

RTP-S aktuellt

Nr 3
2011

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



Postpolio – viktigt träna rätt

Öka din livskvalitet!

**Tips, råd och hjälpmedel
för armamputerade**



Vill du veta mer om Olivia Rehabilitering?

” Under 2010 har Olivia Rehabilitering fått förtroendet att ta emot många funktionshindrade med neurologiska besvär efter bl a MS, Parkinson, Stroke eller ryggmärgsskador.

Gensvaret har varit mycket positivt. Med vår långa erfarenhet från rehabilitering och omvårdnad är vi ett bra alternativ när Du efterfrågar rehabilitering.

Vi har lyckats skapa en mycket speciell stämning i våra fina lokaler, en stämning som andas kultur och framåtanda.

Nu är vårt program för 2011 ute och vi skickar gärna vår 16-sidiga broschyr till dig. Beställ genom att ringa eller e-posta! Eller ladda ner från vår hemsida...eller kom och hämta!

”



Petter Fielding
Rehabchef

Neuroprogrammet 2011

Strokeprogrammet.....startar första måndagen i varje månad
MS programmet.....startar andra måndagen i varje månad
Parkinson programmet.....startar tredje måndagen i varje månad
Polioprogrammet.....startar fjärde måndagen i varje månad
Programmet för Neuromuskulära sjukdomar startar.....7 februari, 4 april, 8 augusti och 7 november
Programmet för Dystrophia Myotonica startar.....5 mars och 1 oktober



På Olivia Rehabilitering finns alla resurser - sjukgymnastik, arbetsterapi, fysisk träning, sport, logoped, kurator, neuropsykolog, läkare, mindfulness, vattengymnastik, klättring, ridning, stavgång, rullstolsskola m m. Prata med Petter Fielding, Sussie Winroth eller Eva Berg Holmström.

Olivia rehabilitering

Rehabilitering med kunskap & känsla

Vendevägen 85A, 182 91 Danderyd
08-522 509 30 • epost: info@oliviarehabilitering.se
www.oliviarehabilitering.se

Innehåll

Jag minns	3
Polio – viktigt att träna	4
Maddes ruta	6
Ampworld – modellagentur för amputerade.	7
Insiktsutbildning av ROT-medlemmar	8
Tips, råd och hjälpmedel	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Försäkringsvillkor och trafikregler för el-stol/moppe	15
Synpunkter på SLs nya tvärbanevagn	15
Hänt i Norrtälje och StorStockholm	16
Studiebesök på Hjälpmedelsinstitutet	17
Invigning på Röda Korset	16
Båtresa till Bullerö	18
Resan till Skultuna, Åsby och Nykvarn	19
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 ansvarar ej.

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

Nästa nummer utkommer: 2 december 2011

Manusstopp: 1 november 2011

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Thomas Edberg sitter på Bulleröbrygga i Stockholms skärgård.

Foto: Anders Lissegårdh

Jag minns ...

Jag minns september 2009. Då grävde jag bort kirsksålen på 25 m² före detta trädgårdsland och anlade gräsmatta. Det var sista jobbet för mina fötter och underben. Nu är de amputerade. Diabetesen hade slagit till i benen så det blev mycket vila på spaden innan jobbet var klart.

Efteråt upptäckte jag ett litet sår mellan två tår på högerfoten. Snabbt kom kallbranden och i november amputerades underbenet bort. Läkningen gick nog bra men tog, enligt min mening, alldeles för lång tid. Först i maj 2010 fick jag protes.

Livet som amputerad var nytt och frågorna om hur det var att leva var många. Jag beslöt att bli medlem i RTP för att få råd och svar. Jag fick kontakt med Bosse Karlsson, en obotlig optimist. Han hade varit benamputerad sedan tonåren. Varit yrkesverksam bland annat som buss- och lastbilschaufför, varit idrottsledare, fotbolls- och bandydomare m.m. Nu som 70+ kör han fortfarande bil, far med Ålandsfärjorna och deltar med bord på ett flertal loppmarknader i mellansverige. Inget tycktes vara omöjligt så det var bara att se framtiden an med tillförsikt.

Våren 2010 kunde jag gå med protesen några gånger på Röda Korsets gåskola. Tyvärr började vänster fot nu också att krångla. Kallbranden slog till i tårna. Efter cirka 50 gånger i KS tryckkammare blev det ändå underbensamputation i augusti. Nu i juli 2011 har jag fått min andra benprotes och varit en gång på gåskolan. Efter att ha suttit i rullstolen i 1,5 år var det inte utan ansträngning jag kunde ställa mig upp i barren. Muskulerna på lumskens framsida hade dragit ihop sig och måste pressas ut. Lårmusklerna var inte de starkaste

men jag kunde resa mig. Vilken fantastisk känsla det var att stå upp. Nu blir det hårdkörning på gåskolan. På sikt kanske jag kan köra bil som Bosse!

Men mina närmaste mål är: Att kunna gå inomhus, laga mat stående, ta ner saker från bokhyllor och kylskåp och få den upprätta människans perspektiv på tillvaron.

Tack vare RTP har jag inte blivit förlamad i min funktionsnedsättning utan fått hjälp att se möjligheterna. Jag minns september 2009 men gläds åt min nya gräsmatta. Snart kanske jag kan hjälpa till att klippa den.

På två proteser mot framtiden önskar jag alla RTP:are en fin höst.

Bästa hälsningar

STEN GERDLIND



Postpolio – viktigt träna rätt

Träning är viktigt för hälsan oavsett om man är polioskadad eller inte. Det anses ju också bra för hjärtat att "få upp flåset" ordentligt - helst ett par gånger i veckan. Men just sådant kan vara svårt för den som har ett rörelsehinder och naturligtvis även för den som har nedsatt andningsfunktion genom sin polio. På vilket sätt och hur mycket den som har postpolio kan träna överhuvudtaget beror förstås också på hur stort rörelsehinder man har och hur svårt postpolion har drabbat en.

För människor som har postpolio kan symptomen innebära ökad trötthet, mer smärta, försvagning av musklerna, muskelkramper m.m. Det kan göra att man faktiskt vill röra sig allt mindre, vilket i sin tur kan leda till att man drabbas av andra hälsoproblem som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, benskörhet och övervikt. Träning för att förebygga sådana hälsoproblem är alltså mycket viktigt även för den som har postpolio. En rätt anpassad träning kan dessutom bidra till att lindra postpoliobesvärerna och göra att man känner sig allmänt friskare. Det kan ge ökad livskvalitet.

Det viktiga för polioskadade som ska träna är att man gör det på rätt sätt så man inte blir övertrött och får ont. Man ska vila ofta och lyssna till kroppens signaler. Börjar det göra ont har man hållit på för länge. Tillsammans med en sjukgymnast bör man försöka hitta den träningsmetod som passar en själv bäst och välja en träning som är skonsam för kroppen och passar den funktionsnedsättning man har. Jag har hört rådet att man som polioskadad ska träna till cirka 60-80 procent av sin förmåga – lättare sagt än gjort! Är man trött eller har ont en längre tid efter träningen – kanske uppåt ett dygn efteråt – visar det att man tagit i för mycket. Viktigt är också att först långsamt värma upp musklerna genom lugnare rörelser och i slutet av



Gabrielle i full gång i kajakergometern på Bosön. Foto: Mats-Erik Bjerkefors.

träningsspasset varva ner lite långsamt. Och så bör man förstås vara lagom ambitiös och inte "gapa över för mycket" för då kanske det är lätt hänt att träningen inte blir av alls. Man ska vara medveten om att poliodrabbade muskler lättare blir uttröttade och kräver längre tid för att återhämta sig än friska muskler. För många polioskadade kan det därför vara lämpligt att inte träna mer än kanske två gånger per vecka. Men som sagt, detta bör man diskutera med en sjukgymnast som är kunnig på polio och postpolio.

Jobba med armarna

Den som har polioskadade ben och kan gå men kanske inte jogga eller gå upp för trappor i snabb takt kan ha svårt att få igång hjärtat ordentligt. Promenad i snabb takt – s.k. power walk – är förstås inte heller att tänka på. Att använda armcykel kan däremot vara ett bra sätt om man har försvagade muskler i benen men inte i armarna. Det kan vara nyttig träning

för den som använder rullstol. Har man nedsatt funktion i armarna på grund av polio gäller det att – som vid övrig träning – undvika högre belastning än 60-80 procent. Jag hittade en artikel om *intervallträning på armcykel* hos Spinalis (se länk sist i den här artikeln). Denna typ av träning är när man varvar hög intensitet med lägre intensitet under träningsspasset. För den som haft polio gäller det dock att ta det "lagom", och högintensiv träning är generellt inte lämpligt för polioskadade. Visst kan man prova på intervallträning bara man inte överskrider gränsen 60-80 procent. För egen del använder jag gärna kajakergometer när jag tränar på Bosön. Där kan jag trycka på ordentligt och få upp det där eftersträvarsvärda flåset. Och det är bra träning för armar och rygg- och magmuskler medan benen sparas. För mig är det dessutom bra träning inför sommaren med riktiga kajakturer som jag gärna ägnar mig åt då.

Gå med stavar

För den som kan gå kan stavgång vara ett bra alternativ. Stavgång har blivit alltmer inne under senare år, och i dag är det inte alls bara äldre människor som motionerar genom att gå med stavar. Stavarna minskar belastningen på benen och är också säkrare än vanlig gång eftersom man får hjälp med balansen. Men för att det ska bli bra är det dels viktigt att man har god funktion i sina armar, dels att man använder stavarna på rätt sätt så att man inte får överbelastningsskador på armar och axlar.

Bassängträning

Vattengymnastik – gärna i bassäng med extra varmt vatten – anses ju vara särskilt bra för människor som är rörelsehindrade av sin polio. Vattnet hjälper till att lyfta och ger samtidigt motstånd vilket gör rörelserna effektivare. Man kan t.ex. träna med stora frigolithantlar i vattnet. Det är förvånansvärt jobbigt faktiskt, men kan ge mycket god träning även för den som har svaga polioben.

Ett forskningsprojekt vid Göteborgs universitet för ett par år sedan visade på goda resultat av bassängträning. En grupp postpoliopatienter delades upp i en träningsgrupp och en kontrollgrupp. Träningsgruppen fick genomföra ett program i extra varm bassäng under 40 minuter två gånger i veckan i fem månaders tid. Resultaten visade på bättre kondition, minskad



Hantlar i frigolit finns i olika storlekar och kan vara mycket effektivt att träna med. Här är Yvonne Andersson i bassängen.

smärta och ökat välbefinnande. Inga negativa effekter av träningen kunde konstateras. Deltagarna rapporterade också om en känsla av ökad livskvalitet och man kände sig i bättre fysisk trim. Den sociala effekten av vattenträningen i grupp var positiv. Många människor tycker det är roligare att träna i grupp, man lär känna andra, kan dela problem och lösningar med andra som har samma funktionsnedsättning – och helt enkelt ha roligt av att träna tillsammans. Med RTP finns många möjligheter till bassängträning. Se sidan 11!

Att falla och slå sig

Träning är faktiskt också viktigt för att minska risken att falla. Den som har haft polio och har bestående skador i benen riskerar lätt att falla när muskelstyrkan i benen blir allt sämre. Man kan helt enkelt snava på sina egna fötter eller också kanske ett knä viker sig åt fel håll vilket gör att man plötsligt stoppas upp i steget och faller. För den som börjar bli lite äldre kan det leda till allvarliga skador om man försöker ta emot sig på fel sätt. I kombination med övervikt och kanske även benskorhet kan det gå riktigt illa. Fallskador hos äldre är ju inte alls ovanliga i befolkningen i stort – och de flesta sker i hemmen – men för polioskadade ökar risken betydligt.

I ett forskningsprojekt som utfördes i England besvarade 305 personer med polioskador en enkät om fallskador. Så många som 74 procent av dem hade fallit en gång under det senaste året och 60 procent hade fallit två gånger eller mer. En amerikansk studie visade att fallskador hos äldre som är polioskadade är ungefär fyra gånger så vanligt som hos personer över 55 år utan polioskada. Många av dem som fallit berättade att de hade börjat röra sig mindre eftersom de var rädda för att falla igen. Är man rädd för att ramla rör man sig mindre, blir svagare i kroppen och mindre rörlig, och risken för att falla ökar faktiskt. Ett gott råd är att hålla sig i så god fysisk form som möjligt. Hemma finns flera saker man kan göra för att minska fallrisken – sådant som att ta bort lösa mat-



Liljeholmsbadet är ett av de bad där man kan träna med RTP-S. Foto: GRW.

tor eller komplettera med halkskydd under mattan, ordna halkskydd i badrummet, sätta upp handtag eller räcken i badrummet och vid behov även i övriga rum, ha lite belysning på undernatten mellan sovrum och badrum, skaffa sig ett par tofflor med halkfri sula osv. Är man mer rörelsehindrad och behöver stöd för att gå använder säkert många sin rollator inomhus.

Lycka till med träningen! Och ramla inte!

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Sjukgymnasterna på Postpoliomottagningen, Danderyds sjukhus:
Telefon 08-12357645 (telefonsvarare finns och avlyssnas regelbundet).

Läs mera:

"Fysisk träning och träning vid postpolio", broschyr från Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken, Danderyds sjukhus. Broschyren delas ut till patienter på Postpoliomottagningen.

"Bättre ork med armcykelträning" pdf här:
http://www.spinalis.se/eng/images/stories/PDF/Health_and_lifestyle/Free_health_tips/intervalltrning_pa_armcykel.pdf

Willén C, Stibrant Sunnerhagen K, Grimby G. Dynamic water exercise in individuals with late poliomyelitis. Arch Phys Med Rehabil 2001;82:66-72.

Willén, C och Grimby G. Resttillstånd efter polio. Ur FYSS, Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling, se www.fyss.se

Öka din livskvalitet!

Kan det faktiskt vara så att vi kan styra våra liv till en högre livskvalitet? En del talar om att vi bör hitta en balans, en form av ying och yang i våra liv. Det är inte bra när det är för mycket av det ena, men det bör inte heller vara för mycket av det andra. Om vi börjar med att fråga oss själva vad som är viktigast för oss just nu och försöker att hitta verktygen som hjälper oss att arbeta mot målet, kan detta kanske vara ett steg i känslan av ökad livskvalitet.

Livskvalitet kan se olika ut

Att livskvalitet är personligt och kan ha olika innebörd under olika faser i livet, är vi nog alla ense om. Livets prövningar och erfarenheter ger oss anledning att göra nya värderingar om vad som ger livet kvalitet. Hälsa, god ekonomi, trygghet, tid, vänner och materiel välfärd är för många livskvalitet. Att kunna förebygga och hantera skador, sjukdom och andra svårigheter i livet är en annan dimension av livskvalitet. Att aktivt ta hand om kropp och själ är en investering för ökad livskvalitet. Vi behöver både fysisk och själslig friskvård för att må bra och förebygga skador. Hälsa och välbefinnande är färskvaror som hela tiden behöver uppdateras med fysisk och själslig motion för att behålla vitalitet och spänst.

Kasam – känsla av sammanhang

Aron Antonovsky var professor i medicinsk sociologi (1923-1994). Han funderade över vad det är som gör oss friska och menade att en människa aldrig är helt frisk eller helt sjuk, utan att vi ständigt rör oss mellan dessa båda pooler. Var på skalan en människa befinner sig är beroende av kasam, som betyder känsla av sammanhang. Det innebär att det som sker i och utanför oss behöver upplevas förutsägbart och

begripligt. Vi behöver även uppleva livets utmaningar värda att investera vårt engagemang i.

Prioritera mera

Jag tror att det är väldigt viktigt att vi försöker prioritera mer i våra liv. Vad vill vi lägga vår tid i livet på? Dagens



Foto: Rolf Johansson

samhälle är väldigt stressat från diverse olika håll med arbete, familj, vänner, intressen och det är lätt att hamna i spiralen där livet ibland upplevs som att "det springer ifrån" oss. Men om vi stannar upp, frågar oss vad som är viktigast och vad som vi känner ligger oss varmest om hjärtat, då kan det vara lättare att prioritera tiden och få den att räcka till. På detta sätt skulle vi kunna utnyttja tiden till det vi faktiskt vill, i förhållande till vad som är möjligt givetvis. Och jag tror att vi känner oss mer tacksamma över det faktum att vi spenderade vår tid i livet på de saker/människor med mera, som låg närmast våra prioriteringar.

Hur gör jag?

Att starta en process med att börja förändra saker i vårt leverne, kräver alltid sin energi och engagemang. Vi kanske har gått i samma hjulspår i många, många år och då kan det ta lång tid tills att förändringen börjar ta sin form. Men om vi tar små steg varje dag, så är det små steg i början på något nytt och kanske till något

bättre än vad vi upplevt tidigare. Det viktiga är nog att se målet framför oss och dela upp det i delmål, för att synliggöra målet bättre. Och om vi ser vart vi vill, kanske till och med säger det högt inför någon annan – då blir målet även verkligt på ett helt annat sätt än tidigare

Utmana dig själv!

Ibland kanske det kan komma en känsla av oro att bryta tidigare vanor och beteenden, för vi vet ju inte vad som väntar oss i det nya vi vill skapa. Jag tror att det kan vara negativt att låta en eventuell oro hindra oss från att göra saker på ett nytt sätt eller ändra bana helt i livet. Det är nog i utmaningarna som vi växer som människor och blir rikare som personer, oavsett resultatet av dem. Vi kanske inte nådde dit vi ville, men vi har i alla fall blivit en erfarenhet rikare och med nya kunskaper inför framtiden.

Välj din egen väg i livet

Det finns nog ingen väg i livet som kan vara så viktig att värdera, som den vi själva ska gå. Av alla relationer till olika människor så är det alltid du som har huvudrollen i ditt eget liv. Och att försöka lyssna till den inre rösten som finns inom oss alla och att lyssna till den, tror jag är jätteviktigt. Jag tror att oavsett vilka steg vi tar i livet, eller vilka vägar vi än må gå – så är det viktiga att hela tiden göra medvetna och aktiva val. Vad säger magkänslan? Den berömda magkänslan som en del människor pratar om, kan faktiskt säga en hel del om de val vi bör göra. Ju närmare kontakt vi har med vår egen intuition, desto lättare kan det bli på sikt att göra rätt val inför framtiden. Och ju mer vi är chefer över våra egna liv – desto högre livskvalitet är jag övertygad om att vi kan uppnå.

MADELENE LUNDGREN

Ampworld – modell-agentur för amputerade

I Tyskland bedrivs det en modell-agentur för benamputerade. Cosmina Vahrenholt som själv är lårbensamputerad sedan en trafikolycka då hon var liten, driver detta projekt tillsammans med sin make Markus. Målet är att skapa ett nätverk bland amputerade och framförallt förbättra synen för modeller med en funktionsnedsättning.

Drömmen väcks

Ända sedan Cosmina var liten drömde hon om att bli professionell modell. En tragisk trafikolycka i unga år kunde ha satt stopp för hennes drömmar. Men envisheten inom henne hindrade henne från att ge upp. För några år sedan så deltog hon i en modelltävling och det var i slutskedet som domarna upptäckte att hon bar en protes. Hon blev diskvalificerad direkt.

Denna händelse utgjorde grunden för den modellagentur som hon idag driver tillsammans med sin make Markus. Hon ville skapa en webbplats för att hjälpa personer med fysiska funktionsnedsättningar (främst ben- och armamputerade) att kunna arbeta som modeller.

Bildskön på lika villkor

Det Cosmina beskrev som det viktigaste i bilderna, är att inte fokusera på funktionsnedsättningen – snarare tvärtom! Det ska ifrån början inte synas att modellen har en funktionsnedsättning, utan det ska enbart vara

modellen och dennes karisma som bör ligga i fokus. Hon berättade även närmare om att många av de personer som kommer för en modellfotografering lever i tron att de inte är vackra, på grund av att de har förlorat ett ben eller en arm. Detta väckte starka reaktioner i Mina: "Det vackra i en människa sitter inte i en avkapad kroppsdel, utan det ligger i vår själ och strålar utåt – oavsett hur vi ser ut".

Nätverk

En annan viktig fråga som har legat i fokus för Cosmina är att hjälpa många som har genomgått en arm-/benamputation till att må bättre. Tjejer och killar runtom i världen har kommit till dem för att genomgå en modellfotografering. De blir sminkade och stylade, precis som professionella modeller. Men den viktigaste erfarenheten som de alla åker hem med är i syende och sist att träffa någon i en liknande situation, att dela tips och råd och framförallt att få prata med någon som själv vet "hur det är".

Positiv attityd

Cosmina tror att det är svårt att ändra alla dessa långvariga stereotyper, intolerans och frågor som ojämlikhet i många länder helt enkelt över natten. Hon tror dock starkt på att varje liten framgång hjälper till att lyfta den optimism av dem som är berörda och förmedlar det viktiga budskapet att ingen på denna planet bör tvingas till



en känsla av underlägsenhet enbart på grund av ett fysiskt funktionshinder.

Målet

För Cosmina och Markus är det viktigaste att dementera att "skönhet" och "funktionsnedsättning" inte tar ut varandra – det kan snarare vara en tillgång. För det andra är personer med en funktionsnedsättning lika nöjda och har samma kvalitet och levnadsstandard som deras icke-funktionsnedsatta jämnåriga. För det tredje är det fullt möjligt att arbeta som professionell modell. Och sist men inte minst, det är ingen idé att oro sig om att hitta rätt kille, tjej, partner eller livskamrat, och därmed ingen anledning att gömma sig från världen på grund av en fysisk funktionsnedsättning.

Om du som själv har en ben- eller armamputation och är intresserad av att prova vara modell i Tyskland, hör av dig till madelene.lundgren@rtps.se för närmare information.

MADELENE LUNDGREN

Össur Amputee Camp, friskvård, träning och idrott

Nu anordnar Össur, för första gången i Norden, ett träningsläger för benamputerade. Målet kan vara en mer komfortabel gång, att förhindra följdproblem såsom ryggbesvär och knäartros och/eller lära sig springa eller hitta en passande idrott. Under tre dagar har benamputerade möjlighet att, utifrån sina fysiska protestekniska förutsättningar, prova på flera

olika aktiviteter såsom styrketräning, bassängträning, golf, gångträning m.m.

Vid varje aktivitet har du möjlighet att träffa en eller flera erfarna brukare. Övriga föreläsare är verksamma inom den ortopedtekniska branschen och har jobbat i flera år med amputerade och deras rehabilitering.

Under fredagen ligger ett parallellt program för ortopedingenjörer och

sjukgymnaster med fokus på hur professionella kan hjälpa brukare till en högre aktivitetsnivå och bättre kunna utnyttja sin protes.

Pris: Helpension 1500 kr/person

Datum: 21-23 oktober 2011

Plats: A6 Friskvård Ab, Jönköping hotell & Konferens

Info: Saffran Möller, 0706-18 22 80, smoller@ossur.com



ROT-deltagare.

Insiktsutbildning av ROT-medlemmar

Den 9 juni var Christer Olsén och jag tillsammans med flera andra medlemmar inom ROT (Rådet för oskyddade trafikanter) i Västerås för att en insiktsutbildning för kommunanställda och projektledare inom Västerås kommun.

Alla medlemmar som fanns med för att utbilda ingår i Rådet för oskyddade trafikanter inom NTF. Denna insiktsutbildning är bredare än den

som Synskadades Riksförbund och DHR håller i för t.ex. SL. Vi har med olika typer av funktionsnedsättning men har också tagit med barn, äldre, fotgängare och cyklister.

Utbildningen inleddes med en kort presentation av rådet och vad vi gör inom rådet. Efter presentationen delades deltagarna in i fyra olika grupper där alla grupper fick prova på att vara synskadad, rullstolsburen, att

vara barn och ha en osynlig funktionsnedsättning t.ex. ha svårt att gå m.m. Alla fick prova på alla stationer och den spontana kommentaren var "detta hade vi ingen aning om att det var så svårt att ta sig fram med olika funktionsnedsättningar".

Christer och jag hade stationen osynliga funktionsnedsättningar, vi hade med enkla medel gjort så att man fick svårt att gå och lyfta på benet upp för en lite högre trottoarkant. De fick också prova på att vara hörselnedsatt, frågorna hos oss haglade och vi försökte besvara dessa så gått vi kunde.

Efter att alla återsamlades fick vi en genomgång av olika fallolyckor som förekommer ute på olika typer av gator och torg. Sedan vidtog en frågestund där vi alla försökte svara på frågor som uppkommit under den praktiska delen.

Deltagarna som var 20 till antalet var eniga efter dagens slut att det var en mycket givande utbildning och riktig "aha"-upplevelse. Vi blev på stående fot inbjudna en gång till för att fördjupa utbildningen med mera inriktning på olika funktionsnedsättningar. Man ville även ha oss som bollplank för olika lösningar.

Vår förhoppning inom ROT är att vi kan fortsätta med dessa utbildningar inte bara inom Stockholms läns kommuner utan även i övriga kommuner i landet. Sist vill jag rikta ett tack till Christer för ett härligt samarbete. Du är ovärderlig med dina erfarenheter. Tack också RTP-S att ni ställer upp och stöttar oss i vårt arbete inom ROT.

CATALIN WESTENHEIM



Tips, råd och hjälpmedel

Strax efter stängningsdags den 27 april 2011 samlades ett gäng armamputerade, Varsams personal och arbetsterapeuterna Anita Stockselius och Maria Nilseryd från Röda Korsets armprotesenhet, i Varsams butik på Kungsgatan i Stockholm. Det var dags för första träffen inom projekt för armamputerade och temat för kvällen var hjälpmedel.

Mötet inleddes med att deltagarna utbytte erfarenheter. – Intresset för hjälpmedel och hur andra gör i olika situationer är väldigt stort i den här gruppen, säger Ingela B Dahne, som är ledare för projektet och för kvällen. Trots att de flesta inte hade träffats innan så blev det snabbt ett livligt samtal. – Det är roligt att få höra hur andra gör när de t.ex. klipper naglarna på den kvarvarande handen, hittills har jag hört om nio olika sätt, fortsätter Ingela. Dessa kommer att publiceras på hemsidan [www.rtps.se/Projekt för armamputerade/Hygien](http://www.rtps.se/Projekt_för_armamputerade/Hygien).

Det är också väldigt roligt att få berättas om sina egna kluriga lösningar på olika saker fortsätter Ingela B Dahne. En man berättade om en specialkonstruerad protes som hörde ihop med en trattliknande anordning till växelspaken som gjorde det möjligt för honom att köra en vanligt manuell växlad bil. En annan man hade uppfunnit en fastsättningsanordning gjord av bland annat ett dammsugarrör som han kunde ha runt midjan för att med en arm kunna hantera ett kastspö. En kvinna hade förstärkt sina framtänder för att kunna använda det greppet i olika situationer som t.ex. när hon skulle knyta soppåsen.

Arbetsterapeuterna Anita Stockselius och Maria Nilseryd från Armprotesenheten Röda Korsets Sjukhus informerade om att de hjälpmedel du får gratis idag efter en amputation är en skärbräda, strumppådragare och griptänger. Man kan även få en del datahjälpmedel. Allt annat får du bekosta själv. Gruppen fick också information om vad Fritt Val av hjälpmedel



Deltagarna delar tips och idéer med varandra.



En konservöppnare med enhandsgrepp.



En smörgåsplatta som hindrar mackan från att fara iväg.

innebär. Det betyder i korthet att om din arbetsterapeut bedömer ditt behov av ett visst hjälpmedel adekvat och att det är möjligt att ordinaera. Kan det via Fritt Val bytas till ett annat hjälpmedel med samma funktion men som inte finns med i Hjälpmedelscentralens sortiment. Man får då en rekvisition. Rekvisitionen kan sedan användas för inköp av hjälpmedel hos valfri leverantör. Det finns en folder där hjälpmedelsleverantörerna finns listade. Läs mer på www.hi.se/frittval

Varsams personal, Maria Björnfot och Marina Kallifatides, hade slutligen en liten visning av Varsams hjälpmedel. Gruppen fick t.ex. titta på en batteridrivna burköppnare som helt själv öppnade burklocket utan att skvätta, en batteridrivna öppnare för vinflaskor, en enhandsöppnare för

konservburkar, en smörgåsplatta med sugfötter som håller brödskivan still då du brer den. Efter det så var det fritt fram att gå runt i butiken och titta på egen hand. Man fick även handla. – Det är en stor butik med väldigt många roliga och praktiska hjälpmedel så det är absolut värt att besöka butiken, säger

INGELA B DAHNE

*Man vänjer sig alltid
vid sina krämpor,
det svåra är att
vänja andra vid dem.*

William Shakespeare

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	Battider	Höstens sista baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11 3 bad- och 1 mattgrupp	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa	12 december
Danderyds Sjukhus (1+2)	Receptionen 08-655 63 14	Torsdagar 09.30 – 10.45 2 grupper	15 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	12 december
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	14 december
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	11 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	12 december
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	7 december
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	7 december
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	15 december
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2) Badet administreras inte av RTP-S. Avgift 70 kr/gång gäller.	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.

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

OBS! Om du som badare inte kan komma, anmäl förhinder till badets kontaktperson, ta också för vana att inför varje badtillfälle kolla din e-post ifall badet av någon orsak ställts in.

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till nackskadades dialoggrupp. Under hösten finns det två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

14 september, 19 oktober, 16 november, 14 december.

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

15 september, 20 oktober, 17 november, 15 december.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60.

Vid eventuella förfrågningar ring 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

28 september, 26 oktober, 23 november, 21 december.

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

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S.

Kontaktperson Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

13 september, 11 oktober, 15 november, 13 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

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl 17.30 – 19.30

Höstterminen startade den 31 augusti och slutar den 14 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 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.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

20, 27 september, 4, 8, 25 oktober, 1, 8, 22, 29 november, 6, 20 december.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Össur Amputee Camp, friskvård, träning och idrott

Se utförlig annons på sidan 7.

RTP-S NÖJE

Spelkvällar 2011

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

27 oktober, 15 december.

Plats: Starrbäcksgatan 11.

Kortspel och samvaro!

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



Aktiviteter

Välkomna till höstens första "stadsvandring"

Torsdagen den 15 september kl 11.30

Vi träffas utanför Edward Anderssons Växthus i Bergianska Trädgården. Här hittar vi tropiska växter och sådana som trivs i "medelhavsklimat" runt jorden. Efter en rundvandring är det dags för kaffe eller lunch till självkostnadspris i det gamla Orangeriet. Vad vi sedan tar oss för beror ju lite på vädret. Det finns mycket att se i trädgården – Viktoriahuset till exempel –



med en samling näckrosor som inte går av för hackor. Bland annat kan man se en med så stora och kraftiga blad att ett spädbarn kan

sitta på det utan att åka i vattnet! Har vi tur blommar den också. Bergianska trädgården ligger i Frescati i norra Stockholm vid Brunnsvikens östra strand (mitt emot Naturhistoriska riksmuseet), ca 5 km norr om Stockholms centrum.

Anmälan senast 13 september till Yvonne Andersson 08-545 622 60 eller e-post yvonne.andersson@rtps.se RTP Storstockholm bjuder på inträdet till Bergianska Trädgården men vill man besöka Viktoriahuset så bekostar man detta själv med 20 kronor.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Följ med på turridning!

Lördag 1 oktober kl 11.00-16.00 är det återigen dags att ge oss ut på hästryggen tillsammans!

Plats: Alecksislandshästar i Vallentuna.

Van som ovan ryttare, alla är välkomna! Detta är en härlig chans att få komma ut i naturen och samtidigt slippa att eventuellt få ont, då hästen är våra ben! Kostnaden kommer att bli **420 kronor** och i priset ingår ridning 2 timmar. Begränsade platser så det är först till kvarn som gäller.

OBS! Detta gäller endast RTP-medlemmar som är benamputerade. Är du intresserad av att delta? Anmäl dig i så fall senast måndag 12 september till madelene.lundgren@rtps.se eller 08-545 622 60.

Arrangör: Distriktet

Kom och sjung med Bofinkarna

Tisdagar kl 16.30 – 19.00

6 september, 27 september, 18 oktober, 8 november och 29 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



Studiecirken "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

3 oktober, 24 oktober, 21 november, 12 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

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl 16.45 – 18.10

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl 18.15 – 19.30 (se även sid 11)

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33.

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Kom med på våra höstfester!!

Surströmmingsskiva

Onsdagen den 21 september kl 18.00 – 20.00

Pitepaltsafton

Onsdagen den 26 oktober kl 18.00 – 20.00

Lokal: Skopan, Finvidsväg 10A, Upplands Väsby.

Självkostnadspris 50 kronor per fest. Lotterier.

Anmälan till Lage Eckeskog 0703-66 61 33 eller lage.eckeskog@comhem.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening



Medlemsmöte RTP-medlemmar i Järfälla

Torsdagen den 29 september kl 17.00 – ca 19.00

NV Storstockholms lokalförening i Personskadeförbundet RTP inbjuder samtliga medlemmar i Järfälla till ett medlemsmöte i Handikappens Hus på Kopparvägen 11 i Kallhäll.

Pia Selin-Rydberg föreläser om "Skrattet och Glädjens betydelse för hälsan". Vi vill gärna träffa medlemmarna för att få era synpunkter om aktiviteter o.d. Ta gärna med vänner och bekanta. Vi bjuder på kaffe/te med dopp. Anmälan till Barbro Andersson, 580 178 21, **senast den 27 september.**

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Lunch på Pampas Marina för samtliga RTP-S medlemmar

Onsdag: 21 september

Tisdagar: 25 oktober, 29 november (OBS! Byte av dag!)

Tid: 13.00 – 14.30

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@rtps.se eller

ingela.dahne@rtps.se alternativt 08-545 622 60.

Arrangör: Distriktet

Julträff hos RTP-S

Torsdagen den 24 november kl 17.00 – ca 20.00

planerar vi en julträff på Starrbäcksgatan 11.

Som vanligt kommer vi att ha en mindre julbazar där våra medlemmar får ställa ut och sälja egna produkter.

Det blir sång och musik av sångkvartetten "Kvinnor" och vi bjuder på glögg med tillbehör. Jultallrik

med lättöl eller vatten och kaffe med kaka till ett

pris av **175 kronor per person**.

Avgiften betalas in på plusgiro 82 59 87-1.

Skriv **"Julträff 24/11"** på inbetalningsavin.

Bindande anmälan senast 14 november

till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller

info@rtps.se

Arrangör: Distriktet



Julfest i Norrtälje

Onsdagen den 14 december kl 18.00

Röda korsgården i Norrtälje. Självkostnadspris.

Anmälan senast den 7 dec till Anita Knutsson 0176-179 80

Arrangör: Norrtälje lokalförening

RTP-S TEMA

Föreläsning om smärta

Tisdagen den 18 oktober kl 13.00 – 17.00

Plats: Folkets hus Norrtälje. Begränsat antal platser.

Sista anmälningssdag 1 oktober.

Anmälan till norrtalje@rtp.se, kontaktperson

Nann Palmgren 0176-161 44.

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Smärta på grund av förslitning

Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län har för

avsikt att arrangera ett seminarium om förslitnings-

skador senare i höst. Mer information: Anders Lissegårdh

08-545 622 68, anders.lissegardh@rtps.se

Arrangör: RTP-S i samarbete med Rh-gruppen

Vill du må bra och tänker på din hälsa och välbefinnande

Häng med på Amorstiernas måbradagar!

Vid fyra tillfällen under hösten träffas vi och gör olika övningar tillsammans. Ni får bland annat prova på olika avspänningar och mindfulness. Vi kommer även att tala om stress, sömn, andning, motivation, skratt och tankens kraft.

Onsdagar med start 21 september kl 13.00 – ca 15.00

Varje tillfälle är 2x40 minuter med fikapaus emellan.

Kostnad: 50 kronor per gång.



Madeleine Amorstierna

Begränsat antal platser, först till kvarn...

Måbra-dagarna leds av Madeleine Amorstierna som har egen skadeerfarenhet och är diplomerad avspänningspedagog, gymnasie lärare i Svenska och Drama, samt är under utbildning till Stressterapeut.

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

Arrangör: Distriktet

Inbjudan till samtliga skadegrupper

Information och nyheter från OT-Center

Tisdagen den 11 oktober kl 17.30 – ca 18.30

Jan Drakander från OT-Center kommer hit och informerar vad de har att erbjuda sina kunder och visar nyheter om ortopediska skor, fotbäddar, ortoser och proteser m.m.

Vi planerar även en information om

förskrivning av hjälpmedel kl 18.30 – 19.30

men har i skrivande stund inte lyckats få kontakt

med informatören. Ytterligare info om detta får ni i samband med intresseanmälan.

Anmälan senast den 23 september till info@rtps.se eller 08- 545 622 60.

Viktigt meddelande/tips till våra läsare

RTP-S Aktuellt utkommer med 4 nummer per år.

Eftersom många av våra olika aktiviteter ofta kan sträcka sig över en 4-månaders period, är det viktigt att ni behåller tidningen till nästa nummer kommer ut för att inte missa något.

RTP-S KANSLI

Kurs

Photoshop Elements, vidareutbildning

Fortfarande några platser kvar !

En cirkel för er som tidigare gått grund- och fortsättningskurs i Photoshop Elements och som vill gå ytterligare ett steg.

Cirkeln kommer att gå på tisdagar kl 09.30 – 12.00.

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Kursstart: Tisdagen den 20 september kl 09.30

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Kurslokal ABF: Esplanaden 3c i Sundbyberg.

Antal deltagare: max. 8 st.

Egenavgift: 225 kr (kan bli dyrare vid färre deltagare).

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Intresseanmälan kan göras till RTP-S kansli

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

Anmälan är bindande.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Alla medlemmar
i Södertälje lokalförening

Kom och träffa färdtjänstkommittén!



Vi vill gärna höra vad du tycker att kommittén ska jobba med när det gäller färdtjänstfrågor.

Vi tar tacksamt emot dina synpunkter.

Södertälje lokalförening bjuder på fika.

Tisdagen den 11 oktober kl 13.00 – 15.00

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

Anmälan senast **4 oktober** till Yvonne Andersson

08-545 622 60 eller yvonne.andersson@rtps.se

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Ett **STORT TACK** till alla som svarat på enkäten angående färdtjänst, som var med i förra tidningen. Alla svar är värdefulla och kommittén kommer att arbeta med frågorna med början hösten 2011 efter att ha besökt lokalföreningarna i länet. Resultatet av enkäterna och besöken i lokalföreningarna kommer att redovisas i sista numret av tidningen 2011.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Jag minns

Nu är sommaren snart slut och en ny badsäsong står för dörren. Vad jag har längtat efter den i år. Det kan inte hjälpas att man då tänker tillbaka på forna tider.

När jag började bada våren 1966 i Liljeholmsbadet var det mycket livligt i bassängen. Badvakten Claes, som slutade för ett år sedan, berättade att det på den tiden var cirka 50 badare varje onsdag. Jag minns med glädje och stor saknad alla badare och inte minst alla hjälpare från Röda Korset, som ställde upp för oss. Det var trångt på bänken i omklädningsrummet, ja bakom skynket, som utgör väggen mot bassängen. Lika trångt var det på tvättbänken. Men det var aldrig några sura miner. Vi hade roligt i badet. Ljudnivån var hög när alla berättade om vad man haft för sig den gångna veckan.

Vi simmade naturligtvis, många längder. Många tog simborgarmärket, inte bara ett år, utan flera år i rad. Det fanns de, som inte nöjde sig med 200 meter utan simmade 1.000 meter.

Efter badet stod kaffebordet dukat vid bassängkanten. Hjälparna kokade kaffe och serverade skorpor och småkakor.

Vi har roligt i badet nu också. Numera är vi sällan flera än 8-10 badare. Det känns i dag lika angeläget att simma, dels för att kroppen behöver motionen dels för att vi är mycket måna om att få behålla badet.

GUNBORG RYDELL

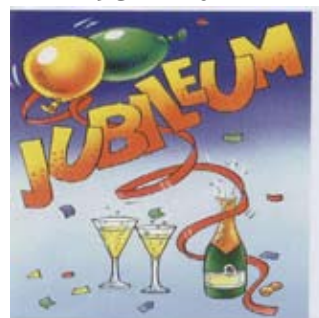


Låt oss tillsammans fira

Poliosimklubbens

60 år

1951 - 2011



Alla "badare" är hjärtligt välkomna till ett öppet hus. Vi bjuder på lättare förtäring, kaffe och underhållning i "ljusgården" Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg

**Tisdagen den 13 september 2011
kl. 16.00 – 19.00**

**Anmälan senast 9 september
till 08-54562260 eller info@rtps.se**

VÄLKOMMEN !

OBS! på vår hemsida www.rtps.se /under polio hittar du en vänbeskrivning och krönika skriven i samband med simklubbens 30-års jubileum 1981.

Förändrade försäkringsvillkor angående el-stol/moppe

Under försommaren har rapporter inkommit från medlemmar att försäkringsbolaget Folksam gjort en förändring gällande försäkring av el-stol/moppe.

Tidigare har man enbart kunnat försäkra sin el-stol/moppe, nu måste man knyta an den försäkringen med Folsams hemförsäkring.

Vi har kontaktat ett flertal försäkringsbolag och inga försäkrar enbart el-stol/moppe.

Ibland ingår el-stol men inte elmoppe i hemförsäkringen eller så är det en tilläggsförsäkring.

Hos en del försäkringsbolag ingår assistans och hos andra inte.

El-stol/moppe skall vara fastlåst med godkänt lås eller stå i ett låst utrymme för att försäkring skall gälla.

Kom ihåg att läsa det finstilta innan du försäkrar.

ANDERS LISSEGÄRDH

Några viktiga trafikregler för el-stol/moppe

❖ Om du inte kör fortare än normal gångfart (cirka 4 km/timmen) betraktas du som gångtrafikanter, vilket innebär att du ska köra på vägbanan så långt till vänster som möjligt. Du ska köra på trottoaren och använda övergångsställen. Det är det bästa och säkraste sättet att ta sig fram med elrullstol i trafiken.

❖ Om du kör fortare än gångfart ska du följa samma regler som en cyklist. Du ska använda cykelbanan, om cykelbana saknas ska du köra på vägbanan så långt till höger som möjligt.

❖ Om det finns cykelbanor på båda sidor om vägen ska du köra på den högra, räknat i din färdriktning.

❖ Du får inte köra på motorväg eller motortrafikled.

❖ Du får inte köra i bredd med annan rullstol eller cykel.

UTDRAG UR LANDSTINGET I ÖSTERGÖTLANDS INFO

Ditt liv är summan av alla dina val.

Albert Camus

Mälargården Rehab Center
Helhetslösningen inom rehabilitering



Mälargården fyller 40 år i oktober 2011!

Välkommen att fira och besöka oss på öppet hus
lördagen den 1 oktober klockan 13-16 på Hertigvägen 5 i Sigtuna.

Du får lyssna till föredrag av läkare som berättar om stroke, polio och astma/KOL. Du får även information från patient/brukarföreningar, prova på pilates och qi-gong. Det finns även möjlighet att gå runt i lokalerna och titta på våra faciliteter. Vi bjuder på kaffe med dopp.

Mer information finns på hemsidan från september. Anmälan sker senast den 25 september till: info@malargarden.se eller till 08-5949 3630 (kl. 09-12)

Varmt välkomna!



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

Synpunkter på SLs nya tvärbanevagn

I augusti var jag tillsammans med några från HSOs medlemsföreningar och tittade och gav synpunkter på en fullskalig modell (mockup) av SLs nya tvärbanevagn. Modellen är som vagnen är tänkt att se ut. Färgsättning, hållstöd, stolar, ringknappar och nödbromshandtag m.m. var rätt placerade.

Mina synpunkter:

Avstånd mellan "perrong" och vagn var cirka 4-5 cm: försumbart. Vid insteget var det en cirka 2 cm hög rak gummilist, inget naturligt "rull" in i vagnen. Listen borde fasas av. Innanför gummilisten i vagnen låg en gul tröskel med en höjd på cirka 1 cm. Tröskeln var cirka 10 cm bred. Den skulle minska i höjd och fasa. Det gällde att ha fart och få lyft på framhjulen så man kom över, för sedan fanns ett sluttande golv man skulle uppför till den plana golvytan mitt i vagnen. Olika förslag om hur man skulle kunna förändra lutningen delgavs. Utrymmet inne i vagnen var mycket bra. Det fanns en knapp att varsko föraren med och den var bra placerad. Några ledstäng-er att hålla sig i var bra, andra mindre bra. Jag tar med mina synpunkter till SLs resursgrupp.



Insteget i SLs nya tvärbanevagn.

ANDERS LISSEGÄRDH

Hänt i Norrtälje

Roslagsmässan 6-7 maj



I Norrtälje har vi ungefär vart annat år en mässa där lokala företag och förmågor får visa upp sig. Detta år hade NHS (Norrtälje Handikappades Samorganisation) fått sponsring till en egen monter på mässan. Vi var 12 föreningar som visade upp oss och vårt material. Lite trångt blev det förstås men stämningen var mycket god. På bilden syns Marie Bolmgren, från Norrtälje lokalförening, i mitten.



Ålandsresa

En dag i maj var vi ett litet gäng som tog båten till Åland för att äta och ha trevligt.

Avslutning på badterminen vid Oskars brygga



Terminen avslutades med god mat, sång och frågesport. För maten stod som vanligt Marie-Louise Ballarin. Siv stod för underhållningen med många kluriga frågor! och roliga texter.

Vår hjälpare Kjell fyllde jämna år

och det ville vi i badgrupperna på R.O.S fira. I hemlighet fixades det kaffe och tårta, som dukades upp i ett rum i



närheten av bassängen. En grattisbänderoll hade satts upp på väggen. Kjell skulle komma tidigare till badet för att skriva på ett papper, vilket han då inte skulle. En mycket förvånad Kjell dök upp och undrade varför vi alla satt där, men blev glatt överraskad när han fick se fikabordet och höra ett stort GRATIS!

Men den största förvåningen var nog presenterna, som bestod av badbyxor, badmössa och en jättestor badring. Naturligtvis ingick ett gympass med 1:a badgruppen som han glatt deltog i.

Hänt i StorStockholm

Våravslutning i Nynäshamn

Den 9 juni träffades 4 medlemmar på Restaurang Kroken i Nynäshamn och en härlig lunch med fisk och räkor. Vädret var som beställt med en härlig sol och en ljummen vind från havet. Efter lunchen och ett besök i omgivningen med de pittoreska bodarna så blev det fika med glass. Mycket glada skratt och en hel del tips som vi kunde delge varandra. En riktigt lyckad dag!



Våravslutning på Fåfången

StorStockholms våravslutning skedde på Fåfångens Restaurang & Café den 24 maj. 13 glada medlemmar som åt, fikade och njöt av utsikten.

Vi blev lite oroliga över vädret som visade sig på förmiddagen vara regnigt och blåsig men regnet avtog och vi kunde ta en tur runt fåfången och njuta av sol och syrendoft.

Det var en upplevelse att se ner mot hamnen och få se det stora lyxfartyget från England med sina två stora pooler.

En byggnad i form av paviljong eller lusthus placerad i en trädgård. En regelrätt fåfånga bör vara prålig och kostsam samt ha drag av nyfikenhet.



Ett sådant lusthus med trädgård, uppfördes redan 1774 – samma som står här idag. Själva berget heter numera Fåfången.

Här har festats sedan 1700-talet. 2005 byggdes en "riktig" restaurang och nu arbetar här ett sammansvetsat team, fulla med ambitioner och idéer; jazz- blues- och ståuppkvällar, bröllop och festvåning, företagsevenemang för upp till 700 gäster.

Har man inte varit här förut så är det värt ett besök!

YVONNE ANDERSSON RTP-STS

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

Studiebesök på Hjälpmedelsinstitutet

RTP-S hjälpmedelskommitté gjorde ett intressant studiebesök på Hi i Vällingby tisdagen den 24 maj.

Hjälpmedelsinstitutet arbetar för att öka kunskaperna om hur miljö, produkter och tjänster bör utformas för att samhället ska bli tillgängligt för personer med funktionsnedsättningar. Deras strävan är att framtidens produkter ska vara tillgängliga för alla.

I "SmartLab" som är en demonstrationslägenhet fick vi se ny teknik och smarta lösningar som gör att människor med funktionsnedsättning kan få större trygghet och bli mer självständiga i sitt boende.

Hjälpmedlen och tekniken i SmartLab kan delas upp i tre huvudområden: säkerhet, kommunikation och trygghet.

Vi fick se ett s.k. påminnelsestöd (Reminder C.Status) som visar status av utrustning. Olika sensorer kan känna av om exempel spis, kaffebryggare och strykjärn är avstängda. Den kan också känna av om fönster och dörrar är låsta och om kranar är tilldragna. En påminnelsepanel vid ytterdörren indikerar status när dörren öppnas. Tyvärr var inte alltid tekniken med oss vid demonstrationen men vi fick i alla

fall berättat för oss om videokommunikation genom IPPI.

IPPI är ett kommunikationsverktyg som tar emot SMS, e-post och MMS och visar detta på den vanliga TVn samtidigt som det går att svara den som skickade meddelande genom vanligt tal.

På soffbordet i vardagsrummet låg en fjärrkontroll som man kan tända, släcka och "dimma" belysning med och även dra upp och ner persienner och gardiner för fönstren.

Vi fick också hälsa på robotsälen Paro som har utvecklats som ett terapihjälpmedel för barn och äldre med funktionsnedsättning. Paro gillar att bli upptagen i famnen, klappar man den rör den på huvudet och kroppen och piper nöjt samtidigt som den sluter sina stora ögon.

I sovrumsdelen fick vi bland annat se lampan Wake up Light där ljuset ökar gradvis 30 min innan den inställda väckningstiden, vilket förbereder kroppen på att vakna.

I köksdelen fanns också många praktiska funktioner som höj- och sänkbar diskbänk m.m.

Det fanns också ett fullt utbyggt badrum anpassat för personer med funktionsnedsättningar.

Önskar ni själva göra ett studiebesök i Smartlab kontakta Hi:s växel 08-620 17 00 för bokning. ROLF WIDÉN

Boktips

"Shamanens sång" handlar om Johanna som drabbades av en svår whiplash-skada. Hennes obegripliga smärta väcker aversion hos oförstående läkare, hon förödmjukas, får sin sjukpenning indragen och hennes värld rasar samman. Det pågår ett krig mellan läkare, de sjuka och Försäkringskassan. I det hårdnade samhällsklimatet inbjuds till ensidiga tolkningar av komplexa medicinska verkligheter. Offren i detta krig är de sjuka, läkare och vår tro på ett humant samhälle.

"Shamanens sång" om en oundviklig människa är ett samhällsmedicinskt drama, en medicinsk thriller med satiriska inslag. Berättelsen grundar sig på verkliga skeenden vilka jag som läkare levte med under två decennier och som kulminerat under senare år".

Boken är väl värd att läsa, kanske kan den hjälpa till att förklara för anhöriga och vänner hur det egentligen fungerar när man inte är som tidigare alltså den som nappar på allt som gör livet roligt.



Nybroviken en gråmulen dag. Foto:GRW.

Upprop

Att vara handikappråd är viktigt ur påverkanssynpunkt. RTP-S har flera handikappråd som representerar föreningen i flera av länets kommuner och stadsdelsnämnder.

Tycker du att det finns frågor som du skulle vilja tas upp i din kommun hör gärna av dig till oss så förmedlar vi dina synpunkter vidare till kommunen via handikappråden.

Du har möjlighet att förstärka inflytandet i alla frågor som gäller personer med funktionsnedsättning.

Mejladress info@rtps.se

Telefon 08-545 622 60.



Prinsessan Christina höll ett invigningstal.



Invigning på Röda korset

Den 19 maj 2011 var det invigning av Röda korsets sjukhus nya och ljusa lokaler. Sjukhuset som tidigare låg vid Tekniska högskolan har flyttat till Sfären, Bockholmsvägen 1, Bergshamra.

Under öppnandet så höll bland andra prinsessan Christina ett invigningstal, det var mingel med tilltugg, kaffe med tårta serverades och man fick möjlighet att titta runt i de nya lokalerna. Som tidigare så finns gåskola för benamputerade, armprotesenhet, ex-center, lymfödemenhet, onkologisk rehabilitering och sjukgymnastmottagning.

TEXT OCH FOTO INGELA B DAHNE



Annika Nymansson, RTP.

Båtresa till Bullerö i Stockholms arkipelag

I somras besökte jag och en kompis ön Bullerö längst ut i havsbandet. Söder om Sandhamn och väster om Nämdö, en timmes båtresa från Stavsås och cirka tre distans öster Nämdö.

Bullerö är den största ön i en arkipelag med cirka 900 små öar, kobbar och skär.

Ön Bullerö ägdes av konstnären Bruno Liljefors i 15 år i början av 1900-talet. Där byggde han en ateljé och jaktstuga. Av dessa finns bara jaktstugan kvar. Otaliga är alla fågelmotiv han målade på Bullerö. Det sägs att han anlade en damm som han inhägnade för att studera olika sjöfåglar. Många vänner kom ut på sjöfågeljakt med efterföljande fest t.ex. Anders Zorn, Albert Engström m.fl.

Jaktstugan som senare byggts ut är nu ett museum. Intressant med dokumentation om ön från 1650-talet då



ön började befolkas. Arkipelagen ägs av länsstyrelsen.

På ön bor större delen av året en tillsyningsman, som reparerar och ser till husen på ön och alla toaletter runt om på öarna i arkipelagen. Han har också låtit bygga spångar i markerna så man kan ta sig fram med rullstol på ön. Men jag rekommenderar att man tar med sig en gåendes. Många kommer hit ut och hyr ett rum några dagar. Ett av husen har gjorts tillgängligt (manuell rullstol) att övernatta i. Kök finns om än lite trångt. Toalett finns cirka 25 meter från huset (manuell rullstol). Toalett finns också vid jaktstugan.

Resan hit var vacker och ön var inte sämre den. Väl värt ett besök.

TEXT OCH FOTO: ANDERS LISSEGÅRDH

Bruno Liljefors jaktstuga, numera ombyggd till museum.

Resan till Skultuna, Åsby och Nykvarn gick i vårens tecken

Fredagen den 6 maj hade RTP-S aktivitetskommitté tillsammans med Sundbergs buss anordnat en trevlig dagsresa till Skultuna mässingsbruk.

Vi startade kl 8.00 från Starrbäcksgatan, solen sken och alla var glada och förväntansfulla.

Första stoppet på resan var vid Åsenstugan i Enköping där vi intog förmiddagskaffe med smörgås. Åsenstugan är en timrad stuga och ligger i den norra änden av Enköpingsåsen i en härlig natur som är Enköpingsbornas rekreationsområde med fina promenadstigar.

Efter en liten sightseeing genom centrala Enköping fortsatte vi resan mot Skultuna mässingsbruk.

Vi började vårt besök på Skultuna med att titta på en film om brukets historia. Skultuna Bruk anlades år 1607 av kung Karl IX och anledningen till detta var att man hade kommit på att man kunde förädla koppar till mässing och därmed minska importen av mässing.

Att bruket anlades just vid Skultuna berodde på tillgången till Svartåns vattenkraft och att avståndet till Falu koppargruva inte var alltför långt, liksom till hamnen i Västerås.

I samband med 400-årsjubileet den 14 juni 2007 besökte kronprinsessan Victoria Skultuna mässingsbruk och invigde ett minnesmärke över grundaren Karl IX.

Idag tillverkas det inte lika mycket kittlar och krukor som det gjordes förr i tiden, utan produktionen är modern, inriktad mot skålar, ljusstakar, man-schettknappar och smycken.

Efter filmföreläsningen fick vi vandra runt i fabriksbutikerna som inte bara säljer produkter från Skultuna mässingsbruk utan även produkter från andra leverantörer som Orrefors Kosta Boda, Ekelunds, Målerås m.m. även Littala har en stor outlet på området.

Besöket avslutades med en snabb titt in i bruksmuseet som ligger anslutning till entrén. Därefter fortsatte vi resan till Westerqvarn i Kolbäck där vi fick äta lunch i den gamla kvarnen som omtalades första gången 1457.

Efter en god lunch och en kopp kaffe fortsatte vi mot Åsby trädgård utanför Halstahammar. Åsby trädgård har ett av landets bredaste växtsortiment med hundratals blommande orkidéer och flera tusen andra krukväxter. Här fyllde vi bagageutrymmet i bussen med kassar fulla med olika växter.

Sista platsen vi besökte på vår resa var Nykvarns hantverkscentrum med den gamla kvarnen, hantverksbodarna och galleri och så förstås kaffestugan där vi fick eftermiddagskaffe och en stor bit härlig morotskaka. Efter detta vände vi alla nöjda och glada hemåt mot Stockholm igen.

ROLF WIDÉN



Skultuna Mässingsbruk.



Westerqvarn i Kolbäck.



Kaffestugan i Nykvarn. Foto: Yvonne Andersson.

Resan till Skåne inställd

Tyvärr har vi återigen fått ställa in en planerad resa på grund av för få anmälda deltagare. Denna gång var det resan till Skåne 13-15 september. Vi beklagar verkligen detta.

RESEKOMMITTÉN



Samtliga deltagare på promenaden i Haga-parken den 18 augusti. Roligt att så många kom.

*De längsta resorna
gör vi i vårt eget
inre.*

Isländskt ordspråk

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!



Nyheter från Yoga

En hel del har hänt de senaste månaderna som påverkar kvaliteten av din yoga upplevelse hos oss!

Till exempel:

Kom du till vår yogaklass någon gång och upplevde yogasalen iskall?

Värmeelementen har åtgärdats och nu fungerar det bra. Yogasalen är varm och behaglig så vi kan uppleva hur värmen gör stretcharna mer åtkomliga och behagliga.

Kom du till vår yogaklass någon gång och upplevde att yogasalen hade inneboende jättestora dammråttor med klor och vassa tänder? Nu har den nya hyresvärden tagit itu med dem. Må alla dammråttorna vila i frid.

Kom du till vår yogaklass någon gång och upplevde att det inte fanns tillräckligt med yogamattor? Tack vare

som skänkte oss 17 st yogamattor har vi nu mattor till alla och lite till om

du behöver extra dämpning/avlastning mellan dig och golvet. De extra mattorna kan även användas som hjälpmedel så att deltagarna kan tillgodogöra sig olika yogaövningar.

Till höst kommer vi även att ha klappstolar i yogasalen.

De som har svårt att ta sig ner på golvet kan ta den sista avslappningsövningen – s.k. Savasana – sittande. Andra övningar kommer också att kunna justeras för sittande.

Undervisningen anpassas till individens förmåga att ta till sig de olika kroppsställningarna.

Hjärtligt välkommen till Adaptiv Yoga på RTP-S i Sundbyberg!

WENDY SANDSJÖ

CERTIFIERAD HATHA/ADAPTIVE YOGAINSTRUKTÖR



Foto: Anders Lissegårdh.



Tillsammans hittar vi lösningar.

Utan remiss och utan avgift kan du träffa en konsulent på BOSSE-Råd, Stöd & Kunskapscenter. Hos oss får du som är mellan 16-65 år, bor i Stockholms län och har en funktionsnedsättning hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, arbete eller sysselsättning m.m.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skraddarsydda utbildningar för dig och dina personliga assistenter. Utbildningen finansierar du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en träff som passar dig!



**Vinnare av 2010-års
kvalitetesutmärkelse
i Stockholms stad**



BOSSE
Råd Stöd & Kunskapscenter

bosse@bosse-kunskapscenter.se | 08 - 544 88 660 | www.bosse-kunskapscenter.se

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 11-14.

SEPTEMBER

Måndag	12	Anmälan till Turridning
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	13	Anmälan till Stadsvandring
Tisdag	13	Poliosimklubbens 60-årsdag
Onsdag	14	Dialog Nackskadade
Torsdag	15	Dialog Nackskadade
Torsdag	15	Stadsvandring
Tisdag	20	"Yoga"
Tisdag	20	Kursstart Photoshop Elements
Onsdag	21	Lunch på Pampas Marina
Onsdag	21	Måbradagar startar
Onsdag	21	Surströmmingsskiva i Upplands Väsby
Fredag	23	Anmälan Information från OT-center
Tisdag	27	"Yoga"
Tisdag	27	Anmälan Möte med RTP-medlemmar i Järfälla
Tisdag	27	Bofinkarna
Onsdag	28	Dialog Polio
Torsdag	29	Möte med RTP-medlemmar i Järfälla

OKTOBER

Lördag	1	Anmälan Föreläsning om smärta i Norrtälje
Lördag	1	Mälargården 40 år
Lördag	1	Turridning
Måndag	3	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	4	Anmälan till Färdtjänstmöte i Södertälje
Tisdag	4	"Yoga"
Tisdag	8	"Yoga"
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	11	Färdtjänstmöte i Södertälje
Tisdag	11	Information från OT-Center
Tisdag	18	Föreläsning om smärta i Norrtälje
Tisdag	18	Bofinkarna
Onsdag	19	Dialog Nackskadade
Torsdag	20	Dialog Nackskadade

Fre-Sön	21-23	Össur Amputee Camp, friskvård, träning idrott
Måndag	24	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	25	"Yoga"
Tisdag	25	Lunch på Pampas Marina
Onsdag	26	Dialog Polio
Onsdag	26	Pitepaltsafton i Upplands Väsby
Torsdag	27	Spelkväll

NOVEMBER

Tisdag	1	"Yoga"
Tisdag	8	"Yoga"
Tisdag	8	Bofinkarna
Måndag	14	Anmälan Julträff hos RTP-S
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Torsdag	17	Dialog Nackskadade
Måndag	21	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	22	"Yoga"
Onsdag	23	Dialog Polio
Torsdag	24	Julträff hos RTP-S
Tisdag	29	"Yoga"
Tisdag	29	Lunch på Pampas Marina
Tisdag	29	Bofinkarna

DECEMBER

Tisdag	6	"Yoga"
Onsdag	7	Anmälan Julfest i Norrtälje
Måndag	12	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Dialog Nackskadade
Onsdag	14	Julfest i Norrtälje
Torsdag	15	Spelkväll
Torsdag	15	Dialog Nackskadade
Tisdag	20	"Yoga"
Onsdag	21	Dialog Polio

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

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

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

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

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

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70

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

Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 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 Kärllin 08-545 622 60 norrtalje@rtp.se karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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

Sjukförsäkringen är temat för RTP-dagen den 23 september 2011!

Syftet med denna dag är att RTP ska väcka opinion i en för medlemmarna viktig fråga.

Vi ska samla namnunderskrifter för att ytterligare förstärka våra krav på förändringar. Dessa namnunderskrifter kommer att lämnas till socialförsäkringsminister Ulf Kristersson.

Vill du bidra med din namnteckning kontakta oss!



Saknar du något vi borde göra för dig i föreningen? Skicka in förslag till oss via mail eller brev till info@rtps.se eller RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg.

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



Lektioner av gäss

❖ När fågeln gör sitt vingslag, skapar det ett luftande moment för andra bakom honom. 71 % av gässen flyger i V-formation.

Lärdom: De som samarbetar omkring ett problem löser det snabbare.

❖ När gäsen lämnar V-formationen känner han det ökande arbetet och försöker komma tillbaka till sin position igen.

Lärdom: Det är svårare att göra vissa saker ensam än tillsammans.

❖ När ledargäsen blir trött, faller han tillbaka i V-formationen och en annan gås flyger fram.

Lärdom: Delat ledarskap och samverkan ger oss både en chans att leda och en möjlighet att vila.

❖ Gässen i den bakre delen av formationen gör sig hörda för att uppmuntra de främre att hålla hastigheten.

Lärdom: vi behöver veta att våra röster är uppmuntrande och inte nedslående.

❖ När en gås blir sjuk eller skadad och faller, stannar två gäss kvar hos den sårade tills den blir bättre eller tills den dör. Därefter flyger de tillbaka till sin flock eller följer med nästa.

Lärdom: Stanna hos dina vänner i svåra tider lika väl som i goda.

B Posttidning

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

Retur till:
RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehab

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

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

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

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

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

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

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

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

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

