitalitet och allmänt hälsotillstånd. En studie av *Lars Werhagen* har visat att omkring 2/3 av 64 postpoliopatienter hade mindre smärta efter behandlingen.

Efter 2,5 år är cytotkinnivån i ryggvätskan på postpoliopatienterna tillbaka på samma nivå som före behandlingen enligt en uppföljning som nu gjorts. För att behålla den goda effekten av Xepol behöver man alltså upprepa behandlingen med något års mellanrum.

Markörer för postpolio

Vid Karolinska Institutet har man också bedrivit forskning för att hitta biologiska markörer som ska underlätta att ställa diagnosen postpolio. En nyligen avslutad proteinstudie visar på tydliga och sjukliga förändringar av fem proteiner i ryggvätskan hos postpoliopatienter. Resultaten tyder

på att skadlig förändring av nervvävnad pågår och att de fem proteinerna också inverkar på en pågående celledöd. Mer forskning sker nu för att förhoppningsvis sedan kunna använda proteiner som markörer för att diagnosticera postpolio.

Mindre smärta och ökad vitalitet

Vid akut polio visar många patienter tecken på hjärnhinneinflammation. Kan den trötthet som många polioskadade känner ha att göra med att polion påverkat hjärnan? Forskning på andra håll i världen tyder på att viss sådan kognitiv påverkan kan förekomma, men svenska forskare har inte kunnat påvisa något sådant. Svensk forskning har – tvärtom vad många förväntat sig – visat att postpoliopatienter med stigande ålder faktiskt har mindre smärta, ökad vitalitet och upplever förbättrad livskvalitet än tidigare. Vad gäller trötthet har forskarna kunnat identifiera en undergrupp av postpoliopatienter med extrem trötthet. De är alla yngre personer, och nu pågår en psykologisk analys för att utröna orsaken till dessa skillnader mellan patientgrupper.

När det gäller smärta har forskarna visat att ungefär 10 % av patienterna har s.k. neuropatisk smärta, och att det då alltid finns ett samband med någon annan form av sjuklig förändring som t.ex. diskbräck. Neuropatisk smärta kan man åtgärda med operation eller medicinsk behandling.

Trötthet – muskeltrötthet

Forskning om trötthet hos postpoliopatienter har man bedrivit också vid *Universitetet i Amsterdam*. När man frågar människor med postpolio om vilka problem de har brukar trötthet nämnas av upp till 80 % och trötthet kommer alltid högt på listade problem när patienterna besvarar enkäter. Det kan dels handla om en generell trötthet – en ihållande känsla av trötthet som påverkar hur man fungerar i vardagen – dels om mer lokal trötthet, dvs trötthet i olika muskler.

Forskningen visar att tröttheten hos postpoliopatienter till allra största delen är av fysisk karaktär – det handlar alltså i grunden om muskeltrötthet. Denna muskeltrötthet kan

uppkomma av en rad olika orsaker: Polion kan ha gett skador på centrala nervsystemet som försämrat förmågan att driva musklerna. Hur den här mekanismen fungerar vet forskarna ännu inte så mycket om. Efter den akuta sjukdomsfasen har kroppen också försökt reparera förbindelsen mellan nerver och muskelfibrer men kvaliteten på förbindelsen är försämrad och överföringen av signaler till musklerna blir sämre. När musklerna försvagats genom postpolion måste de dessutom arbeta med en allt högre andel av sin maximala förmåga för att klara av samma rörelser och belastning som tidigare. Man måste "göra mer med mindre". Postpolion kan också påverka musklerna så att deras förmåga till uthållighet minskar.

Mer aktiv än man tror

Människor som har postpolio och som klagar över trötthet bör genomgå en noggrann utredning. Det är viktigt att göra en medicinsk undersökning för att utesluta andra sjukliga orsaker. Men man bör även klargöra inverkan av sociala faktorer, sömnkvalitet, hur man hanterar svårigheter i vardagen, hur stor fysisk ork man har osv. En metod är att be personen i fråga föra dagbok över sina aktiviteter. Det är inte ovanligt att människor med postpolio faktiskt är betydligt mer aktiva än den bild de först ger.

Nederländerna drabbades av sin sista stora polioepidemi 1956. Närmare 1 800 personer insjuknade. 39 år senare har man genomfört epidemiologiska studier på grupper av dessa polioskadade. Inom en grupp på 260 personer visade 60 % tecken på ny svaghet, tilltagande funktionsnedsättning och minskad livskvalitet och användningen av hjälpmedel av olika slag hade ökat.

Studie av blod bekräftar inflammation

Vid *Montreals Neurologiska Institut* har man framför allt forskat inom tre områden när det gäller postpolio: sjukdomsmekanismen hos postpolio (patofysiologin), trötthet och benskörhet. Man har bland annat undersökt blod från 51 postpoliopatienter och mätt förekomsten av inflammatoriska

markörer i blodet. Jämförelse med en kontrollgrupp på 26 friska personer gjordes.

Halterna av vissa inflammatoriska markörer visade sig vara förhöjda i blodet hos postpoliopatienterna. Orsakerna är inte klarlagda men resultaten tyder alltså på att inflammation har en roll när det gäller postpolio precis som också visats i forskningsprojektet vid Karolinska Institutet.

När det gäller trötthet hos personer med postpolio har man undersökt sömnproblem i en studie och i en annan s.k. biopsykosociala förklaringsmodeller för postpolio. Forskningen behandlade såväl allmän trötthet som fysisk och mental trötthet eftersom man finner alla tre varianterna hos postpoliopatienter.

Benskörhet hos postpoliopatienter

De kanadensiska forskarna har också undersökt förekomsten av benskörhet hos postpoliopatienter. Syftet var att studera hur vanligt det är med benskörhet vid höftled och korsrygg och bedöma samband med muskelstyrka i benen. Benskörhet visade sig vara ganska vanligt bland människor med postpolio. Bland männen kunde benskörhet i höften påvisas hos 32 % och i korsryggen 10 %. Motsvarande siffror hos kvinnor efter klimakteriet var 27 % respektive 11 %. Hos kvinnor i åldrar före klimakteriet var siffrorna 9 % respektive 6 %. Samband mellan höftbenets täthet och minskad muskelstyrka i benet på samma sida kunde påvisas. Forskarna rekommenderar människor med postpolio att låta undersöka om benskörhet finns i höfter eller korsrygg.

Postpolioforskning i tre centra

Forskningen om postpolio minskar på grund av minskade anslag och minskat intresse från samhället. I dag är det vid dessa tre centra som forskning om postpolio fortfarande pågår: Karolinska Institutet, Universitetet i Amsterdam och *Montreals Neurologiska Institut*.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer information om Roosevelt Warm Springs Rehabiliteringsinstitut finns på www.roosevelt-rehab.org.



Postpoliomottagningen Danderyds sjukhus ackrediterad enligt CARF

I februari 2009 fick Postpoliomottagningen och Rehabiliteringsmedicinska kliniken en 3-årig ackreditering enligt CARF (utveckling och kvalitetsförbättring).

CARF står för Commission on Accreditation for Rehabilitation Facilities och är en icke vinstdrivande Amerikansk kvalitetssäkringsorganisation som ackrediterar verksamheter inom rehabiliteringsområdet. Den grundades 1966 och har både ett patient- och effektivitetsperspektiv i sina granskningar.

Representanter från patientorganisationer – däribland RTP-S – inbjöds att närvara vid inledningsanförandet och en efterföljande orienteringskonferens. Här fick samtliga granskare från CARF som skulle genomföra ackrediteringen presentera sig. De externa granskare som sedan genomförde ackrediteringen under tiden 10-12 februari 2009 observerade och intervjuade både personal och patienter, bl.a. undertecknad.

Vad är en ackreditering?

Ackreditering enligt CARF är en process som sätter patienten i fokus och som visar om en verksamhet uppfyller kraven på levererad kvalitet i verksamheten. CARF har utvecklat metoder som en verksamhet kan använda som vägledning för att leverera kvalitet i sina tjänster. Metoden som CARF använder innehåller även verktyg för att utvärdera hur väl en verksamhet utför sina tjänster gentemot sina patienter samt hur verksamheten kan förbättras.

Ärligen besöker ca 600 personer postpoliomottagningen för sina polio-relaterade besvär.

År 2008 hade mottagningen 4300 besök varav 159 nybesök.

ROLF WIDÉN

Mälargården Rehab Center

Helhetslösningen inom rehab



- ✓ Neurologisk rehabilitering (post-polio, stroke, parkinson, MS)
- ✓ Whiplash rehabilitering
- ✓ Utredningar
- ✓ Anhörig/närstående helg, 27-29 november (anhöriga/närstående till strokeskadade)
- ✓ Hälsohelg, 4-6 december

Läs mer om oss på vår hemsida www.malargarden.se

Glöm inte att sätta på ljudet...



Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630 • www.malargarden.se

Trafikskadad?

Kontakta mig så hjälper jag dig att få korrekt ersättning.

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

LÄKANDE TERMALREHAB!!

I Piestany/Slovakien (f.d. Tjeckoslovakien) **FRÅN 695:-/dag**
 Vad får du då för dessa 695:-??? - Jo del i dubbelrum (enkelrumstill 125:-/dag) i ett trevligt Hotell (**) med WC/ Dusch, TV m Satellitkanaler, Radio, Tel, + 5 behandl/dag (6 dag/vecka), ett läkarbesök/vecka (Läkare/Sjuksköterska på hotell), Frukost/Lunch/Middag!! Ex: En av våra patienter hade krossat sin högerarm och de svenska läkarna sade att man inte kunde göra mer och att det var starka "värktabletter" som gällde. Han kunde inte "ens" bära en kaffekanna! Efter 12 dagar i "Piestany" bar han tunga matkassar tex!

Över 60 olika behandlingar (10 olika sorters massage)!
 30 Läkare/195 Sjuksköt/22 Massörer/Behandl personal= 611 st!
Fox Agency HB Tel 0920-43 40 26 – 08-500 266 42
 E-post: lars.kjallman@hotmail.com



Kontakt:
 08-580 199 80
 070-300 01 00
birgitta@lavita.nu

www.lavita.nu

Personlig assistans **nära dig**

Vi ger dig:

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

VI GÖR DET MÖJLIGT!

A-ASSISTANS

LEIMIR AB

tel: 0650-54 15 52, www.a-assistans.com
 IfA-godkänd

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 11-13.

OKTOBER

Måndag	5	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	6	Hathayoga
Tisdag	6	Bofinkarna
Onsdag	7	Dialog Whiplash
Torsdag	8	Dialog Whiplash
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Anmälan till RTP-NV 25-årsjubileum
Onsdag	14	Akvarellmålning
Tisdag	20	Hathayoga
Lördag	24	RTP-NV 25-årsjubileum
Måndag	26	Caféträff i Upplands Väsby
Måndag	26	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	27	Hathayoga
Onsdag	28	Dialog Polio
Torsdag	29	Spelkväll

NOVEMBER

Tisdag	3	Hathayoga
Tisdag	3	Bofinkarna
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	11	Akvarellmålning
Fredag	13	Anmälan till Öppet hus "Med fokus på möjligheterna"
Måndag	16	Anmälan till Julträff på Starrbäcksgatan
Måndag	16	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	17	Hathayoga
Onsdag	18	Dialog Whiplash
Torsdag	19	Dialog Whiplash
Torsdag	19	Öppet hus "Med fokus på möjligheterna"
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	24	Hathayoga
Onsdag	25	Dialog Polio
Torsdag	26	Julträff på Starrbäcksgatan
Måndag	30	Anmälan Öppet hus "Med fokus på kosten"

DECEMBER

Tisdag	1	Anmälan till Julfest i Norrtälje
Tisdag	1	Bofinkarna
Tisdag	1	Hathayoga Avslutning
Torsdag	3	Spelkväll
Torsdag	3	Öppet hus "Med fokus på kosten"
Måndag	7	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	8	Julfest i Norrtälje
Onsdag	9	Akvarellmålning
Måndag	14	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Avslut Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	16	Dialog Whiplash
Onsdag	16	Dialog Polio
Torsdag	17	Dialog Whiplash
Torsdag	17	Spelkväll

Hkp-coachaktiviteter under hösten

OKTOBER

Turridning, Djurgården 3/10
Ampislunch Pampas Marina 7/10
Ampislunch Falun 19/10
Ampislunch Sundsvall 20/10
Folktrace, Nynäshamn

NOVEMBER

Ampislunch Pampas Marina 4/11
Ampislunch Örebro 9/11
Ampismiddag Göteborg 9/11
Ampis/anhörigmiddag Stockholm 25/11
Gå/spring/idrottadag Bosön 30/11

DECEMBER

Prova-på-klättervägg Nacka
Prova-på Sit-ski, Flottsbro
16/12 Ampislunch Pampas Marina, julavslutning

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

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

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 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

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
Anna Nordin	08-545 622 66	anna.nordin@rtps.se
Madelene Lundgren	08-545 622 66	madelene.lundgren@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.lissegardh@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.widen@rtps.se

Storstockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70
E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se
Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 10.00 – 16.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

Nya medlemmar i RTP-S

Under tiden januari – juli har vi fått 98 nya medlemmar i Stockholms läns distrikt. Vi önskar alla nytilkomna varmt välkomna och hoppas att ni både ska trivas hos oss och ha nytta av ert medlemskap! Självklart är ni mycket välkomna att höra av er till kansliet eller till redaktionskommittén om ni har tips och idéer om saker ni tycker vi ska ta upp. Adresser och kontaktpersoner står i spalten på sidan 3. Under samma tid har "trafiken" på vår hemsida ökat från 4 893 besök i januari till 7 216 besök i juli.

JB

TIPSRUTAN

Ett litet tips bara...

Många av oss med s.k "droppfot" upplever väl ofta snubbelkänslan. Visste du att det finns s.k. dictusband både för inom- och utomhusbruk? För dig med helbensortos finns det möjlighet att fästa gummibandet en bit upp på ortosen och sedan kroka fast i skon. Tala med din ortoped!

RW



Dictusband för inom- och utomhusbruk.

Ta inte stavarna på flyget!

Många som har en ganska måttlig funktionsnedsättning använder i dag gärna gångstavar i stället för käpp eller kryckor. Men ska man ut och flyga ska man vara medveten om att gångstavar inte är tillåtna att ta med ombord i kabinen! Man ska checka in stavarna istället.

Det är på grund av spetsen nedtill som finns på de flesta gångstavar som stavarna finns med på listan över vad som är förbjudet i kabinen. Kryckor däremot får man ta med ombord på planet. Men har man käpp eller kryckor med ispike nedtill så måste den monteras av och checkas in i stället.

Rent generellt så strävar man inom flyget efter att underlätta resandet för personer med funktionsnedsättning. Man kan till exempel låna rullstol fram till gaten, och man kan få assistans när man ska gå ombord eller kliva av med mera.

GRW

Listan Förbjudet ombord finns hos Transportstyrelsen på www.transportstyrelsen.se under Luftfart/Resenärsinformation/Säkerhetskontroll. Information för resenärer med nedsatt rörlighet och om vad man kan få hjälp med finns hos Luftfartsverket på www.lfv.se under Resenär/Nedsatt rörlighet.

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

. . . med kunskap och känsla!

Olivia Personlig Assistans

i

Åkersberga 08-120 33 190

Upplands Väsby 08-522 905 00

Södermalm 08-442 73 80

Solna 08-522 825 50

Farsta 08-522 42 990

Utan avgift eller krångel finns

BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter

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

Tillsammans hittar vi svaren på
dina frågor.

Till dig som har personlig assistans
kan vi genom din assistansersättning
erbjuda individuellt utformad utbildning.

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



Råd Stöd & Kunskapscenter

Adress: Döbelngatan 59
113 52 Stockholm

Tel: 08 - 544 88 660

Fax: 08 - 544 88 661

Mail: bosse@bosse-kunskapscenter.se

www.bosse-kunskapscenter.se



Permobil Handreglage

Nytt egentillverkat handreglage för gas/broms.
Passar alla bilar och ger nya unika inställningsmöjligheter.

Timrå 060-59 59 00 • Stockholm 08-747 78 40
Jönköping 036-37 17 99 • Borås 033-13 16 34
www.permobil.se



The Art of Mobility™

Elrullstolar • Bilanpassning • Kommunikationshjälpmedel



ScandicInternational
PERSONLIG ASSISTANS

11 kr i timmen inklusive allt!

För att kunna lägga fokus på din assistans och vad den behöver har vi en administrationsavgift på endast 11 kronor i timmen. I den avgiften ingår hela arbetsgivaransvaret och all administration. På så sätt blir det mer pengar kvar till din assistans och det den behöver för att bli riktigt bra.

Kontakta oss:

Vi är verksamma över hela landet och har kontor i Stockholm, Örebro och Göteborg.

www.scandicinternational.com

Stockholm

Telefon: 08 - 442 34 57
Adress: Drakenbergsgatan 49
117 41 Stockholm
info@scandicinternational.com

Göteborg

Telefon: 031-745 05 08
Adress: Lilla Bommen 6
411 04 Göteborg

Örebro

Telefon: 019 - 12 09 85
Adress: Ribbingsgatan 11
703 63 Örebro