



RTP-S aktuellt

Nr 3. 2010

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



**Att göra det omöjliga möjligt!
Båutflykt i skärgården
Eva berättar**



Vill du veta mer om ergonomi och arbetsmiljö? - En utbildning för dig och dina assistenter

Vilket ansvar och vilka skyldigheter vilar på respektive parter
och hur får man det att fungera i vardagen?

Utbildningen innehåller praktiska övningar i lyftteknik i och utanför bostaden samt kunskap kring ergonomi och arbetsmiljö. Du får efter avslutad kurs ett kompendium med information om vad vi har gått igenom samt foton från de praktiska övningarna.

Utbildningen finansierar du med din assistansersättning.

Adress: Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm

Tel: 08-544 88 660

Mail: Bosse@bosse-kunskapscenter.se

Tveka inte, kontakta oss!!

www.bosse-kunskapscenter.se



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

- Ideell ersättning
- Inkomstförlust
- Medicinsk invaliditet
- Ersättningens 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

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 svaren på
dina frågor.

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

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



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

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

Innehåll

Med mina ord ...	3
Att göra det omöjliga möjligt!	4
Båtutflykt i skärgården	6
Till havs, till havs!	7
Nytt om Färdtjänsten	8
Resan till Höga kusten	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Studiebesök på Olmed	16
Belastningsskador hos armamputerade	17
Eva berättar	18
Ett bra liv	20
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

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

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Plusgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Barbro Andersson och Kansliet.

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

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

Nästa nummer utkommer: 1 december 2010

Manusstopp: 1 november 2010

Tryckeri: Globalt Företagstryck AB

Omslagsbild: Åsa Fagerström målar akvarell

Foto: Maria Bäckström

Med mina ord....



En solig dag i maj bestämde jag träff med en god vän vid London-viaduktens busshållplats. Vi skulle åka ut till Hellasgården och samtidigt passa på att kolla SL:s tillgänglighet.

Efter att vi släppt förbi en höggolv-buss som också gick till Hellasgården kom vår buss 401.

Jag ställde mig i mitten där barnvagnar och rullstolar tar sig in, dörren var öppen men ingen chaufför kom för att lägga ut rampen, den la min vän ut. Väl ombord gick resan bra. Strax innan Hellasgården tryckte jag på avstigningsknappen. När vi var framme öppnas dörren men ingen chaufför kommer, han meddelar att han inte får lämna förarplatsen. Min vän tog ånyo ut rampen till hållplatsen som var i perfekt höjd och alldeles intill.

Vi strosade omkring i omgivning-en, många av vägarna var asfalterade och lättrullade, en del var hårdpackade men tyvärr fanns det några som var hopplösa att rulla på. De bestod av löst grus. En av asfaltvägarna ledde förbi tillgänglig hk-toa stor nog för den största el-rullstol och omklädningsrum, ner till en stor brygga vid Källtorpssjön. Bryggan var fullt tillgänglig, den hade också sittbänkar för den trötte.

Hellasgårdens restaurang var helt okey – bra service och sjyst hk-toa. Men om man har egen matsäck med sig och ville äta vid ett bord får man ta de som är utplacerade nära gården, som ni ser av bilden var det inte helt lätt att komma fram till borden. Kommentarer onödiga.

Tiden gick fort och vi fick lämna Hellasgården för hemfärd. Mycket har

gjorts på friluftsgården med omnejd för tillgängligheten, men det återstår en del.

Bussen kom inrullande utefter hållplatsen, även denna chaufför satt fastgjuten i förarstolen. Det var först när vi kom till Slussen och alla övriga bussresenärer lämnat bussen som han efter förfrågan om han skulle lägga ut rampen till mig, kom fram och frågade hur man gör. Han la ut rampen och jag kunde komma ut.

När SL försöker se till att tillgängligheten fungerar för alla, så är det trist att det ska falla på att chaufförerna är dåligt utbildade.

ANDERS LISSEGÅRDH



– Inte helt lätt att komma fram till borden om man har egen matsäck med sig och vill äta ute.



– Så här ska det se ut när rampen är tillgänglig, säger Anders Lissegårdh. Foto: Toby Maudsley.

Att göra det omöjliga möjligt!

Tänk dig att vakna upp en morgon och inse att båda dina armar och ben är borta. Så har Mikael Andersson levt hela sitt liv. Tanken som kanske slår dig är att livet är över, men Mikael Andersson är ett levande bevis på att det går att leva med dessa förutsättningar och få ett liv med kvalitet. Idag åker Mikael landet runt och föreläser om tankens kraft och om hur han med en flödande kreativitet ständigt lyckas göra det omöjliga möjligt. Han önskar att alla människor förstår hur stor påverkan våra tankar har på våra möjligheter att nå det vi drömmer om.

Bakgrund

När Mikael föddes utan armar och ben på regionsjukhuset i Örebro för drygt fyrtio år sedan sa läkarna till hans mamma och pappa: "Ni kan nog glömma den här pojken. Han kommer inte ens att kunna sitta själv". Detta uppriktigt menade råd som föräldrarna fick var det man då tog för givet var det enda rätta: missbildade barn hade det mycket bättre på institution. Men Mikaelns föräldrar kände det annorlunda och kämpade för att få hem sitt barn, vilket slutligen också lyckades. Mikael tillbringade en stor del av sin barndom på olika träningshem där han bland annat fick träna att gå på proteser och att använda arm- och benproteser. Mikael kände sig emellertid aldrig bekväm med dem, han förstod heller inte riktigt varför han skulle ha dem på sig. Han upplevde att han kunde göra saker lättare och smidigare utan dem.

Vem är Mikael?

Mikael har själv valt att leva sitt liv utan proteser och idag tar han sig fram med hjälp av en elektrisk rullstol som han styr med en av sina benstumpar. Han livnär sig på att föreläsa om sin livssituation och om hur han har nått sina mål. Han är 45 år och lever med sin fru och de har tillsammans fyra barn. Omöjligt för honom att ta hand



Mikael med jonglering av boll på innebandyklubban. Foto: Tommy Holl.

om en baby fick han höra när de väntade sitt första barn. Men Mikael har ännu en gång bevisat för alla och för sig själv, att allting går bara man vill tillräckligt mycket! Idrotten har alltid varit en stor del av Mikaelns liv, alltifrån pingis, innebandy till att uppnå personliga rekord på studsmattan. Den enorma tävlingsinstinkten mot främst sig själv går inte att ta miste



På studsmattan. Foto: Privat.

på när vi lyssnar till honom. Idag är Mikael helt självständig och kan utan assistans åka ut på sina föreläsningar. Men så har det inte alltid varit. Under ungdomsåren så behövde han alltid ha någon med sig för att klara toalettbesök. När han var 25 år klarade han för första gången att gå på toaletten helt själv och i och med det blev han fri att styra kosan vart han själv önskade.

Tankens kraft

Mikael förmedlar genom bilder och berättelser från barn och ungdomsåren om hur han upptäckt att hans tankar om sig själv och sin egen förmåga är av avgörande betydelse för hur han lyckas med saker och ting. Motgångar och problem möter alla människor förr eller senare i livet. Det kan vi inte välja bort. Det vi kan välja menar Mikael är hur vi hanterar dessa, vi väljer inställning till hur vi ser på hindren vi möter. Mikael ser på hinder och problem som utmaningar som han måste lösa och ta sig förbi. Det gäller att göra det omöjliga möjligt! Han har hittat en strategi och ett sätt att tänka. Det har gjort att han har kunnat utvecklas, bli självständig och

att nå sina drömmar trots sin stora funktionsnedsättning. Det är inte en slump utan en medveten strategi, mycket envishet och hårt arbete som ligger bakom hans framgångar idag. "Jag skapar min egen verklighet och är ansvarig för vad som händer mig i livet. Det är tankens kraft som avgör om jag väljer livet eller inte, säger Mikael".

"Jag är hellre unik än normal"

Mikael framstår som en mycket modig person och det är oerhört inspirerande för oss som lyssnar på honom. Han talar om mod som en viktig del i hans framgångar. Det krävs mod för att våga vara annorlunda, se annorlunda ut, att göra saker på ett annorlunda sätt, att bryta mönster och att gå sin egen väg i livet. Vi människor strävar ofta efter någon slags normalitet. Vi vill inte sticka ut, vi vill passa in och vara en individ i mängden. Mikael

"Idag har jag förmånen att leva i den dröm jag har byggt upp i 40 år", säger Mikael.

hade som många av oss denna önskan som barn men i hans fall var det svårt att smälta in i mängden. Idag har han vänt på steken! Idag säger han "jag är hellre unik än normal! Varför sträva efter att passa in och vara som alla andra? Istället kan jag välja att vara en speciell och unik människa." Med ett sådant tankesätt kan vi som har en funktionsnedsättning börja se den som en tillgång och något vi kan vara stolta över. Den gör oss unik! Men det krävs mod för att våga vara unik, stå för dem vi är och för hur vi ser ut.

"Jo, du kan eller åtminstone försök!"

Något som Mikael har fått leva med hela sitt liv, är fördomar från andra människor om vad de tror att han kan eller inte kan klara. Under skoltiden blev till exempel Mikael tillsagd av en lärare att han vare sig kunde prata inför människor eller skriva texter. Detta tärde enormt på hans självkän-

sla. Men Mikael hade tur. Han fick en privat idrottslärarinna vid namn Birgitta som fick en stor betydelse i Mikael's liv. När Mikael sa "jag kan inte" svarade alltid Birgitta med "jo, du kan eller du kan åtminstone försöka!". Detta sätt att hantera hinder och utmaningar har Mikael tagit med sig och använt inom alla områden i livet. Sedan 2009 är han en erkänd författare till boken "Armlös, benlös men inte hopplös" som har fått väldigt fina recensioner. Det blev som en form av revansch för Mikael där han fick visa att han minsann kan skriva och det väldigt bra.

Denna "jag kan"-strategin använde Mikael sig av när han skulle köpa en ny mobiltelefon. Killen i affären frågar vad Mikael tänkt sig för telefon och lägger fram några exemplar som har stora knappar. Då ser Mikael den nyaste mobilen Iphone och frågar om den modellen är något att ha. Killen svarar att den är jättebra men att man måste ha fingertoppskänsla för att kunna hantera den, då den styrs av touchscreen. Då fanns inga frågetecken längre, den mobilen skulle Mikael ha! Han köper en Iphone och efter lite träning kan han hantera den som vem som helst.

Att gå sin egen väg

Mikael har aldrig kunnat göra något på ett "normalt" sätt, det vill säga på det tvåarmade eller tvåbenade sättet. Han har alltid fått använda sin påhittighet till att lösa utmaningar som kommer i hans väg. Mikael får många gånger räkna med att bli betraktad och han kan nästan aldrig vara anonym. Han berättar att han fick bestämma sig för att sluta bry sig om vad andra människor tänker då de ser honom göra saker. Han bryr sig inte över om det ser konstigt ut eller om han ser ful ut. Här kan Mikael vara en viktig förebild! Hur många av oss är det inte som låter rädslan över vad andra ska tycka, styra över vad vi gör eller inte gör. Istället skulle vi kunna lägga energin på att göra det vi vill göra och strunta i vad andra tycker!

INGELA BYSTRÖM DAHNE,

MADELENE LUNDGREN, CHRISTER OLSÉN

Polioutbrott i Tajikistan

Det första utbrottet av polio i WHO:s europaregion sedan 1998 (då i Turkiet), pågår just nu i Tajikistan. Tajikistan har varit fritt från polio sedan 1997. I mars insjuknade ett antal barn med pareser i Kurgan-Tjube regionen vid gränsen mot Afghanistan. I slutet av april rapporterades ytterligare 178 fall av sjukhusvårdade barn med pareser och 12 dödsfall från 23 regioner i de södra och centrala delarna av landet. Nästan alla som insjuknat är yngre än 5 år. Prov från 57 patienter har skickats till Chumakov Institutet i Moskva som har isolerat virus och visat att utbrottet orsakats av poliovirus typ 1 (PV1). Under april månad har dessutom tre fall av polio rapporterats från Uzbekistan, i en region nära gränsen till Tajikistan. Viktigt att påpeka är att för varje fall av paralytisk polio finns det 100 – 200 smittade fall utan pareser men som kan föra smittan vidare. Det utreds för närvarande hur smittan har importerats till landet. Tajikistan och Indien har ett visst handelsutbyte och eventuellt kan smittan ha importerats den vägen.

PUBLICERAD I NYHETSREVYEN EPI-AKTUELLT

2010-05-06



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

August Strindberg



Jonas Nilsson är initiativtagaren, bilden ovan, och Patrik Brunberg, nedan, aktiv i föreningen hjälpte till.



Båten Fred 25.

Maria Bylund på liften.

Båtuflugt i skärgården

Jag har alltid tyckt mycket om att komma ut i skärgården, så när RTP-S erbjöd möjlighet att komma ut med en handikappanpassad båt ville jag förstås följa med.

Stockholms Funktionshindrades Frilufts- och Fiskeförening (SFFF) har en anpassad båt, som ligger vid Oscars Brygga i Grovsta söder om Norrtälje. Initiativtagare är *Jonas Nilsson*, som själv är rullstolsburen.



En vik på norra Ängsö.

Syftet med föreningen är att funktionshindrade personer ska kunna komma ut i skärgården och fiska och njuta av naturen oavsett funktionshinder.

I Grovsta finns en vacker liten byggnad med sjöutsikt. En liten backe leder ner till sjöboden och bryggan, där båten "Fred 25" ligger.

Fören fälls ner och blir en landgång, som det går bra att köra ombord på med rullstol eller el-moppe. Det går bra att sitta kvar i rullstolen under färden. Jonas körde båten och *Patrik Brunberg*, som också är aktiv i föreningen hjälpte till.

Vi åkte till nationalparken Ängsö och gick iland. Eftersom bryggan var hög, så fick *Maria Bylund* prova att åka lift upp till bryggan. Det gick utmärkt och Jonas lyfte upp hennes rullstol till bryggan. Jag provade både att åka med elmoppen av båten på den nedfällda fören ner på strandängen och med en lös ramp. Det gick bra på båda sätten.

Med elmoppen gick det bra att åka på gångvägen över hela Ängsö bland

ängar med orkideer, gula av smörblommor, vita av hundlokor eller ängsull, höga lövträd och hamlade lövträd. Otroligt vackert var det!

Med rullstol utan assistans kommer man inte så långt, om man inte är mycket stark i armarna. Men det är så vackert ändå i närheten av bryggan. Det finns en byggnad med en liten utställning om Ängsö Nationalpark, som också är raststuga precis vid vattnet. Handikapptöan var lättillgänglig och rymlig.

Ett par av oss promenerade över ön och fotograferade och ett par stannade i närheten av bryggan och målade.

Vi åkte vidare med båten en runda runt Furusund. Jag fick till och med se havsörn. Vi hade hoppats att kunna åka längre ut i skärgården och titta efter sälar, men det hann vi inte den här gången. Men jag hoppas få möjlighet att komma ut fler gånger. Och jag hoppas att fler i RTP-S får möjlighet att utnyttja båten för för fiske och härliga naturupplevelser.

TEXT OCH FOTO: ÅSA FAGERSTRÖM

Till havs, till havs!

Det är skönt när man får lätta ankar och dra till Mariehamn med Birka Paradise! Det tyckte ett gäng glada tjejer och killar om att få bege sig ut på böljan den blå tillsammans. Vädret visade sig från sin rätta sida, tack och lov! Humöret hos deltagarna var på topp.

Bosse Karlsson är vår kryssningsvärd, berättar *Madelene Lundgren* som arbetar på RTP-S. Bosse har varit med och arrangerat många kryssningar förut och därför var han som klippt och skuren för detta "jobb". Hans ögon lyser upp när han blir presenterad, varvid han tar över och berättar om schemat för kryssningen. I konferenssalen hörs skålande glas och alla välkomnar varandra och presenterar sig. Det är otroligt värdefullt att kunna dela livshistorier, varför man blivit amputerad och hur livet har fortsatt efter det. Det mesta kanske inte ser likadant ut som tidigare och tar ibland längre tid, men allting går, bara man vill tillräckligt mycket.

Kul att prova något nytt

Karin Frank som åker på sin första kryssning någonsin är lårbensamputerad. – Jag tycker att detta var ett top-peninitiativ och jag kände att om jag någon gång ska åka på en kryssning, då är det nu! Och det passade toppen att åka med ett gäng som har liknande förutsättningar som mig själv.

Amputerad – unik

Bengt Månsson passar på att ta med sig sin nyblivna fru *Galina*, på en kombinerad aktivitet med andra benamputerade samt en bröllopsresa tillsammans. Det går inte att ta miste på den blommande kärleken som de två delar. Även *Madelene* har med sig sin sambo *Anders* under denna resa, som en hjälpende hand. *Anders* och *Galina* får chansen att berätta hur det är att leva med någon som är benamputerad och ingen av dem tycker att det är speciellt annorlunda. Självklart kan det komma situationer när de får hjälpa till lite mer, men båda två låter väldigt övertygande när de säger att amputationen är något som har gjort det hela mer unikt.

– För mig har det blivit så normalt att se Madde skutta omkring hemma och vart vi än är, berättar *Anders*. Har hon proteserna på sig så ser man ju bara en liten tillstymmelse till att hon haltar. Så klart att även Madde har sina mörka dagar men då finns bland andra jag här för att stötta och peppa henne, för så klart det är jobbigt ibland. Som när hon får skavsår som nästan blöder bara för att hon har använt proteserna en hel dag. Då vet hon att det blir kryckor i några dagar. Men jag märker nog mest att jag lever med en tjej som är amputerad genom hennes otroliga vilja att hjälpa andra som är i samma situation.

Styrka att vara tillsammans

Det råder inga tvivel om att det glada gänget trivs ihop. Vid middagen överröstas nästan alla andra gäster av detta gäng som har bråttom att dela med sig av allt, prata och skratta tillsammans. *Tomas Engström* och *Peter Linder* pas-



Peter, Tomas, Madelene och Karin sitter och har det skönt i solen.



Det nygifta paret, Bengt och Galina.

sar även på att skåla och hälsa alla välkomna och *Helen Sävström* håller med. Resten av kvällen spenderas nere i Karaokebaren och Peter Linder verkar riktigt sugen på att sjunga en truedilutt. Tyvärr hinns inte hans bidrag med, så det får helt enkelt bli till nästa års kryssning. För en kryssning nästa år kommer garanterat att bli av, i alla fall om vi frågar detta gäng!

En alldeles underbar resa med ett föredömligt arrangemang när det gäller bokning, mat, och sällskap! säger *Tomas Engström*.

MADELENE LUNDGREN



Orkideäng på Ångsö. Foto: Åsa Fagerström.

Nytt om Färdtjänsten



Från och med den 1 juni 2010 har ISS tagit över delar av beställning för taxi- och specialfordonsresor för färdtjänst och sjukresor. ISS ersätter beställningscentralerna i Moldavien och Estland. ISS har ett kundcenter i Malmö och ska ta emot drygt 3 000 samtal om dagen från färdtjänst- och sjukresenärer i Stockholms län.

Övriga entreprenörer som SL har avtal med för beställningsmottagning för färdtjänst och sjukresor är Taxi Kurir AB, Botkyrka Taxi AB, Värmdö Taxi AB och Roslagstaxi AB. Taxi Kurir och Botkyrka Taxi har sin huvudsakliga beställningsverksamhet i Riga, Lettland.

Rullstolstaxi för sjukresor

Från och med den 14 juni 2010 går det att beställa rullstolstaxi för sjukresor. Den möjligheten har inte funnits tidigare för sjukresenärer men är nu möjlig när SL upphandlat ytterligare entreprenörer som kan erbjuda dessa transporter. För att beställa en sjukresa med rullstolstaxi krävs att patienten har

ett sjukresekort med tillstånd att resa med specialfordon. Tillståndet för sjukresor utfärdas av vårdgivaren som prövar patientens behov av sjukresa utifrån det medicinska, fysiska och psykiska behovet. Det krävs att patienten har betydande svårigheter att resa med SL eller Waxholmsbolaget.

Det går att boka och resa under hela dygnet och resorna beställs direkt hos bolagen. Det bolag som tagit emot beställning ansvarar för att resan blir utförd.

Beställningscentraler:

Samtrans	08-1200 1200
Taxi 020	08-28 75 15
Taxi Kurir	08-744 95 54

Från den 1 juli 2010 går det också att beställa rullstolstaxi hos:

Ekerö Taxi	08-560 315 00
Södertälje Taxi	08-554 205 10
Norrköping Taxi	0176-15 000

Samtliga dessa telefonnummer gäller också för de som väljer att åka rullstolstaxi i stället för vanliga specialfordon.

OBS! Den som redan har beviljats färdtjänstillstånd har automatiskt rätt att få tillstånd för sjukresa. Ingen medicinsk bedömning behövs. Detta gäller för både taxi- och specialfordonsresenärer.

Egenavgiften för sjukresa är den samma oavsett fordon och avgiften räknas in i ordinarie högstkostnads-skydd som i dag är 1400 kronor per år. Ingen avgift betalas till föraren, utan det kommer en räkning.

Till sist så kan vi berätta att den 24 juni 2010 beslutade riksdagen om en ny kollektivtrafiklag. Denna lagstiftning är anpassad till de nya EU-reglerna som ger kollektivtrafikföretagen och de regionala kollektivtrafikmyndigheterna, förutsättningar att sätta resenärernas behov i centrum när kollektivtrafiktjänster utformas. Den nya lagen ska börja gälla från och med 1 januari 2012. Detta innebär också att bland annat den nuvarande färdtjänstlagen ska ses över. Vad allt detta innebär för oss, som är beroende av färdtjänst, återkommer vi med i senare nummer av tidningen.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Färdtjänsten har ansvar från dörr till dörr!

Efter några incidenter i samband med hämtning och lämning av färdtjänstpassagerare har samverkansrådet fått klart för sig att chaufförerna har ansvar för passagerarna från dörren där denna blir hämtad och till den plats denne har uppgett som destination. Taxibolagen har försäkringar som täcker eventuella skador som uppkommer under resan och den försäkringen gäller från dörr till dörr. Det kan dock bli svårigheter när det finns låsta bommar vid infarter där taxin inte kommer fram.

Om det blir frågan om ersättningar etc är det slutligen försäkringsbolagen som gör bedömningar från fall till fall.

KÄLLA HSO STOCKHOLMS LÄN.

Vad kan du göra för att påverka där du bor?

Glöm inte att det är valår i år!

I Stockholms stad finns det 29 handikappråd som är anknutna till Kommunstyrelsen, en stadsdelsnämnd, en facknämnd eller en bolagsstyrelse.

Handikapprådets uppgift är att bevaka handikappaspekter i olika frågor. Råden ska ge personer med funktionshinder i Stockholm inflytande och insyn i allmänna frågor som berör deras levnadsförhållanden och ta initiativ till förbättringar.

Kommunstyrelsens handikappråd består av både politiker och representanter från handikapprörelsen. Övriga råd består av enbart representanter från handikapprörelsen. Läs mer på www.stockholm.se

HSO Stockholms stad har stadens uppdrag att samordna handikappföreningarnas nomineringar till handikappråden. Ledamöterna väljs på fyra år. Endast den som bor i staden kan utses till ledamot i handikappråden. Till stadsdelsnämndernas råd bör i första hand ledamöter som bor i stadsdelen utses.

Du som är intresserad av att vilja påverka i ett handikappråd kan höra av dig till RTP-StS.

Nomineringstiden pågår fram till den 30 september.

Kontaktperson Yvonne Andersson, yvonne.andersson@rtps.se eller på tel. 08-545 622 70/60.



Höga Kusten-bron i kvällssol.



Resenärer på besök i Lunde.

Resan till Höga kusten

Vi samlades på Starrbäcksgatan tidigt på morgonen för att kliva på den fina bussen som skulle föra oss till Höga Kusten. Målet var Hotell Kramm i Kramfors där vi skulle bo under två nätter.

Resan började bra med att *Åke Sundberg* – chaufför och bussägare – agerade ciceron och berättade om vad vi såg längs vägen.

Snart var vi i Sundsvall och fick lunch uppe på Södra Stadsberget. God mat och en magnifik utsikt som vi fick avnjuta i solsen!

Allteftersom vi kom längre norrut kändes våren mer och mer avlägsen. Flera timmars resa återstod men till slut var vi i Kramfors och installerade oss på Hotell Kramm. Efter en god middag blev det vila och sömn för de flesta av oss.

Efter avklarad frukost satt vi åter i bussen för i dag skulle vi "göra" Höga Kusten! Vi möttes av en lokal guide som skulle vara med oss hela dagen. Vi åkte över Sandöbron och tittade på berömda Wästerlunds Konditori med sin neonskylt, sen gick färden till Lunde där vi fick höra om orsakerna till händelserna i samband med det som brukar kallas Ådalskravallerna. Vi tittade också på det monument som fanns där, som på ett mycket fint sätt skildrar motsättningarna som ledde fram till skotten. Resan fortsatte mot Skuleberget som besöktes i sol och dagsmeja. För att få en uppfattning om områdets geologiska beskaffenhet, som är mycket speciell, besökte vi sedan Naturum Höga Kusten som ligger vid

bergets fot. Där fick vi också kaffe.

Mannaminne är en fascinerande skapelse av en eldsjäl och hans familj. Området består av en samling hus, gamla maskiner och ett litet tåg som står på en bit räls osv. Husen är ditflyttade från olika ställen och man kan läsa om ursprung och vad de använts till. Här åt vi en väldigt god lunch och solade oss mot närmaste husvägg innan vi drog vidare mot nya mål och nya vackra vyer. Dagens bussfärder avslutades med att vi åkte över Höga Kusten bron, som är en hängbro med otroligt vackra pyloner.

Morgonen därpå startade vi tidigt och vinkade adjö till Kramfors. Kosan ställdes norrut mot Sollefteå, vi skulle nämligen få se den thailändska paviljongen i Utanede, Ragunda kommun. Den är ett minne över kung Chulalongkorns besök i där i slutet av 1800-talet. Återigen hade vi en lokal guide som kunde massor och talade länge om historien bakom tillkomsten av paviljongen.

Efter att ha följt Indalsälven ned mot havet – en otroligt vacker färd – fick vi lunch i Mellanfjärden som är ett litet fiskesamhälle lite söder om Sundsvall. Här är landskapet leende och vackert och kommer man under säsongen finns många trevliga bodar med hantverksprodukter att besöka.

Detta var den sista programpunkten på en innehållsrik och trevligt ordnad resa. För min del hade jag bara önskat mig att få se någonting av den lokala hantverksskulturen.

TEXT: LOTTA ÄNGGÅRD

FOTO: KERSTIN WIKSÉN

Rapport från mötet med Trafikskadenämnden

På ett medlemsmöte den 3 juni var Peter Rigling från Trafikskadenämnden (TSN) och professor *Kristian Borg* som idag arbetar på TSN som medicinsk rådgivare inbjudna för att berätta om vad TSN är för myndighet och hur de arbetar.

Tyvärr fick Peter Rigling förhindra att delta men professor Kristian Borg var dock närvarande på mötet.

Vi informerades om att Trafikskadenämnden som är en skaderegleringsnämnd för personskador har till uppgift att verka för en enhetlig och skälig skadereglering och avger rådgivande yttranden till försäkringsbolagen.

Vid alla svårare personskador (bland annat när invaliditetsgraden uppgår till minst 10%) måste försäkringsbolaget hänskjuta ärendet till Trafikskadenämnden för yttrande.

Försäkringsbolaget ska då skicka med samtliga handlingar i akten och den skadelidande får möjlighet att bifoga ytterligare material.

Professor Kristian Borg berättade bland annat att han eller någon annan läkare går igenom hela akten då denna inkommit till TSN och noggrant läser igenom alla handlingar för att kunna bilda sig en uppfattning om hur skadan har uppstått och vad konsekvenserna är för den skadade personen.

MAUDE STENBERG



Sanningens ord

Människor kan indelas i två grupper, en som går före och uträttar något och en som kommer efter och kritiserar.

Seneca

Bad – Gymnastik – Bastu

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

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



Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens sista baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Ånggård 08-767 14 11 3 bad- och 1 mattgrupp	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa	13 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00 Badet stängt från och med 12 april på grund av ombyggnad. Beräknas öppna i september.	13 december
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	15 december
Långbrobadet (1+3) Lennart Johansson 08-91 17 10	Sonja Pettersson 08-97 33 10	Söndagar 09.00 – 11.00	12 december
Dragongården Upplands Väsby (2) lage.eckeskog@comhem.se	Lage Eckeskog 0703-66 61 33	Måndagar 19.00 – 20.00	13 december
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 Badet stängt på grund av vattenskada. Vi fortsätter vår träning nu i gymnastiksalen med träning och med lite prova på-aktiviteter. Badet öppnar så fort renoveringen är klar. I dagslägget pratar man om oktober månad.	8 december
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 381 62	Onsdagar 18.00 – 19.15	15 december
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	16 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. Under hösten finns det två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

15 september, 13 oktober, 17 november, 15 december

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

16 september, 14 oktober, 18 november, 16 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

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

22 september, 27 oktober, 24 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 info@rtps.se

Kontaktperson Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

14 september, 12 oktober, 16 november, 14 december

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

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Benamputerade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till benamputerades dialoggrupp.

Under hösten finns det till en början en grupp under dagtid. Blir intresset stort finns även möjlighet att arrangera grupper på kvällstid.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

21 september, 26 oktober, 23 november, 14 december

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

08-545 622 60 eller madelene.lundgren@rtps.se

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Höstterminen startar den 25 augusti

och ni tränar t o m den 15 december.

Vår sjukgymnast hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort endast för dig.

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

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

Arrangör: Distriktet

"Yoga"

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

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

7 september, 21 september, 5 oktober, 19 oktober,

2 november, 23 november, 7 december

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Kurs i medicinsk yoga i Norrtälje

Tisdagar med start den 21 september och 7 veckor framåt.

Plats: Samlingssalen på ROS Hamnvägen 12, Norrtälje

Tid: 17.30 ev. 18.00. 7 ggr ca 1½ timme.

Kostnad 500 kronor + ev. CD-skiva för självträning.
Begränsat antal platser.

Lärare: Helena Hasselfeldt som är utbildad vid IMY (Institutet för Medicinsk Yoga) i Stockholm, där hon genomgått en 2-årig utbildning till yogalärare och yogaterapeut.

Anmälan senast den 10 september till Rolf Widén

08-545 622 73, rolf.widen@rtps.se

Kontaktperson Marie Kärln 070-316 10 07,
karlin@etanet.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Sittgympa med balans och koordinationsträning

För våra polioskadade medlemmar planerar vi att starta en sittgympagrupp med funktionella övningar för styrka, rörlighet, balans och koordination. Övningarna utförs sittande på stol och till häftig musik. Det går också bra att vara med om man sitter i rullstol.

Ledare för gruppen blir Månica Nicklasson som ibland vikarierar för sittgympan på Mälargården.

Skulle du vara intresserad att delta i denna träning hör av dig till Rolf Widén 08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se

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

22 september, 20 oktober, 17 november, 15 december

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

info@rtps.se Kontakta Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller asafagerstrom@hotmail.com innan du kommer första gången.

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

Arrangör: Distriktet

Teaterintresserade medlemmar

På grund av att Anders Lissegårdh som normalt ordnar med teaterbiljetter för närvarande är sjukskriven ber vi få återkomma till denna aktivitet senare i höst eller vinter.

Arrangör: Distriktet



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

20 september, 25 oktober, 22 november, 13 december

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

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

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Släktforskning – grundkurs

Cirkeln går på onsdagar kl 10.00 – 12.30.

Lärare för cirkeln blir Sten-Sture Tersmeden från ABF. Egenavgift: 395 kronor.

Kursstart: Onsdagen den 6 oktober

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar) med besök på Riksarkivet i Arninge vid två av kurstillfällena.

Antal deltagare: max. 8 st.

Kontaktperson: Rolf Widén, 08-545 622 73.

Intresseanmälan görs till RTP-S kansli, 08-545 622 60 eller info@rtps.se

OBS! Cirkeln är fullsatt men det går att anmäla sig på reservlista vid eventuellt återbud.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Lunch på Pampas Marina

för samtliga RTP-S medlemmar

Onsdagar kl 13.00 – 14.30

29 september, 27 oktober, 1 december, 22 december

Vi träffas och äter en god lunch tillsammans, samtidigt som möjligheten finns att ge varandra råd och tips.

Alla betalar för sin egen lunch. Anmälan till Madelene Lundgren 08-545 622 66 eller Maude Stenberg 08-545 622 65, info@rtps.se eller 08-545 622 60.

Arrangör: Distriktet

Stadsvandring i Norrtälje

Tisdagen den 14 september kl 12.30 – ca 17.00

Guide: Nann Palmgren. Samling: Norrtälje Busstation.

Vi äter lunch tillsammans och går en kort stadsvandring för att sedan avsluta med fika.

Kostnad ca 150 kronor. Begränsat antal platser.

Anmälan senast den 9 september till Rolf Widén

08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se

Kontaktperson Nann Palmgren 0176-161 44
nannpalmgren@hotmail.com

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Aktiviteter

Gå/spring/idrotta-dagen blir framflyttad

Den tänkta gå/spring/idrotta-dagen kommer att bli framflyttad till våren 2011.

Det är en unik chans för dig som är benäpputerad att få tips och råd kring gång och springteknik och framförallt att få träffa andra som är i liknande situation som dig. En dag där tips och råd kan delas och möjligheten att kika på det senaste inom protestillverkning m.m. En oförglömlig dag och en värdefull investering för dig! **Håll utkik efter nytt datum i vår.**

Arrangör: Distriktet

Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

23 september, 28 oktober,

18 november, 16 december

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till

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

Kontaktperson Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening



Akvarell nybörjare – fortsättningskurs

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i akvarellmålning startar under september månad.

Kursen kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Antal kurstillfällen: 6 ggr. Antal deltagare: max. 8 st.

Kursstart: Torsdag 23 september kl 10.30 – 13.30

med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 440 kronor (kan bli dyrare vid färre deltagare).

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

Anmälan är bindande.

OBS! Vi har fortfarande 1 plats kvar till denna cirkel, passa på, först till kvarn.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Kom och sjung med Bofinkarna 🎵

Tisdagar kl 16.30 – 19.00

7 september, 28 september, 19 oktober,

9 november, 30 november

Kören Bofinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se för närmare information. Se även www.rtps.se

Arrangör: Distriktet



Följ med på turridning!

Söndag 26 september kl 10.00 – 14.00

på Kimsta Islandshästar utanför Rosersberg

(se www.kimstaislandshastar.se) är det dags att ge oss

ut på hästryggen tillsammans! Van som ovan ryttare,

alla är välkomna! Detta är en härlig chans att få se vackra

Rosersberg och dess nejder och samtidigt slippa att

eventuellt få ont, då hästen är våra ben!

Är du intresserad av att delta? **Anmäl dig senast måndag**

13 september till antingen maelene.lundgren@rtps.se eller

maude.stenberg@rtps.se.

Kostnaden kommer att bli 500 kronor och i priset ingår

ridning 2 timmar och fika med smörgås.

Arrangör: Distriktet

Dags att prova på klättring!

I höstas hade vi prova-på klättervägg och det var

många som ville att det skulle bli fler tillfällen.

Nu är det äntligen dags! Vi träffas på Klätterverket

i Nacka och provar på klättring tillsammans.

Tisdagen 16 november kl 18.00 – 20.00

Plats: Klätterverket, Marcusplatsen 17, 131 34 Nacka

Pris: 280 kronor per person.

Anmälan senast måndag 8 november till

maelene.lundgren@rtps.se eller 08-545 622 60

Arrangör: Distriktet

Följ med och prova spela badminton!

Onsdagen den 20 oktober kl 18.00 – 20.00

är det dags att prova spela badminton! Du behöver

inte ha spelat badminton tidigare, ovan som van

spelare är välkommen.

Plats: Solna, mer info kommer efter anmälan.

Kostnad: ca 150 kronor

Anmäl senast 7 oktober till maelene.lundgren@rtps.se

eller 08-545 622 60.

Arrangör: Distriktet

"Att gå vidare efter en trafikolycka"

Vi avreser till Åland med Cinderella från Vikingterminalen

måndagen den 18 oktober kl 16.00

Vi startar i konferensavdelningen kl 16.30 – 19.30

Åter i Stockholm den 19 oktober ca 16.00

Kostnad: 1 400 kronor per person. Enkelhytter.

Anmälan senast 18 september till Maude Stenberg

08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se

Vid anmälan sänds inbetalningskort och program ut.

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

K.A. Almgrens Sidenväveri i Stockholm

Onsdagen den 6 oktober kl 13.00

gör vi ett besök på Sidenväveriet, Repslagargatan 15.
Entré 65 kr per person.

Möjlighet att dricka en kopp the/kaffe finns i café
Muggen på Götgatsbacken.

Historik om väveriet:

Knut August Almgren fick år 1833 tillstånd att tillverka siden, madrassvävnader, sidenband samt sysilke. På elva år fyrubblades produktionen, antalet anställda och vävstolar. 1844 utnämndes fabriken till Kunglig Hovleverantör. I över 100 år bedrevs verksamheten i stort sätt oförändrad. 1974 lades fabriken ner, för att sjuttionio år senare åter väckas till liv av *Oscar Almgren*, femte generationen Almgren. Idag drivs museet av en stiftelse som har till uppgift att bevara mönsterteckningar och andra föremål för eftervärlden samt vårda den 170-åriga maskinparken. På dessa gamla vävstolar görs än idag en liten produktion handvävt siden på samma sätt som förr. Gå gärna in på deras hemsida www.kasiden.se för mer information.

Anmälan senast 29 september till Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se eller till info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

RTP-S föreningsdag i Sollentuna Centrum lördagen den 25 september

Kom gärna och besök oss i Sollentuna Centrum och passa på att se vad vi erbjuder våra nya och gamla medlemmar under hösten.

RTP-S arbetar för delaktighet och tillgänglighet för trafik-, olycksfalls- och polioskadade i Stockholms län. Vi finns på plats klockan 10.00 – 16.00.

Arrangör: Distriktet

Medlemsmöte i RTP-NV

Medlemsmöte i Scandic Hotell, Upplands Väsby,
torsdagen den 11 november.

Mötet inleds med gemensam måltid kl 17.00 och därefter börjar programpunkterna som bland annat gäller föreläsning om mindfulness och även föreläsning om kost, motion och information/utställning om riskfyllt bruk av alkohol.

Deltagarna betalar måltiden till självkostnadspris.
Anmälan till kontaktperson Pia Rydberg 08-590 821 59.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Är du intresserad att prova på smycketillverkning?

Hör gärna av dig senast 15 oktober till Yvonne Andersson 08-545 622 60 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Höstens aktiviteter i Södertälje

Hobby (glasfusing och smycketillverkning).

Måndagar 6/9, 20/9, 4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11, 13/12

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

2 okt Anhörigdagen med andra handikappföreningar

Stadshuset i Södertälje kl 11.00 – 14.00

16 okt Trygghetsdagen. Utdelning av tillgänglighetspriset

26-27 nov Julmarknad på Lunaträffen

11 dec Luciafirande tillsammans med DHR

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter:

Kontakta Miklos Molnár 070-758 43 50, 08-551 591 41, eller eva.molnar@swipnet.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Julträff hos RTP-S med bazar och filmvisning

Torsdag 25 november kl 17.00 – 21.00

planerar vi en julträff på Starrbäcksgatan 11.

Vi kommer att ha en mindre julbazar där våra medlemmar får ställa ut och sälja egna produkter. Marie-Louise Ballarin kommer också att visa en film från sin verksamhet i Afrika.

Det blir sång och musik och vi bjuder på glögg med tillbehör.

Jultallrik med lättöl eller vatten och kaffe med kaka till ett pris av 175 kronor per person.

Preliminära tider för kvällen:

17.00 – 18.00 ca Julbazar med sång och musik
i Ljusgården

18.00 – 19.30 ca Jultallrik serveras

20.00 – 21.00 ca Filmvisning (bildspel)

Avgiften betalas in på plusgiro 82 59 87-1

Skriv "Julträff 25/11" på inbetalningsavin.

Bindande anmälan senast 15 november till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Julfest i år igen i Norrtälje!!

Tisdagen den 14 december kl 18.00– ca 21.00

Plats: Röda korsgården Norrtälje

Kostnaden ännu ej fastställd.

Anmälan till Anita Knutsson 0176-179 80.

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Förslag på två aktiviteter från medlemmar

Starta en **bokklubb** eller spela **bridge**?

Hör av er till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening



Aktiviteter

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagar kl 18.00 – 20.00

6 september, 4 oktober, 1 november, 6 december
träffas vi i lokalen Rubinen, Dragongården,
Dragonvägen 88-92, Upplands Väsby. Vi umgås och
pratar om aktuella ämnen. Ingen förhandsanmälan.
Kontaktperson Pia Rydberg 08-590 821 59.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

RTP-S TEMA

Föreläsning om whiplash i Norrtälje

Torsdag 30 september kl 13.00 – ca 17.00

Plats: Samlingssalen på ROS Hamnvägen 12 i Norrtälje
Information om skadan och rehabilitering. Om social-
försäkringssystemet och skadereglering.

Föreläsare: Kärlin Ödman Ryberg och Anne-Lie Sandin
från Personskadeförbundet RTP.

Anmälan senast 20 september till Rolf Widén
08-545 622 73, rolf.widen@rtps.se

Kontaktperson Marie Kärllin 070-316 10 07 eller
karlin@etanet.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Föreläsning kring temat:

Att leva är mer än att överleva

Onsdagen den 6 oktober kl 14.00 – 16.00

Konferenslokalen, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
(granne med Distriktets nya lokaler).

Lars-Göran Ottosson, författare, fd rehaböverläkare
föreläser: "Att leva är mer än att överleva. Man lever
så länge man gör upptäckter, det gäller både funk-
tionshindrade och andra människor", säger Ottosson.
Rehabilitering är att upptäcka livet eller det som trots
allt finns kvar av livet fast man kanske trodde att det
var slut.

Lars-Göran Ottosson talar om rehabilitering i alla
livets fyra dimensioner – den fysiska, den psykiska,
den sociala och den existentiella.

"Medicinsk vård bör innebära terapi och förebyggande
åtgärder som inriktar sig på alla fyra dimensionerna."
Man måste ha en vision, först därefter kan man börja
planera.

Du har nu noterat några tankegångar, som kommer
från Lars-Göran Ottossons tankesfär. Så missa inte att
möta honom och se den nyutkomna boken med
samma titel som föreläsningen har.

Anmäl senast 1 oktober till Gunilla Carlberg
08-120 55 680 eller gunilla.carlberg@dhrstockholmlan.org

Arrangör: Smärtgruppen inom DHR-Stockholms läns
distrikt

RTP-INFO

Inbjudan till samtliga skadegrupper angående familjejuridik

Vi har bjudit in familjejuristen *Fredrik Boqvist* som
kommer att berätta om arv, testamenten och dylikt samt
lite allmänt om arvsrätt och bodelning, vilka båda inverkar
på hur testamentet ska utformas.

Torsdagen den 11 november kl 18.30 – 20.00

Kaffe/kaka serveras till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast 4 november till Maude Stenberg
08-545 622 65 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Medlemsmöte RTP-S

Samtliga skadegrupper hälsas välkomna

Torsdagen den 21 oktober kl 18.00 – 20.30

Olmed ortopediska

informerar om ortopediska nyheter kl 18.30 – 19.30 ca
Jan Wahlgren, Åke Broberg och Mats Nilsson från Olmed
ortopediska kommer hit och informerar om vad de kan
erbjudas sina kunder och visar nyheter om ortopediska skor,
fotbäddar, ortoser och proteser.

Hjälpmedelsinstitutet Hi

informerar om fritt val av hjälpmedel kl 19.30 – 20.30 ca
Martina Estreen och Johanna Grönkvist från Hjälpmedels-
institutet informerar om erfarenheterna av Fritt val av
hjälpmedel.

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

Anmälan senast 7 oktober till info@rtps.se
eller 08-545 622 60.

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Arrangör: Distriktet

*"En av de mest utbredda sjukdomarna
är diagnosen."*

Karl Kraus

Resan till Skultuna inställd!

På grund av för få anmälda deltagare har
endagsresan till Skultuna mässingsbruk
den 10 september tyvärr blivit inställd.

RTP-S RESEKOMMITTÉ

Studiebesök på Olmed

Ledamöterna i RTP-S hjälpmedelskommitté gjorde torsdagen den 15 april ett mycket givande studiebesök på Olmed Södersjukhuset, Sjukhusbacken 4.

Jan Wahlgren och Åke Broberg tog emot oss och berättade att företaget bildades 1984 och att man idag har cirka 150 anställda bland annat specialistutbildade ortopedingenjörer, ortopedtekniker, skotekniker, sadelmakare. Dessa arbetar i huvudsak med specialanpassade ortopediska hjälpmedel som ortoser och proteser, men även med handgjorda skor, bekvämskor och behandlingsskor, inlägg/fotbäddar. Tidigare arbetade Olmed även med armproteser men den tillverkningen har nu helt övergått till OT-center. De har nu bara kunder som bär kosmetiska händer. Olmed är verksamma både i

Stockholm och Uppsala med en filial i Gävle. Företaget driver även butikskedjan Fot & Skospecialisten. Där kan du som besväras av till exempel plantar faciit, hälsporre, hallux valgus, uttrampad hälkudde, plattfotet eller metatarsalgia få hjälp att prova ut skor och fotinlägg.

Vi fick en ordentlig rundvandring på alla fyra plan i huset. Under turen fick vi veta att om man jämför svensk tillverkning av hjälpmedel med resten av världen så har den svenska en mycket hög standard. Man arbetar mycket med att tillverka och utforma produkter helt efter kundens önskemål. Kunderna har också höga krav på att hjälpmedlet ska vara personligt utformat och bekväma att ha på sig. Olika individer har olika önskemål och kräver olika mycket av sitt hjälpmedel. Detta kräver både kreativitet och uppfinningsrikedom hos ortope-

den som tillverkar hjälpmedlet. Som exempel fick se en benprotes som bärs av en lårbensamputerad kvinna som har mycket höga krav på att protesens ska fungera optimalt oberoende vilket underlag hon går på.

Våra guider menar att det skett en attitydförändring hos kunderna då det gäller produkter som de tillverkar. Det fanns tidigare ett större motstånd hos kunden att bära eller ha på sig t.ex. en ortos. ”– Det där kan jag väl inte ha på mig, då ser jag ju inte klok ut!” Idag finns det en större öppenhet för hjälpmedel då man ser mer till funktionen och att man förlänger sin möjlighet att fungera fysiskt.

Vid besöket bestämdes att Olmed besöker RTP-S på ett kommande medlemsmöte under oktober månad där de får visa nyheter av ortopediska hjälpmedel, skor, inlägg/fotbäddar m.m. Mer om detta medlemsmöte på sid 15.

ROLF WIDÉN, INGELA BYSTRÖM DAHNE

Våravslutning för RTP-StS medlemmar

Torsdagen den 27 maj samlades ett gäng glada medlemmar på Edsviks konsthall där RTP-StS bjöd på kaffe med hembakat i solskenet.

Då en del av våra proffsiga akvarellmålare från kursen på Starrbäcksgatan hade sina skissblock med sig så fick vi övriga ta del av deras fantastiska skisser från omgivningen.

Turerna gick runt på de olika utställningarna som var utsatta och ett MC museum gästades också.

En härlig dag fick vi tillsammans.

YVONNE ANDERSSON



Ett glatt gäng utanför Konsthallen fr.v. Ann-Marie di Zazzo, Kerstin Wiksén, Maria Bäckström, Helga Weisner och Åsa Fagerström.



En härlig dag i Nynäshamn

Ett gäng glada medlemmar från Nynäshamn träffades på Lövhagens uteservering den 14 juni. Vi hade fantastiskt tur med vädret. Vi njöt av en härlig lunch med glada skratt. Tanken är nu att fortsätta träffas ett par gånger under hösten och det är bara att höra av sig till mig om intresse finns, 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

YVONNE ANDERSSON

Avslutningen på Frestatorpet

Det blev en skön kväll i juni för oss 17 personer som orkat ta oss till Frestatorpet för god mat och egen underhållning. Vi fick både höra fågelsång och knaster från grillen.

Tänk att ett gammalt hus kan ta fram så mycket kreativa saker hos människor.

MAUDE STENBERG

"Mod är inte alltid högröstat, ibland är mod den stilla röst som vid slutet av dagen viskar "jag försöker igen imorgon..."

Mary Anne Rodmacher



En grupp enarmade är församlade. Foto: Ingela Byström Dahne.

Belastningsskador hos armamputerade

En grupp på elva personer träffades den 5 maj på Röda Korsets armprotesmottagning i Stockholm för att diskutera belastningsskador.

Efter en rundfrågning i gruppen, då var och en fick berätta om hur deras belastningsskador ser ut, visade det sig vara ganska dystert. Fyra av deltagarna var relativt nyamputerade, för mindre än ett år sedan, och hade ännu inga skador. Två av deltagarna som var högerhänta och hade amputerat den vänstra armen hade inga problem med sin kvarvarande högerarm. Fem av deltagarna som tidigare var högerhänta men fått lära om då de hade amputerat högerarmen hade ordentligt ont och mycket problem med vänsterarmen. Tre av dem hade en pågående inflammation i ett muskelfäste på armbågen, så kallad tennisarmbåge, annars var det smärtor från handen upp till axeln som förekom.

Forskning om belastningsskador saknas

– Riktigt hur vanligt det är med den här typen av belastningsskador vet man inte riktigt eftersom det inte

finns några svenska vetenskapliga undersökningar gjorda på det här området, säger *Anita Stockselius*, arbetsterapeut på armprotesmottagningen. Men en liten enkätundersökning vi gjorde för cirka 10 år visar att personer som saknar en hand/arm oftare har besvär från rygg, axlar och armar än normalbefolkningen. Det speglas också i den här lilla gruppen som har kommit på träffen här idag. Undersökningen visade också att protesanvändning minskar besvären.

Hur uppkommer belastningsskador?

Hur belastningsskador uppkommer i den här gruppen och hur man hanterar dem när man väl fått dem finns det så gott som ingen forskning om. *Katja Lundkvist*, sjukgymnast på armprotesmottagningen, har fått titta på forskning om idrottsskador för att kunna förklara för gruppen vad som händer då man överbelastar någon del av kroppen. Det är också därifrån man har erfarenheter om hur man tränar dessa kroppsdelar. Om man utsätter armen för många repetitiva rörelser, det vill säga många rörelser som liknar varandra utan att ge armen möjlighet

till återhämtning kan detta ge skador på muskulaturen.

Tennisarmbåge och musarm är exempel på tillstånd som kan uppkomma då man utsatt armen för repetitiva rörelser, man har gång på gång ansträngt samma muskler med liknade rörelser vilket i dessa fall lett till inflammation i muskelfästet på armbågsleden. Katja påpekar att det är mycket viktigt hur man hanterar en sådan inflammation. Om den inte hanteras med rätt träning kan den ge bestående men genom att muskeln därefter inte kan komma upp i samma styrka efter inflammationen har lagt sig. En ökad känslighet för belastning kan då uppstå vilket kan bekräftas av armamputerade som haft denna typ av inflammation.

Katja menar att i första hand så borde informationen till en nyamputerad inriktas på hur man gör för att behålla den kvarvarande armen och den delen av kroppen i god form. Man behöver lägga in pauser för återhämtning av armen och träna den för att hålla kvar styrkan och rörligheten. Det är också angeläget att träna kroppshalvan där man är amputerad och om man har en stump. Man behöver ta ut rörligheten fullt i alla kvarvarande leder så att de inte stelnar. I andra hand kan man informera om proteser.

INGELA BYSTRÖM DAHNE

Eva berättar

Belastningsskador i den kvarvarande armen hos armamputerade är relativt vanligt. Här berättar Eva Hammad, som har sin högra arm amputerad, om hur skadorna i vänsterarmen har dykt upp allteftersom.

Evas bakgrund

Eva Hammad var 25 år då hon åkte till Libanon för att arbeta som sjuksköterska i ett palestinskt flyktingläger, Tel al Zaatar i Beirut. Under det året blev hon väldigt engagerad i palestiniernas situation och hon blev dessutom förälskad i en man som levde och arbetade i lägret. Detta gjorde att hon efter en kort period i Sverige återvände till Libanon för att gifta sig och fortsätta arbeta där.

Våren 1975 började inbördeskriget i Libanon och Tel al Zaatar blev belägrat och attackerat ett år därefter. En natt i juni 1976 fälldes en bomb över deras hus där de låg och sov. Evas man dog vid anfall och själv fick hon granatsplitter över hela kroppen, hennes högra arm trasades sönder och det vänstra benet fick svåra muskelskador och fraktur alldeles ovanför knäleden. Hon var mycket svårt skadad och hennes högra arm fick amputeras på plats. Eva var då gravid i femte månaden. Hon var kvar i lägret – det gick inte ta sig ut då de var belägrade – i cirka två månader och vårdades under svåra förhållanden. När hon var i sjunde månaden förlorade hon sitt barn. Hennes kropp var så illa skadad att den inte orkade med en graviditet.

I augusti evakuerades hon med hjälp av Röda Korset under ett avtal om eld upphör. Hon smugglades sedan ut med ett Röda Kors plan till Sverige. Hon kom till Östra sjukhuset i Göteborg där hennes psykiska och fysiska rehabilitering påbörjades. Hennes kropp behövde all kraft hon hade för att läka så hon klarade inte känslomässigt att ta till sig vad som hänt, hjärnan stängde liksom av personlig sorg. Det tog ett år innan hon riktigt förstod att hennes man var borta. Fyra år senare kunde hon sörja sitt barn på riktigt.

Eva fick många bestående skador av splitter från bomben. Förutom att hon



Eva lever sitt liv utan protes. Foto privat

fick överarmsamputera sin högra arm så blev hennes vänstra ben mycket skadat.

1978-1979 började hon arbeta igen och efter något år var hon tillbaka i vården, på en vårdcentral med telefonbokning, stödsamtal och rådgivning. Idag arbetar Eva som skolsköterska på Angeredsgymnasiet dit många ungdomar med invandrarbakgrund kommer. Där kan hon med sina erfarenheter och sin kompetens stötta ungdomar som varit utsatta för traumatiska situationer. Vissa arbetsuppgifter som egentligen tillhör hennes arbetsområde men som är svåra att utföra med en arm, som att t.ex. ge sprutor, tar kollegorna hand om. Eva har som mest arbetat 75 procent, idag arbetar hon cirka 50 procent och mer skulle hon inte orka med.

Eva berättar:

– När jag började tillfriskna kunde jag bli mycket arg över allt jag inte kunde göra längre. Mitt vänstra ben och knä var så skadat att det var svårt för mig att gå och jag kunde ju inte längre springa eller cykla. Det var en stor sorg att min kropp inte längre hade samma funktioner som tidigare. När det gäller armen så har jag nog till viss del förnekat att den inte är där vilket bland annat har yttrat sig i att jag har arbetat i en takt som om jag haft två händer, vilket i sin tur lett till att jag fått belastningsskador i vänster arm.

Det var väl egentligen först när jag fick barnen 1982 och 1984, vilket var en sådan glädje, som jag på något sätt började försonas inombords med det som hänt med min kropp. Men samtidigt är det som att man aldrig blir riktigt klar med den biten. Det är ju också så att ju äldre kroppen blir så dyker det upp nya åkommor och förslitning av kroppen som man måste hantera och finna en acceptans för.

Smärtan i underarmen kom tidigt

Cirka 10-12 år efter jag amputerats så noterade jag att det gjorde ont i underarmsmuskulaturen i min vänsterarm. Jag var ju högerhänt innan och vänsterarmens muskulatur var inte uppbyggd för att användas på det sätt som jag var tvungen till då jag bara hade den. Muskeln var mer känsliga. Men jag klarade småbarnsåren ganska bra då min man tog mycket ansvar i både hushållet och med barnen.

Ökad press gav värk i armen

Det förändrades emellertid då barnen blev större, min äldsta son var väl kanske 10 år då min man blev mer trött och inte längre orkade göra saker i hemmet. När jag bad om hjälp med något så kunde han svara med att – Måste det göras nu? Det gjorde att jag hamnade i funderingar över om det var rimligt det jag begärde eller om jag ställde för höga krav. Jag tänkte att jag kanske borde lösa situationen lite smidigare och jag fick skuldkänslor. Jag ville ju göra rätt för mig. Det

gjorde att jag slutade be om hjälp för att jag inte orkade höra – Det kan väl göras sen. Jag fick mer och mer ont i armen men valde att bortse från det, jag ignorerade kroppens signaler om att det inte stod rätt till. Jag minns att jag, efter några år, tänkte att jag kommer att stupa på det här.

Jag fick karpaltunnelsyndrom i handen och ont i muskelkudden nedanför tummen. Musklerna på underarmens ovansida värkte och flera punkter runt armbågsleden smärtade. Ett muskelfäste på överarmens utsida blev överansträngt. Även axelleden och musklerna upp mot nacken blev överansträngda och värkte. Till och med armens muskelfästen på bröstkorgen var ömmande punkter

Jag ville inte skiljas, det var därför jag kämpade på så länge, men efter fem jobbiga år blev det oundvikligt. När vi väl flyttat isär blev det lättare och lugnare. Jag kände mig inte lika pressad och stressnivån sjönk. Allting blev enklare. Barnen tog mer ansvar och jag tog hjälp av kompisar. Jag fick mycket stöd av familj och vänner. Jag fick ta en hel del smärtstillande men efter ett tag blev armen bättre.

Ökad press på arbetet

Förra året hamnade jag åter igen i en pressad situation då hela min arm från hand till nacke blev inflammerad. Det föregicks av en period på arbetet där jag blev mer och mer stressad för att kraven ökade. Jag hade tidigare opererat in en ny knäled i mitt vänstra ben vilket gjorde att jag fungerade bättre vilket i sin tur gjorde det svårare för mig att kunna hävda ett lugnare tempo. Så när vi fick direktiv uppifrån om att vi skulle dokumentera mera i datorn så kände jag av pressen och bortsåg då från att min smärta blev värre och värre i armen. Jag slutade träna och bara körde på.

Det som bidrog ytterligare till den ökade smärtan var min bilkörning. Trots att jag har lättad servostyrning, vilket innebär att det är lätt att snurra på ratten, så blev det för jobbigt. Till slut hade jag en blixtrande smärta i hela armen, armen strejkade, jag orkade inte göra någonting. Jag var

tvungen att skruva ner tempot. Det var nog jobbigt att bara ta hand om mig själv. Med sjukskrivning, Voltarén och akupunktur som lugnade ner det hela blev armen sakta bättre.

Efter sex månaders sjukskrivning hade jag ett möte med arbetsgivaren, försäkringskassan och arbetsförmedlingen där de frågade vad jag behövde för att kunna återgå till arbetet. Hjälp med att skriva, sa jag och det fick jag. Jag använder diktafon där jag talar in vad som ska stå i t.ex. journalerna och så har arbetsförmedlingen betalat ut en ersättning till arbetsgivaren. På så vis har en kollega fått extra tid för att skriva ut texten åt mig. Jag har också fått ett program som heter Voice Xpress där man talar in texten. Det har tagit ganska lång tid att lära mig

”Jag fick mer och mer ont i armen men valde att bortse från det, jag ignorerade kroppens signaler om att det inte stod rätt till.”

hur det fungerar men det går bättre och bättre. Nu har de talat om att på något sätt koppla ihop diktafonen med det programmet men hur det ska fungera har jag inte riktigt fått klart för mig.

Idag har jag kronisk värk

De sista fem åren har jag haft kronisk värk. Axelleden har blivit värre med åren. Hela armen har blivit mer känslig och går lätt mot smärta. Det känns ganska hotfullt för i förlängningen kanske jag inte kommer att kunna använda armen. Jag får hushålla med bilkörning och då prioriterar jag arbetsresorna. Jag förebygger smärta genom att inte göra saker. Förutom att jag avhåller mig från datorskrivande och ransonerar bilkörning undviker jag att bära, lyfta, städa, laga mat. Att inte göra saker för länge är också en metod jag använder mig av. Om jag t.ex. skriver text i datorn använder jag

Voice Xpress eller så skriver jag bara litegrann sen skjuter jag upp resten till senare på dagen eller dagen efter. Jag brukar också vila armen genom att ligga på sängen, läsa eller titta på Tv:n. Genom att gå till sjukgymnast där det finns ett gym, göra Tai Ji och gå på vattengymnastik en gång i veckan så håller jag värken i schack. För mig är det bra med lite mjukare träning som främjar blodflöde och cirkulation. Att träna ren muskelstyrka tycker jag är lurigt för man använder ju sina muskler så mycket i vardagen.

Jag tror det finns en skillnad mellan kvinnor och män då det gäller överbelastade muskler. Vi kvinnor har ett mindre muskelpaket kring nacke och axlar än män. Män kan utveckla en större muskulatur där och deras leder är mer skyddade av muskulatur än våra.

Ingen protes

Under min rehabilitering på 70-talet så fick jag en protes. Det var en kosmetisk protes med en hylsa för stummen och så hade jag band runt ryggen så att den inte skulle trilla av. Förflytta armbågen fick jag göra med vänsterhanden, så fanns det en liten spak som jag kunde låsa armbågsleden med. Den gick att låsa i tre lägen. Jag blev väl aldrig riktigt vän med den och när jag sedan fick barn så hamnade den i garderoben för gott. Den hårda hylsan kändes oförenlig med barnets mjuka huvud.

Egentligen tror jag att det hade varit bra för mig att bära en protes delvis för att man använder den kroppshalvan då och det främjar blodcirkulationen i den delen av kroppen. Jag tror också att en protes gör det lättare att förstå och acceptera att den armen faktiskt är borta. Istället har jag förnekat den sidan av min kropp. Men trots att jag varit mycket trött och haft mycket ont i min vänsterarm så har jag aldrig funderat på att åter igen skaffa mig en protes. Jag minns det som något plågsamt och obekvämt.

Problem med min högra lunga

Jag har levt utan högerarm i 34 år. Nu på senare år har jag fått problem med

min högra lunga vilket jag tror hänger ihop med att jag inte använt min högra sida. Jag har förnekat den. Detta har lett till att muskulaturen runt revbenen som behövs när lungorna ska utvidga sig då man andas in och ut är försvagade vilket gör att jag inte har den kraft som behövs för att hålla den ren från slem som samlas i lungorna. Detta har gjort att jag haft upprepade infektioner och början till lunginflammation. Sådana här problem tror jag man kan undvika genom att använda protes och att aktivera båda sidorna på kroppen.

Några goda råd

Till andra armamputerade som ännu inte fått några belastningsskador så vill jag säga till dem att inte vara för duktiga. Det är viktigt att tänka på känslorna, sörja förlorade möjligheter och bli vän med kroppen som den ser ut. Arbeta inte som att du har kapacitet för två. Använd dig av psykologer, vårdpersonal och människor runt omkring dig.

INGELA BYSTRÖM DAHNE



Kaknästornet. Foto: Barbro Andersson.

INSPIRATION OCH TEKNIK SOM ÖVERVINNAR FUNKTIONSHINDER

Allt det senaste för dig som gillar liv och rörelse. Vad sägs om en hel mäsas med inspiration till hur du på egen hand kan berika ditt liv? Nya och smarta hjälpmedel. Högaktuella föreläsningar och seminarier om hjälpmedel, assistansfrågor, boendefrågor och anhörigfrågor. Inspirerande matlagningstips. Massor av information.

Välkommen att bli uppdaterad på Stockholmsmässan 29 september - 1 oktober. Läs mer på www.ettbraliv.com

I samarbete med: Anhörigas Riksförbund, Dietisternas Riksförbund, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, Föräldrakraft, Hjälpmedelsinstitutet, Karolinska Institutet, Kommunal, Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, Rekryteringsgruppen, PRO, RTP-S, SPF och Vårdföretagarna.

Ett bra liv: 29 september – 1 oktober 2010

Även i år finns RTP-S med på hjälpmedelsmässan "ett bra liv". Vi finns i monter **C09:40**. Runt omkring oss står också ett hundratal andra utställande företag. I år har vi en extra fin och färggrann monter så vi hoppas att ni besöker oss någon av mäsadagarna. Vi har också tre föreläsare med på caféscenen som representerar RTP-S:

Åsa Llinares Norlin

*Forsknings- och utvecklingsansvarig
Utvecklingscentrum
Södermanlands handikappidrottsförbund*

Program "Att vinna före start"

Föreläser:

29/9 11.35 – 12.00

30/9 13.50 – 14.20

1/10 10.30 – 10.55

Kerstin Wahman

*Leg. Sjukgymnast
Rehab Station Stockholm*

Program "Håll vikten – för ett lättare liv med funktionshinder"

Föreläser:

29/9 13.10 – 13.40

30/9 11.10 – 11.35

Magnus Wall

*F.d. överläkare, gåskolan
Akademiska sjukhuset Uppsala*

Program "Benprotes vid amputation, hur fungerar den?"

Föreläser:

1/10 12.55 – 13.50

Öppettider:

29-30/9 09.00 – 17.00

1/10 09.00 – 15.00

Gratis inträde !

Rullstolstaxi

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

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

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

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

Boka din resa på 08-28 75 15



Vi finns tillgängliga dygnet runt, året runt!

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

Trevlig resa!



Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

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

SEPTEMBER

Måndag	6	Hobbyaktiviteter i Södertälje, se sid 14
Måndag	6	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	7	"Yoga"
Tisdag	7	Bofinkarna
Torsdag	9	Anmälan Stadsvandring i Norrtälje
Fredag	10	Anmälan Kurs i medicinsk yoga i Norrtälje
Måndag	13	Anmälan Turridning
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	14	Stadsvandring i Norrtälje
Onsdag	15	Dialog Whiplash
Torsdag	16	Dialog Whiplash
Fredag	18	Anmälan Båtresa med Cinderella
Måndag	20	Anmälan Föreläsning om whiplash Norrtälje
Måndag	20	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	21	Start av Kurs i medicinsk yoga i Norrtälje
Tisdag	21	"Yoga"
Tisdag	21	Dialog Benamputerade
Onsdag	22	Dialog Polio
Onsdag	22	Akvarellmålning
Torsdag	23	Studiecirkel om stress efter trafikolycka
Torsdag	23	Start av Akvarell nybörjare-fortsättningskurs
Torsdag	23	Spelkväll
Lördag	25	RTP-S föreningsdag i Sollentuna Centrum
Söndag	26	Turridning
Tisdag	28	Bofinkarna
Onsdag	29	Lunch på Pampas Marina
Onsdag	29	Anmälan Besök på Sidenväveriet
Torsdag	30	Föreläsning om whiplash Norrtälje

OKTOBER

Fredag	1	Anmälan Att leva är mer än att överleva
Lördag	2	Anhörigdag med hk-föreningar i Södertälje
Måndag	4	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	5	"Yoga"
Onsdag	6	Föreläsning Att leva är mer än att överleva
Onsdag	6	Start Släktforskning, grundkurs
Onsdag	6	Besök på Sidenväveriet
Torsdag	7	Anmälan Medlemsmöte på Starrbäcksgatan
Torsdag	7	Anmälan Prova spela badminton
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Dialog Whiplash
Torsdag	14	Dialog Whiplash
Lördag	16	Trygghetsdagen i Södertälje
Måndag	18	Båtresa med Cinderella
Tisdag	19	"Yoga"
Tisdag	19	Bofinkarna
Onsdag	20	Akvarellmålning
Onsdag	20	Prova spela badminton
Torsdag	21	Medlemsmöte på Starrbäcksgatan
Måndag	25	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	26	Dialog Benamputerade
Onsdag	27	Dialog Polio
Onsdag	27	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	28	Spelkväll

NOVEMBER

Måndag	1	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	2	"Yoga"
Torsdag	4	Anmälan Möte om familjejuridik
Torsdag	4	Studiecirkel om stress efter trafikolycka
Måndag	8	Anmälan Prova på klättring
Tisdag	9	Bofinkarna
Torsdag	11	Medlemsmöte i Upplands Väsby
Torsdag	11	Möte om familjejuridik
Måndag	15	Anmälan till Julträff på Starrbäcksgatan
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	16	Prova på klättring
Onsdag	17	Dialog Whiplash
Onsdag	17	Akvarellmålning
Torsdag	18	Dialog Whiplash
Torsdag	18	Spelkväll
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	"Yoga"
Tisdag	23	Dialog Benamputerade
Onsdag	24	Dialog Polio
Torsdag	25	Julträff på Starrbäcksgatan
Fre-Lör	26-27	Julmarknad Lunatréffen Södertälje
Tisdag	30	Bofinkarna

DECEMBER

Onsdag	1	Lunch på Pampas Marina
Måndag	6	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	7	"Yoga"
Måndag	11	Luciafirande i Södertälje
Måndag	13	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	14	Julfest i Norrtälje
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	14	Dialog Benamputerade
Onsdag	15	Akvarellmålning
Onsdag	15	Dialog Whiplash
Onsdag	15	Dialog Polio
Torsdag	16	Spelkväll
Torsdag	16	Dialog Whiplash
Onsdag	22	Lunch på Pampas Marina



För bättre hälsa och mer energi.
Inspiration till goda matvanor som håller.

Mona Hallin, legitimerad dietist

08-503 834 40 / 070-190 34 40

info@edovita.se / www.edovita.se

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00.

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

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 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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



Båtar vid Junibacken på Djurgården. Foto: Gabrielle Roland Waldén.

TIPSRUTAN

TIPS 1

En **nötknäppare** är inte bara bra att knäcka nötter med. För mig är det en riktigt bra "vän". Den kan användas till att öppna mindre lock/korkar t.ex. på flaskor, mindre burkar, tetrapack och tuber. Idéerna är oändliga.



YVONNE ANDERSSON

TIPS 2

Har du svårt att somna på kvällen? Ligger du och åltar dagens händelser? Skaffa en ljudbok, en mp3-spelare, hörlurar och lyssna på en bra **bok** och glöm allt



BARBRO A

Kom gärna och besök oss på kontoret, låna en bok eller ta en kopp kaffe. Kom och diskutera med oss om du har en idé om någon aktivitet?



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

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

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehab

Mälargården Rehab Center ligger i natursköna Sigtuna och är auktoriserade av Stockholms läns landsting för rehabilitering vid neurologisk sjukdom (exempelvis post-polio, stroke, Parkinson och MS), onkologisk rehabilitering och lymfödembehandling. Har du frågor kring vårdvalet så kan du läsa mer på vårdguiden www.vardguiden.se.

Verksamhet har bedrivits sedan 1971 och personalen har ett stort kunnande om rehabilitering vid olika diagnoser.

Hos oss är du en individ och vi ser dina enskilda behov. Du får komma till oss redan på söndag kväll för att vi skall kunna starta med den individuella rehabiliteringsplanen så snart som möjligt det vill säga redan på måndagen.

Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Bland annat kan nämnas strokeskola och polioskola där Du får möjlighet att lära dig de senaste rönen kring din sjukdom, hjälpmedelsinformation, rehabiliteringsfilosofi, etc.

Vår underbara 34 gradiga rehabiliteringsbassäng nyttjas frekvent till både gymnastik och avslappning.

Det nyligen restaurerade gymmet är naturligtvis anpassat för funktionshindrade. Sjukgymnasten tar tillsammans med dig fram ett individuellt program för självträning i gymmet om Du så önskar.

Du bor i enkelrum med dusch och WC. Naturligtvis finns omvårdnadspersonal på plats dygnet runt för att assistera dig.

Måltiderna som är lagade från de finaste råvaror avnjuter Du i matsalen med en vacker utsikt över Mälaren.

Besök vår hemsida för mer information www.malargarden.se. Du når oss även på 08-5949 3630. Vill Du boka tid så kan Du ringa koordinatören Lena på direktnummer 08-5949 3632.

