

RTP-S

aktuellt

Nr 3
2012

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

Vernissage för ”Kapad kropp”

Aktuellt om forskning
om postpolio-syndromet

Vilka svarar bra på
immunglobulinbehandling
mot postpolio?





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
kvalitetsutmärkelse
i Stockholms stad



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

Rehabilitera dig på Valjeviken!

På NHR:s anläggning Valjeviken har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Patienter i Stockholm som beviljats en rehabiliteringsvistelse av landstinget har möjlighet att själv välja rehabiliteringsaktör.

Här finns:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnaster, arbetsterapeuter och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö

Diagnoskurser

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke, CP, NMD, Ataxi m.fl.

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Modern idrotts- och simhall

– med tillhörande SPA-faciliteter, anpassat, höj- och sänkbar bassäng

Boende med hotellstandard

– helpension med varierad, vällagad husmanskost

Mer information finns på valjeviken.se. Här finner du också information om vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa.

*Vi har avtal med
Stockholm avse-
ende neurologisk
rehabilitering!*



Tfn: 0456-151 15 / E-post: info@valjeviken.se / Hemsida: www.valjeviken.se

Innehåll

Jag minns	3
Föreläsning av Leif Axelsson	4
Vernissage för "Kapad kropp"	5
Aktuellt om forskning om postpolio-syndromet	6
Insiktsutbildning på Stockholmståg	7
På tur med Segway!	8
Katharinas värld och verklighet	9
Vilka svarar bra på immunglobulin- behandling mot postpolio?	10
Nordisk konferens om dysmeli och armamputationer	11
Bad - Gymnastik - Bastu	12
Aktiviteter	13
Reseskildring Forsmark och Östhammar	18
20-årsjubileum i Norrtälje lokalförening	20
Rapport om Inspirationsdag för ryggmärgsskadade	21
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: Olle Karlsson

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: 3 december 2012

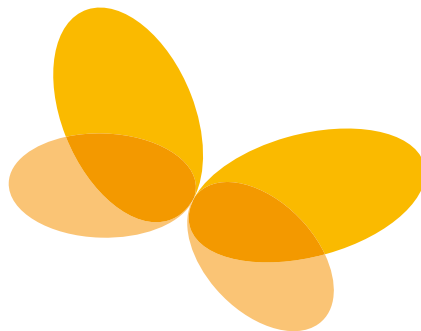
Manusstopp: 5 november 2012

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Oscars brygga, Grovsta, Norrtälje

Foto: Katharina Jansson

Jag minns ...



Rolf Andersson, för många av oss en nära och varm vän, och sen många år en medlem i Personskadeförbundet RTP tillika distriktsordförande, lämnade den 21 juli oss med stor saknad.

För många år sedan fick jag för första gången höra talas om RTP som det då hette. Rolf, som redan då var ordförande för lokalföreningen RTP NV, övertygade mig att göra ett besök på "badet" för att se om det passade mig. Jag kan dra mig till minnes att jag var lite ängslig eftersom jag skulle träffa så många andra "skadade" samtidigt och för första gången. Jag hade inte behövt vara orolig eftersom glada och "goa" Rolf snabbt såg till att jag kom med i badgänget och att jag trivdes som fisken i vattnet från allra första stund. Jag minns med glädje och också saknad hur roligt vi hade tillsammans. Bland mycket annat spelade vi vattenpolo och eftersom Rolf för det mesta såg till att jag spelade i motståndarlaget, fick jag snart lära mig frukta hans

mycket hårda servar som verkligen sved när jag vid nåt enstaka tillfälle lyckades returnera bollen. Jag minns också våra biljardturneringar och hur Rolf, när han första gången lyckades vinna såg till att han som pris, på bekostnad av oss andra, blev bjuden på en finare middag på Hägerstalunds vårdshus. Inför att det senare lutade åt att jag själv skulle ta hem segern, såg Rolf anledning att justera prisnivån vilket innebar att jag, när jag till slut lyckades vinna, blev bjuden på en hamburgare. Ingen får nu tro att jag i efterhand är ledsen över detta, inte alls, det är bara ett försök att återge den okonventionella och lättsamma samverkan som Rolf bidrog till att vi hade.

Så småningom lyckades Rolf locka mig att mer aktivt delta i föreningens arbete och jag blev medlem i styrelsen där Rolf var ordförande och tillsammans med sin kära hustru Barbro, var de eldsjälarna som såg till att vi hade (och fortfarande har) en aktiv lokalförening. Under de många och trevliga möten vi sedan dess haft hemma hos Rolf och Barbro fick vi, som inte tidigare varit aktiva i föreningsliv, lära oss mycket om detta i stort och om RTPs roll och betydelse i synnerhet.

Under de senaste åren har Rolf haft rollen som ordförande för distriktet och också här gjort en uppskattad insats. Jag tror själv att Rolf tog på sig rollen som ordförande inte bara för att han "brann" för föreningen utan också



Forts. nästa sida

Forts. från föregående sida

för att ingen annan visade att man ville/vågade kliva upp på barrikaderna i rollen som ordförande. Men Rolf han vågade och genomförde sitt uppdrag in i det sista. Vi är alla honom ett stort tack skyldiga för detta!

Rolf var inte bara en god kamrat och föreningsmänniska, han var också en mycket duktig och uppskattad yrkesman. Jag minns hur han berättade om sina uppfinningar och konstruktioner som kom oss handikappade till stor nytta och hjälp i vårt vardagsliv. Vid några tillfällen fick jag också möjlighet att besöka Rolf på hans arbetsplats och där se hans "uppfinnarverkstad" och många av de hjälpmedel han själv uppfunnit och sedan konstruerat. Även här, på Rolfs arbetsplats, kunde jag se hur Rolf spred glädje bland sina kollegor och den respekt han fick för sin gedigna kunskap, erfarenhet och kompetens.

Rolf var även mycket uppskattad av sina patienter. Bland annat vann han Allt om Hjälpmedels Innovapris 1997 efter nominering av Kommittén för dubbelamputerade.

Rolf var en kämpe! Trots att han fick utstå oförtjänt mycket elände, problem med hjärtat som resulterade i omfattande kirurgiska ingrepp och senare också amputation av först det ena och sedan också det andra benet, så kan jag inte dra mig till minnes att han "klagade". Han kämpade på trots att många av oss undrade, hur orkar han?

Jag och många med mig, som medlemmar i vår förening eller som på grund av sitt handikapp har behövt få hjälpmedel som underlättar våra liv, har Rolf att tacka för mycket.

Personligen är det när jag skriver dessa minnesord över Rolf som det till slut framstår med all sorglig tydlighet, Rolf är borta och jag kommer inte att få träffa honom mer. Mina tårar kommer av sorg och saknad samtidigt som jag inser att livet går vidare och att vi alla måste ta vara på den tid som ges.

Låt oss bevara minnet av Rolf i våra hjärtan och sinnen.

BENGT-ERIK JOHANSSON

Föreläsning av Leif Axelsson

Den 29 maj 2012 var *Leif Axelsson* inbjuden till Personskadeförbundet RTP-S för att berätta om sitt ordförandeskap i föreningen "Koalition för amputerade, fotoutställningen Kapad kropp och sitt deltagande i teveprogrammet "Mot alla odds".

I två timmar underhöll Leif publiken med bilder, fakta och roliga berättelser. Åskådarna fick reda på hur det gick till när Leif blev underbens- och underarmsamputerad och hur han blev ordförande i föreningen "Koalition för amputerade". Han berättade om samarbetet med *Elisabeth Okson Wallin* kring fotoutställningen "Kapad kropp". Slutligen fick vi se på bilder från "Mot alla odds" och på hur det såg ut när det spelades in med alla kameramän och annat folk som hörde till själva produktionen.

Föreläsningen blev mycket uppskattad och hur uppskattad kan ni bedöma själva. Läs nedan.

INGELA B DAHNE



Leif samtalar med Lasse Peterson under pausen.

Hej!

*Lasse och jag har varit med i många år i föreningen och varit med på flera informationsträffar, men **INGENTING** går upp mot det vi var med om igår kväll på kansliet.*

** Leif's fantastiska resa efter hans dramatiska sjukdomstid*

** Leif's glöd att komma tillbaka*

** Leif's humor gentemot sitt handikapp*

** Leif's engagemang i föreningen **KFA***

** Leif's engagemang i att anordna en utställning med foton*

** Leif's kämpande i gymmet*

** Leif's sätt att entusiasmera oss – arm- och benamputerade, polio-skadade, whiplash, m.fl.*

Tråkigt för alla de medlemmar som inte kunde närvara och lyssna på Leif.

Tusen tack till er alla som gjort den här kvällen till en oförglömlig kväll.

Lasse och Birgit Peterson, Norrtälje

Vernissage för "Kapad kropp"

Den 24 maj 2012 var det vernissage för fotoutställningen "Kapad kropp" i Stockholm. Det var Högalids församling som sett till att denna uppskattade vandringsutställning äntligen kom till den kungliga huvudstaden.

Leif Axelsson, ordförande för KFA "Koalition för amputerade" och initiativtagare till utställningen och Staffan Simonsson, präst i Högalids församling, höll invigningstal. Det klipptes band och det skålades med bubbel. Efter det var det fritt fram att gå runt och betrakta Elisabeth Olsson Wallins bilder på amputerade.

Utställningen stod bredvid Högalids kyrka i en månad och avslutades den 24 juni då den gick vidare till nästa stad. Om du inte haft möjlighet att se utställningen så kan du köpa boken Kapad kropp på Adlibris. www.adlibris.com

Varför en fotoutställning?

Varför gör man då en fotoutställning med amputerade människor? Vad har KFA för mål med "Kapad kropp", vad fyller den för funktion?

Ja, anledningarna är många, säger Leif Axelsson. Vi vill förstås värva nya medlemmar till vår förening. Men minst lika viktigt är att vi vill synliggöra ett dolt handikapp och hjälpa andra att våga visa sig, vi vill att människor ska sluta skämmas för sina kroppar. Vi finns i 10 000 tals, varje år amputeras 2 500 personer i Sverige. Vi vill avdramatisera och visa att vi är vanliga människor – förutom att vi har lite "extra delar". Vi vill göra det vardagligt, naturligt, enkelt som t.ex. så kom en skolklass med lågstadiel elever hit och tittade på fotoutställningen. Mina proteser är ju påtagliga så barnen betraktade, kommenterade, frågade och kände på dem. De höll väl på i fem minuter. Sen var de klara och började kasta sten på varandra istället. Om fler skulle våga visa sina proteser så blir det så världen ser ut,

det blir vardagligt och man behöver inte bli uttittad när man går på gatan.

Dessutom vill vi ge alla människor en tankeställare – en amputation kan drabba alla – dig!

Vad vill fotografen förmedla?

Elisabeth Olsson Wallin vill med sin konstnärliga blick väcka tanken hos betraktaren om hur det känns att bli av med en kroppsdel. Att livet kan förändras på en sekund eller för många efter en längre tids sjukdom som cancer eller cirkulationsproblem. Med bilder på människor som saknar en arm, ett ben, eller både och, synliggör hon de amputerade. Det är bilder utan offerkänsla. Modellerna är mellan 7 och 84 år och kommer från hela landet. De har valt att visa sina kroppar med eller utan proteser. Där finns bland annat Gloria som haft cancer, Mårten som varit med om en trafikolycka och Lukas som är född med dysmeli. Modellerna fick själv välja den plats och miljö där de är porträtterade. (Ur boken Kapad kropp)



Några personer som kom på vernissagen och som också är med i fotoutställningen.



TEXT INGELA B DAHNE
FOTO JERKER DAHNE

Leif Axelsson, initiativtagaren till utställningen håller invigningstal.

Aktuellt om forskning om postpolio-syndromet

Sedan fem år pågår ett projekt på Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Danderyds sjukhus. Projektet avser att avgöra om och vilka patienter med postpolio-syndromet (PPS) som har nytta av intravenös Immunglobulin-behandling (IvIg). Det är sedan länge vederlagt att träning ökar kraften och funktionen vid PPS. Träning och fysisk aktivitet är idag en viktig del i rehabiliteringen för patienter med PPS med måttliga pareser (PPS patienter med svåra pareser bör undvika muskelträning). IvIg har i tidigare studier visats dämpa en pågående inflammation hos patienter med PPS och också visats ha positiva effekter av muskelstyrka, fysisk aktivitet, livskvalitet och smärta. Med bakgrund av IvIg behandlingens och träningens positiva effekter ville vi med aktuell studie utvärdera kombinationen av dessa två.

I studien har 18 patienter deltagit. Alla har behandlats med IvIg. Patienterna delades upp i två olika grupper, en träningsgrupp och en kontrollgrupp. Deltagarna i träningsgruppen kom till Danderyds sjukhus för träning 3 dagar i veckan under 12 veckor. Träningspasset bestod av uppvärmning/kondition på motionscykel samt styrketräning för övre- och nedre extremiteter. Patienterna började styrketräningen på cirka 50 procent av maximal förmåga och ökade sedan

successivt till cirka 75 procent av maximal förmåga. Träningsprogrammet var individuellt anpassat för varje deltagare för att undvika smärta och överansträngning. Deltagare i kontrollgruppen levde som vanligt under motsvarande 12 veckor.

Före IvIg behandling och efter träningsperiodens slut, 12 veckor senare, utvärderades deltagarna. Timed Up and Go test (TUG) var ett av de utvärderingsinstrument som användes i studien. TUG används för utvärdering av funktionell förmåga och utfördes genom att deltagaren reste sig från en stol, gick tre meter fram, vände, gick tillbaka till stolen och satte sig ner igen. Muskelstyrka i knästräckare och knäböjare utvärderades med en isokinetisk dynamometer. Patienten fick sträcka respektive böja på benet (dynamiskt test) samt pressa benet uppåt respektive nedåt (statiskt test) med maximal kraft. (Maximal kraft används ibland vid utvärdering av muskelstyrka men rekommenderas inte för träning för patienter med PPS.) Deltagare i studien fick även utföra 6 minuters gångtest och fylla i frågeformulär gällande hälsorelaterad livskvalitet (SF-36, EQ5D), smärta (VAS), trötthet (MFI-20) och fysisk aktivitet (PASE).

Preliminära resultat

Vid jämförelse före och efter träningsperioden/12-veckors perioden kunde en signifikant skillnad ses mellan träningsgrupp och kontrollgrupp gällande gångsträckan vid 6 minuters gångtest. Deltagarna i träningsgruppen gick (i medel) före: 212 m, efter: 258 m, jämfört med kontrollgruppen före: 242 m, efter: 240 m.

Livskvalitet för allmän hälsa (General Health, SF-36) förbättrades och allmän trötthet – uttrötthet (General Fatigue, MFI-20) minskade

signifikant för träningsgruppen, dvs patienterna upplevde en bättre livskvalitet och mindre uttrötthet efter träningsperioden jämfört med kontrollgruppen.

Inga signifikanta skillnader mellan grupperna sågs gällande de övriga frågeformulären och TUG.

Slutsats av träningsstudien är att vissa positiva effekter av träning i kombination med IvIg har visats, dock inte så mycket effekt som vi hade trott, men tillräckligt mycket för att träning skall kunna rekommenderas patienter som behandlats med IvIg. Vikten av individuellt anpassad träning och undvikande av överansträngning är av stor vikt även i detta fall.

Inom forskargruppen har vi i övrigt kommit fram till att av de IvIg behandlade PPS patienterna svarar ungefär en tredjedel positivt på behandlingen. Vår forskning inriktas på att definiera vilka patienter som svarar bra på IvIg behandlingen. Vi analyserar också gångmönster och gångförmåga hos patienter med PPS. Gången utvärderas med avancerad gånkanalys. Vi har kunnat visa att förändringar i höftvinkeln under gång kan påverka gånghastigheten som möjligen kan påverkas positivt av individuellt anpassad träning. Vi utvärderar också gången före och efter IvIg behandling och träning.

KATARINA SKOUGH,

LEG. SJUKGYMNAST OCH DOKTORAND

E-MAIL: KATARINA.SKOUGH@DS.SE



Katarina Skough, sjukgymnast på postpoliomottagningen, Danderyds sjukhus och doktorand

vid Institutionen för kliniska vetenskaper Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus.

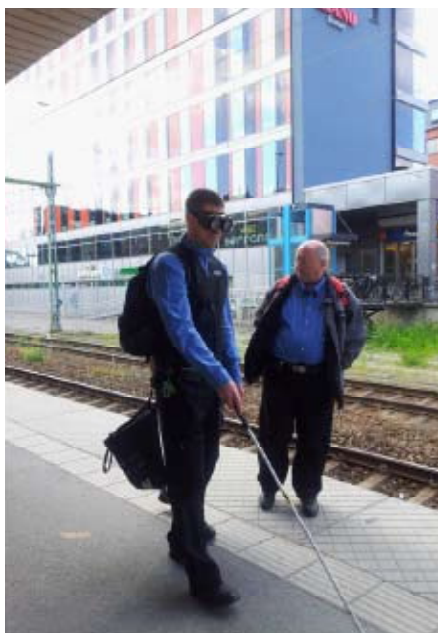
Katarina Skough kommer att föreläsa om polio, postpolio och de forskningsprojekt hon varit och är inblandad i

Fredagen den 18 oktober

kl 18.00 – 19.00.

Plats: RTP-S, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Se annons på sidan 14.



Svante Gustafsson, lokförare testar hur det känns att vara synskadad och användare av de taktila plattorna på en plattform under övervakning av Tommy Björkman, lokförare.



Anders berättar om dagens Insiktsutbildning för lokförarna. Ingemar Frykman ska få testa hur det är att ta sig fram med rullstol på pendeltåget och Henrik Friberg ska få testa hur den bärbara rampen som finns på tågen fungerar. I bakgrunden Jaakko Toivanen, tågvärdsinstruktör, Svante Gustafsson, lokförare, Sofia Naesström, Synskadades Riksförbund och Tommy Björkman, lokförare.

Insiktsutbildning på Stockholmståg

I februari 2006 antog SL:s styrelse ett program för ökad tillgänglighet för resenärer med funktionsnedsättning. Målet är att *den som själv, eller med hjälp av en ledsagare, kan ta sig till en station eller hållplats även ska kunna resa med SL senast vid utgången av år 2010*. Stora insatser för att förbättra tillgängligheten har gjorts under åren, främst gällande tunnelbana och buss. 2010 gjorde SL stora insatser vad gäller kommunikation och information samt utbildning. Bland annat har tunnelbanans plattformar fått visuella och taktila varningsmarkeringar, andel låginstegebussar ökade och för att minska instegsavstånden mellan tunnelbana och plattform har spårjusteringar gjorts. Brister finns fortfarande inom området s.k. ”enkelt avhjälpta hinder”.

Stockholmståg är det företag som på uppdrag av SL ansvarar för pendeltågstrafiken i Stockholmsregionen. Som representant för rörelsenedsatta och HSO har Anders Lissegårdh tillsammans med representanter från andra handikappförbund varit med



Det gäller att ”ha tungan rätt i mun” när man testar sin balans i en rullstol. Lokförarna Svante Gustafsson och Tommy Björkman testar enligt Anders Lissegårdhs instruktioner.

och utbildat lokförare och tågvärddar på Stockholmståg.

Den s.k. insiktsutbildningen har skett i små grupper där förarna och värdarna har fått prova hur det är att åka i pendeltågstrafiken om man är rörelsehindrad, synskadad eller har

kommunikativa svårigheter. De har testat ombord- och avstigning som rörelsehindrad i rullstol med eller utan ramp eller med glasögon som visualiserar hur det är att vara synskadad och ha en syn på cirka 1 procent.

TEXT OCH FOTO: KATHARINA JANSSON



Oili Hokkanen tyckte det var riktigt kul att köra Segway.



Gruppen får instruktioner om hur en Segway fungerar.

På tur med Segway!

Går det köra Segway med en arm? Blir det svårare att hålla balansen på den då man är armamputerad? Hur fungerar det med gas och broms, är det tvåhandsgrepp? Vi var åtta modiga armamputerade som en vacker söndag i maj samlades i Hammarby Sjöstad för att undersöka hur det var med den saken. Man kunde höra spridda kommentarer som "det här känns som att gå till sin egen avrättning" eller "det här ska bli kul" innan instruktörerna kom.

Vi fick börja med att sätta på oss var sin hjälm. Bara det var en utmaning för en del då det krävs lite träning för att kunna knäppa bandet under hakan med en hand. Därefter fick vi instruktioner om hur en Segway fungerar. Luta dig framåt så går

den framåt, luta dig bakåt och den bromsar, luta dig till höger och den går till höger. Med mer eller mindre darriga ben klev därefter en efter en på sin Segway. Vi blev rekommenderade att hålla handen mitt på styret. Senare så såg man ofta instruktörerna köra med en hand och hålla den just så. Sakta snurrade vi runt på parkeringen för att lära oss manövrera fordonet.

Efter en stunds träning så bar det iväg på deras tur som kallas "Sjöstaden runt". Först i ledet körde en instruktör, därefter kom alla vi armamputerade och sist i ledet åkte det ytterligare en instruktör. Vid första trottoarkansten stannade vi så alla fick träna på hur man tar sig upp och nerför kanter. Det var mycket tålmodiga och trevliga

instruktörer så vi kände oss väl omhändertagna.

Det var riktigt roligt att se Hammarby Sjöstad på det sättet. Människor vi mötte tittade gärna lite extra på det långa ledet av Segways och vi fick många leenden på vägen. Många av oss hade aldrig varit i den relativt nya stadsdelen tidigare så inte nog med att man tog sig fram på ett unikt sätt det blev en spännande färd rent arkitektoniskt också. Efter en timme var vi tillbaka där vi startade. Det fanns nog de som var glada över att turen var slut och att de överlevt men större delen av gruppen hade nog kunnat köra en timme till.

Och som svar på frågan – om det går att köra Segway med en arm – så är svaret naturligtvis ja!

INGELA B DAHNE

Ny hantering av SLs resegaranti

Den 15 augusti började SL med en ny hantering av resegaranti för resenärer med funktionsnedsättning. SL Kundtjänsts personal kommer att kunna hjälpa resenären genom att beställa såväl rullstolstaxi som vanlig taxi och/eller ledsagning för att hjälpa resenären vidare om den utlovade tillgängligheten inte skulle fungera. Med den nya tjänsten hoppas SL kunna ge en större trygghet under resans gång. Därmed kommer förhoppningsvis fler resenärer att välja att resa med SL istället för att välja Färdtjänst eller egen bil. SLs kundtjänst telefon 08-600 10 00.



Katharinas värld och verklighet

Vilja & rädsla

– det goda och det onda inom oss?

”Vilja” enligt Nationalencyklopedin: *Medveten mental kontroll och styrning av tänkande och handling. Målinriktad strävan, medveten inriktning av tankar och känslor för att t.ex. nå ett visst mål, uppnå något eller förverkliga något.*

Du bär på en enorm makt. Viljan. Viljan måste vara en av de största krafter som finns och den finns inom dig. Viljan som kraft är så stor att vi till och med har viljestyrda delar i kroppen. Din vilja kan alltså skapa delar av ditt eget öde.

Enligt ordets betydelse kan vi styra tänkande och handling. Att vilja är att kunna våga agera. På så sätt kan alltså tanke och vilja bli till handling, eller? Men det är bara du själv som kan styra den. Ingen kan således heller ta din vilja ifrån dig. Vad du vill kan ingen ändra.

Men viljan har en fiende: rädslan. Rädslan kan få oss att inte våga, rädslan kan få oss att inte kunna osv. De

känslorna kan de flesta allt för väl. Jag tror att vilja är långt mycket viktigare än att kunna. För så länge du inte vill kan du inte. Du har alltid två val. Att välja eller att inte välja. Ingen annan än du själv kan styra din vilja. Bara du kan välja att välja.

Att inte vilja kan bli till att inte kunna och visst kan viljan och kapaciteten konkurrera. Fast viljan att våga prova måste få komma före. Först då vet man om man kan eller ej.

Så låt vilja bli större än rädslan. Själv är jag allt för rädd för just ordet ”inte”. Om ordet måste användas, så måste vi försöka att använda det på rätt sätt. Tänk dig om rädsla som känsla inte fanns och hindrade dig i viljans väg. Vad skulle du vilja göra?

KATHARINA JANSSON

Har du funderingar kring det jag skriver om eller har du varit med om något som du skulle vilja dela med dig av? Hör gärna av dig till mig! katharina.jansson@rtps.se



”Mitt namn är Katharina Jansson och jag är 26 år. I juni började jag arbeta på Stockholms läns distrikt i Personskadeförbundet RTP. Tidigare har jag bland annat arbetat inom skola, särskola och inom facket. Jag har också en examen som Hälso pedagog.

Jag blev medlem i RTP efter en trafikolycka för 11 år sedan då jag fick en nack- och ryggskada. Trots smärta, svårigheter och hinder här i livet vill jag lägga fokus på det som är möjligt och positivt. Jag har en vilja att få arbeta med människors utveckling på olika sätt. Detta är idag möjligt med erfarenheter tack vare en egen funktionsnedsättning och kunskaper inom Hälso pedagogik. Med mina kunskaper och erfarenheter vill jag inspirera och kanske t.o.m. provocera människor. För det finns så mycket som är möjligt.

I varje nummer av RTP-S Aktuellt kan ni läsa mina krönikor under rubriken ”Katharinas värld och verklighet”.



Vilka svarar bra på immunglobulin-behandling mot postpolio?

På postpoliomottagningen vid Danderyds sjukhus har man under flera år gett immunglobulin intravenöst till patienter med postpolio. Det är fortfarande den enda medicinska behandling av postpolio som finns. Självklart är det viktigt att ta reda på vilka som har störst förutsättningar att få ett gott resultat av behandlingen. Det är ju onödigt att behandla patienter som inte har någon nytta av det. I ett forskningsprojekt vid Karolinska Institutet har man nu studerat effekten av behandlingen hos 113 patienter för att ta reda på vad som karakteriserar dem som svarar bra på behandlingen.

Behandlingen med immunglobulinet Xepol vid Postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus har Aktuellt skrivit om flera gånger tidigare. De första åren skedde arbetet inom ett forskningsprojekt, som bland annat resulterade i en doktorsavhandling av Henrik Gonzalez. Forskningen visade bland annat att människor som har postpolio har en pågående inflammation i spinalvätskan – höga halter av s.k. cytokiner. Genom att ge immunglobulin intravenöst har man kunnat minska dessa halter betydligt och därigenom fått goda effekter på muskelstyrka, vitalitet och smärta hos många av patienterna. På senare år har verksamheten fortsatt på kliniken på projektbasis och man har haft i uppdrag att behandla ett visst antal patienter per år. Postpoliomottagningen vid Danderyds sjukhus är fortfarande den enda klinik i Sverige som ger behandlingen. Och samtidigt har forskningen fortsatt.

Syftet med det här forskningsprojektet var dels att undersöka hur patienterna svarade på behandlingen genom att värdera livskvalitet, fysisk aktivitet och upplevelse av smärta före behandlingen och 6 månader efteråt,



Behandlingen av postpolio med immunglobulinet Xepol har tagits fram av svenska forskare. Den ges nu på Postpoliomottagningen vid Danderyds sjukhus. Foto: Lotta Krossén.

dels att se på vilket vis demografiska och hälsomässiga faktorer hos personerna inverkar – sådant som ålder, kön, yrkesverksamhet, vid vilken ålder patienten drabbats av polio, vilka bestående skador och funktionsnedsättningar patienten fått av sin polio m.m.

Urval av patienter som deltog

113 patienter valdes ut för att delta i undersökningen. Urvalskriterier var att personerna skulle ha upplevt tilltagande försvagning av muskler och/eller ökad muskeltrötthet eller ökad generell trötthet. Patienterna skulle inte tidigare ha behandlats med immunglobulin, inte ha hjärtbesvär eller dålig blodcirkulation. Ytterligare några medicinska kriterier fanns t.ex. på blodvärdet. Före behandlingen och 3-9 månader efteråt fick patienterna besvara en enkät.

Ungefär hälften av patienterna var 65 år eller äldre. Majoriteten av dem var kvinnor. De flesta av patienterna hade haft polio före 10 års ålder, var gifta eller sammanboende och var av svenskt ursprung. Hälsoläget i gruppen före behandling kan sammanfattas så här: Ungefär 75 % av personerna hade postpolio som enda diagnos, alltså inga andra hälsoproblem. Problem med andningen var ovanligt i gruppen, däremot hade flertalet köldintolerans. Ungefär hälften av patienterna hade smärtor och hälften hade antingen någon form av gånghjälp eller använde rullstol. De flesta hade varit förlamade i benen och hade bestående funktionsnedsättning där.

Smärta och fysisk aktivitet

Muskelförsvagningen hos patienterna bedömdes på kliniken innan behandlingen inleddes och graderades som mild, måttlig eller allvarlig. Smärta före och efter behandling skattade patienterna genom att använda en VAS-skala (visuell analog skala). Den är gjord som en linjal där man skattar upplevd smärta genom skjuta en markör efter skalan där 0 mm är ingen smärta och 100 mm värsta tänkbara smärta. Många av Aktuells läsare känner säkert till metoden och har fått använda den i olika undersökningar.

När det gäller fysisk aktivitet använde man en metod som kallas PASE, Physical activity scale for the elderly, särskilt utvecklad för personer på 65 år eller äldre. PASE består av 10 frågor som handlar såväl om arbete och fritid.

Frågor om hälsorelaterad livskvalitet

De deltagande personerna fick också besvara en enkät med 36 frågor om hälsorelaterad livskvalitet – frågor som om hur man fungerar fysiskt och känslomässigt, om man har smärtor, om allmän hälsa, vitalitet, mental

hälsa o.d. Enkäten fick patienterna fylla i före behandlingen och därefter åter i ett uppföljande skede.

Yngre än 65 år fick bättre resultat

Klara förbättringar efter behandlingen såg man framför allt hos patienter som var yngre än 65 år, som hade bestående funktionsnedsättning av polion i benen och som hade skattat sin smärta på VAS-skalan till 20 mm eller mer. Patienter som enbart hade postpolio och inga andra sjukdomar fick efter behandlingen bättre värden på smärta, vitalitet, social funktion och hur de fungerade känslomässigt.

Immunglobulin verkar ha god effekt på smärta, vilket även visats i andra tidigare undersökningar. Det kan också vara så att de bättre värden på livskvalitet, vitalitet, social och emotionell funktion som behandlingen gett hos många postpoliopatienter är ett resultat just av den minskade smärtan. Men ytterligare forskning behövs för att klarlägga sambanden.

Forskningsprojektet har genomförts av *Gunilla Östlund, Lisbet Broman, Lars Werhagen* och *Kristian Borg* vid Karolinska Institutet.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Texten baseras på en artikel i *Journal of Neurology*, publicerad online 17 maj 2012. Tidningen *Aktuellt* har flera gånger tidigare skrivit om behandlingen med immunglobulin vid Danderyds sjukhus. Artiklar finns bl.a. i följande nummer: 1.2007, 4.2008 och 3.2009.



Högtorgsskraporna. Foto: Gabrielle Roland Waldén.



Ingela B Dahne berättade om "projekt för armamputerade" på Nordisk konferens i Örebro.

Nordisk konferens om dysmeli och armamputationer

Den 7 – 8 maj 2012 hade dysmeli- och armprotesenheter från Norge, Sverige och Danmark en konferens i Örebro.

Föredrag som inspirerar

I år hade "Projekt för armamputerade" en plats i programmet. Projektledare *Ingela B Dahne* berättade om projektet som är ett samarbete mellan Personskadeförbundet RTP-S och Armprotesenheten vid Röda Korsets Sjukhus. Målet med projektet är att öka livskvaliteten hos armamputerade/dysmelister genom att öka kunskapen om funktionsnedsättningen. Detta görs genom att samla information, både redan skrivet och nytt material, på hemsidan och genom att arrangera möten mellan armamputerade. Projektet har anordnat ett antal tematräffar om t.ex. belastningsskador, träning, hjälpmedel och proteser.

Det var toppen att få komma hit och berätta om projektet, säger *Ingela B Dahne*. Dels så kan det ge arbetsterapeuter och sjukgymnaster som arbetar på dysmeli- och armprotesenheter en känsla av hur viktigt det är med möten mellan människor som lever under liknande livsvillkor. Dels

så kan det inspirera dem att anordna möten själva, de får ju en idé om hur man kan göra.

En annan som också inspirerade till möten mellan armamputerade var *Kerstin Caine-Winterberger* från Armprotescentrum i Göteborg. Hon har haft träffar för män med underarmsamputation som använder myoelektrisk protes, äldre kvinnor som använder kosmetisk protes, överarmsamputerade män och kvinnor med skelettförankrad protes och ett möte med unga amputerade. På dessa möten har alla fått dela tips med varandra om hur man kan göra saker med en hand. Det var en hel del bra tips som kommit fram och vi fick se foton på många av dem på konferensen.

Presentation av ny forskning

En annan del av konferensen handlade om belastningsbesvär. *Kristin Östlie* från Norge har forskat om muskuloskeletala bland överarmsamputerade. Hon har undersökt om denna grupp har mer belastningsskador/smärtor i arm, axlar, nacke och rygg jämfört med övrig befolkning.

När en man amputeras på en arm förflyttas funktionen av den armen till den arm som är kvar. Detta ökar naturligtvis belastningen på den kvarvarande armen. Den ska nu göra två armars jobb. Dessutom ska den kvarvarande armen kompensera för förlorad handled- underarm- armbågsrörelser i den amputerade armen. Det har också framkommit att överarmsamputerade ofta använder tänder, kind och ben för att kompensera den förlorade funktionen. Sådana dysfunktionella rörelsemönster ökar risken för muskelskelettsmärtor.

I studien jämfördes en grupp överarmsamputerade med en grupp vanliga normmän. Deras forskning visar att en överarmsamputation ökar risken för muskelskelettsmärtor i nacke/övre ryggen, axlar och i den kvarvarande armen. Detta resultat kan vara viktigt då det gäller rehabilitering av överarmsamputerade. Något överraskande var att studien visar att protes inte förhindrade belastningsskador.

INGELA B DAHNE

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 Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	10 december
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 09.30 – 10.45 2 grupper	6 december
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli	Fredagar 10.00 – 10.30 1 grupp	7 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	10 december
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	12 december
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	9 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	10 december
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	5 december
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	12 december
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30	6 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. Det finns två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

17 oktober, 21 november, 12 december.

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

18 oktober, 22 november, 13 december.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@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

26 september, 24 oktober, 28 november, 19 december.

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

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

9 oktober, 13 november och 11 december.

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

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

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

Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl 17.30 – 19.30

Höstterminen slutar 12 december.

Vår sjukgymnast Caroline Liljedahl 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

2, 16, 23, 30 oktober,

20, 27 november, 4 december.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Kom och sjung med Sångfinkarna

Kören Sångfinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se för närmare info. Se även www.rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Alla skadegrupper är välkomna till

Rosersbergs slottspark

Onsdagen den 3 oktober kl 13.00 – 16.00

Vi tar ännu en park i besittning och denna gång Rosersbergs slottspark. Vi tar oss till Barockträdgården där lustträdgården var en av sin tids mest påkostade barockträdgårdar.

Medtag egen matsäck för inmundigande i parken eller om vädret tillåter på bryggan.

Parken är tillgänglig för alla och en stor parkering finns i anslutning till parken och Slottet som idag är en konferensanläggning.

Anmälan senast onsdagen den 26 september till info@rtps.se eller Maude Stenberg 08-545 622 65, maude.stenberg@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Föreläsning om polio, postpolio

Torsdagen den 18 oktober kl 18.00 – ca 20.00

Kom och lyssna till sjukgymnasten och doktoranden *Katarina Skough* kl 18.00 – 19.00.

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

”Jag är sjukgymnast vid postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus och doktorand vid Institutionen för Kliniska vetenskaper, Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus. Jag kommer i min föreläsning prata om polio, postpolio och de forskningsprojekt jag har varit och är inblandad i.

VÄLKOMMEN! / KATARINA SKOUGH

Efter denna föreläsning planerar vi för en information om verksamheten på postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus kl 19.00 – 20.00.

Anmälan senast fredag 12 oktober till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Ryggmargsskadade kvinnor sökes!

Är Du kvinna och ryggmargsskadad? Nu planeras det för en dialoggrupp där vi träffas för samtal och diskussioner. För intresseanmälan kontakta Elizabeth Larsson, skadegruppskontakt med egen ryggmargsskada. e.larsson@rtps.se eller 08-545 622 66.

Arrangör: Distriktet

Sökes!

Är du tjej och har barn, vill ha barn eller är gravid och tillhör någon av RTP:s skadegrupper? I så fall skulle vi gärna vilja att du delade med dig av dina erfarenheter. Tillsammans träffas vi i en samtalsgrupp där vi pratar och diskuterar det mesta från rädsla, svårigheter och hinder till framtidstro, mod och vilja.

För intresseanmälan kontakta Katharina Jansson, skadegruppskontakt & hälsopedagog med egen skada. katharina.jansson@rtps.se eller 08-545 622 66.

Arrangör: Distriktet

”Mångfald & Företagande 2012”

Måndagen den 22 oktober kl 12.00 – 16.30

Konferensen innebär en unik möjlighet att skapa relationer med företag, lyssna på intressanta föreläsare, mingla och få tips om anställningsformer och att träffa andra i samma situation.

Konferensen är ett samarbete mellan Misa AB, HSO i Stockholms län och Scandic Star hotel.

Vi bjuder in dig som

- * vill knyta kontakter med företag,
- * vill ha en arbetsmarknad för alla,
- * vill stärka personer med funktionsnedsättningssituation på arbetsmarknaden,
- * är engagerad i frågor som rör personer med funktionsnedsättning,
- * är intresserad av socialt ansvarstagande.

RTP-S deltar som utställare tillsammans med ett 50-tal andra företag och organisationer.

Moderator är Cissi Wallin. Du kommer att få lyssna på Thomas Fogdö, Sossö Milegrim, mfl.

Plats: Scandic Star hotel, Sollentuna

Mässan är helt gratis.

Eventuella frågor angående konferensen lämnas av Maude Stenberg 08-545 622 65, maude.stenberg@rtps.se

Pubkväll

Nu när hösten gör sin entré tänkte vi ta nya tag!

Vi gör ett besök på puben The Big Ben på Folkungagatan på Södermalm.

The Big Ben är en engelsk pub med över 50 stycken ölsorter från hela världen. I två av barerna finns dessutom ett brett sortiment av årgångswhiskey.

Tid: Måndagen den 8 oktober kl 18.30.

Avgift: Du betalar själv det du beställer.

Frågor och intresseanmälan till Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se eller Katharina Jansson 08-545 622 66 eller katharina.jansson@rtps.se

Aktiviteter

Julmarknad i Gamla stan

Vi träffas vid Mäster Olofsgården i Gamla stan.

Torsdagen den 6 december kl 13.00 – 16.00

Vi tittar i lugn och ro på de olika bodarna och tar paus på Stadsmissions café på Stortorget.

Väl mött!

Sista anmälningssdag 5 december

till info@rtps.se

Ev. förfrågningar: Maude Stenberg

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

Arrangör: Distriktet

Julträff hos RTP-S

Torsdagen 22 november kl 17.00 – ca 20.00

RTP-S välkomnar nya och gamla medlemmar till årets julträff!

Det kommer att finnas en "julbazar" där våra medlemmar får ställa ut och sälja egna produkter.

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

Jultallrik med lättöl eller vatten och kaffe med kaka till ett pris av 195 kronor/person.

Kostnad: 195 kronor/person betalas in på plusgiro 82 59 87-1.

Skriv "Julträff 22/11" på inbetalningsavin.

Bindande anmälan senast 12 november

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

Arrangör: Aktivitetskommittén

FRISKVÅRD OCH PROVA PÅ på RTP-dagen 22 september

RTP-S och Frösunda bjuder in till en dag med fokus på friskvård på Rehab Station Stockholm. Här kan du testa nya hjälpmedel, diskutera friskvård med våra utställare eller få tips om senaste litteraturen.

KOM OCH TESTA:

- GennyMobility, den första sittsegwayen.
- ZoomCamps uphill 1.0, ett terränggående eldrivet fordon.
- Stricker, påhängscyklar till rullstolar från WoodStar.

Dagen vänder sig till dig som är medlem i RTP, deltagare på Rehab Station, anhörig och andra intresserade.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

Vi ses kl 11 - 15 på parkeringen Rehab Station Stockholm, Frösundaviks allé 13 i Solna.

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

Vid dåligt väder flyttar vi in till gymnastiksalen. Restaurang och café finns inne på Rehab Station.

Läs mer på:
www.rtps.se
www.frosunda.se

**PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP**
Stockholms läns distrikt, RTP-S

frösunda.
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.



Gamla stan. Foto: Gabrielle Roland Waldén.

Aktiviteter

HÄNDER I STORSTOCKHOLM

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

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

24 september, 22 oktober, 19 november, 10 december.

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

Du som bor i Haninge!

Plats finns om du vill komma o pyssla lite så som måla enklare ting eller annat pyssel och ta en fika med dopp 12:- med oss och eller bara sitta och prata lite.

Vi finns i Jordbro på Träffgatan 3 i en lokal vi lånar.

Se ovan på "Färg, form och hälsa" vilka dagar vi är där men meddela mig gärna innan du kommer.

För närmare info så ring gärna mig.

Spelkvällar 2012

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

27 september, 25 oktober

Plats: Starrbäcksgatan 11.

Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.



Julbord på Riksäpplet Haninge

Vad sägs om att äta på julbord på Restaurangskolan i Haninge? Förslag är att vi träffas och äter någon av följande datum: **11 december, 12 december eller 13 december kl. 11.00 – 14.00.**

Vi som var där förra året och smakade på julens alla läckerheter blev inte besvikna! Nu gör vi om det igen! Nya och gamla medlemmar är välkomna!

Hör av dig med din intresseanmälan **senast 1 november.**

Pris: 295 kronor.



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

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

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

KURSER

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 20 september kl 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485 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.

Intresseanmälan görs till Rolf Widén 08-545 622 73.

Anmälan är bindande.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Fortfarande platser kvar !



Aktiviteter

HÄNDER I NORRTÄLJE

Under hösten planeras en ABC-Kurs
Intresserade kan kontakta Marie Kårlin
070-316 10 07 eller norrtälje@rtp.se

Julfest 6 december kl 18.00

Röda korsgården i Norrtälje
Självkostnadspris.
Anmälan senast den 28 november
till Anita Knutsson 0176-179 80.
OBS. Begränsat antal platser!



Arrangör: Norrtälje lokalförening

HÄNDER I SÖDERTÄLJE

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing.

Måndagar var 14:e dag kl 16.00

Plats: Allaktivitetshuset

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Även medlemmar utanför Södertälje är välkomna.

Frågor och anmälan till Eva Molnar 08-551 591 41
eller eva.molnar@tele2.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

HÄNDER I NV STORSTOCKHOLM

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl 16.45 – 18.10

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl 18.15 – 19.30 (se även sid 12)

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33.

Surströmmingsfest

För andra året i rad fortsätter vi vår succé med surströmmingsfest med RTP-NV i Upplands Väsby.

Tisdagen den 18 september kl 18.00 – ca 20.30.

Plats: Skopan, Finvids väg 10A, Upplands Väsby
(infart Hemköp, Rundby).

Alla medlemmar med familj och vänner är välkomna.

Anmäl dig till kansliet 08-545 622 60 eller till
sven-axel.lundstrom@ownit.nu

Anmälan är bindande, kostnaden är 50 kr/pers.

Betalas när ni kommer.

Det blir även en liten överraskning.....

Välkomna!

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Vårfest på Skopan i Upplands Väsby

Vårfesten var en härlig tillställning med gemenskap, god mat och många skratt. Vi fick en trevlig stund med vår

eminenta allsångsledare Torsten Englund som med glimten i ögat berättade historier och levnadsöden.

Nu ser vi fram emot surströmmingsfesten den 18 september. Se aktivitet t.v.



Tjejkväll på MAKE UP-institutet

Vi var 11 tjejer som samlades för att lära oss sminkningens grunder och hur man väljer rätt färger. Att satsa på sig själv kan ge en kick framåt i att må bra. Det viktigaste är ändå att träffas, prata, skratta och lära känna nya vänner. Tack tjejer för att ni gjorde kvällen lyckad.

PIA SELIN-RYDBERG
ORDF RTP-NV



Reseskildring Forsmark och Östhammar

Den 4 maj hade distriktets aktivitetskommitté tillsammans med Sundbergs Buss anordnat resan till Forsmark och Östhammar.

På slaget klockan 09.00 startade vi från Sundbyberg och 18 förväntansfulla medlemmar såg fram mot en fin dagsresa i Uppland.

Via Uppsala kom vi till Österbybruk, en unik vallonbruksmiljö, där vi via Bruksgatan med arbetarbostäder från 1600-talet kom in i själva herrgårdsområdet med den karaktäristiska klockstapeln från 1700 talet som en central punkt. Denna klockstapel kallade befolkningen till uppmärksamhet, den står som ett monument över svunnen tid då klockspelet ringde till arbetet i smedjorna, eller när det var dags att besöka kyrkan.

Vidare såg vi här också brukskontoret, ånghammaren från 1800-talets mitt och vid herrgårdsdammens utlopp världens enda bevarade vallonsmedja som är rustad och kan visas i drift vid särskilda tillfällen.

På andra sidan dammen såg vi herrgården med sina båda flyglar med brukskapellet i den vänstra.

Vidare såg vi också stall- och sadelmakarlängor, magasin och Bruno Liljefors atelje.

Efter detta åkte vi vidare mot hembygdsgården som ligger på andra sidan järnvägen i Österbybruk.

Denna järnväg har precis rustats upp med anledning av förväntad ökning av godstrafiken, bl.a som en följd av återöppningen av malmbrytningen i Dannemora gruva strax utanför Österbybruk.

Väl framme vid hembygdsgården vankades det kaffe, smörgås och nybakade bullar.

Efter detta fick vi en rundvandring i arbetarbostaden från 1700-talet där en skomakare bodde kvar så sent som in på 1960-talet, vi fick också se bagarstugan som tidigare använts som skola.

Vi lämnade sedan Österbybruk för att på en mindre väg ta oss till Forsmark och kärnkraftsverket. Här fick vi se de tre reaktorbyggnaderna på rad, samtliga tagna i drift på 1980-talet.

De tre reaktorerna i Forsmark producerar var för sig lika mycket el som hela Stockholm med omgivande kommuner använder varje år. Totalt produceras 20-25 TWh årligen. Den sammanlagda effekten är i dagsläget cirka 3140 MW.

Vi fick också se Biotestsjön en forskningsanläggning, där sambanden mellan vattentemperatur och biologiska processer studeras. På en tre kilometer lång vägbank som förbinder flera små öar tog vi oss ända ut till kylvattenutsläppet i havet där vattnet kan påverka livet i de havs-



områden som ligger nära utsläppen.

Bland annat abborre ökar i storlek och antal och sjöfågel och havsörn finner goda rast- och övervintringsförhållanden och detta har bidragit till bättre häckningsresultat även långt utanför området.

Vi hade turen på vår sida och fick se inte mindre än 8 st ståtliga havsörnar, en mäktig syn då en havsörn kan bli hela 2,5 m mellan vingspetsarna och kroppen upp till 1 m lång.

Resan gick sedan vidare mot Forsmarks Bruk där vi efter en liten rundtur på området fick avnjuta en god lunch på värdshuset.

Efter lunchen fortsatte vi mot idyllen Östhammar som är centralort i Östhammars kommun.

Vi fick en liten sightseeing genom den gemytliga stadskärnan med små lummiga trädgårdar innanför 1700- och 1800-tals bebyggelsen.

Vi såg också rådhuset vid torget och kyrkan som är den enda kvarvarande byggnaden från 1600-talet.

Sista stoppet på resan var Gimo och Knutmassomuseet.

Här fick vi skåda karnevalsmasker i jätteformat som har ställts ut på museet efter att ha använts av bygdens invånare vid firandet av tjugondedag Knut. Troligen är detta en gammal vallonsed som går ut på att man under stort hemlighetsmakeri klär ut sig och visar upp sina masker på Bruksgatan.

Efter detta vände vi så hem mot Stockholm och Sundbyberg igen efter en helt fantastisk resa genom ett Uppland i vårskrud.



ROLF WIDÉN
AKTIVITETSKOMMITTÉN

Lyckad utflykt till Brunnsviken

Den 7 juni lyste solen på sex nöjda och glada medlemmar som träffades på Brunnsvikens trädgård. Lite shopping bland blommor och fina vintage-prydnader.

Juni månad bestod av rikligt med regn och mörka moln men vi lyckades pricka in denna vackra sommardag.



Upplevelsen var lite udda när vi skulle betala våra inköp då fina katten var kassören.



Vi fikade och drack ett riktigt gott kaffe och te. Stora härliga smörgåsar med dess läckerheter i en lugn berså.

Det blev en lyckad dag. Tack ni medlemmar som kom och gjorde denna dag tillsammans med mig.

YVONNE



Är du färdtjänstkund, reser du med SL ?

Har du synpunkter på dina resor meddela RTP-S kansli telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Dina synpunkter är viktiga och behandlas på möten med SL:s samverkansråd där Färdtjänsten ingår.

Bussutflykt till Skultuna och Sala silvergruva

Bussen startade i Södertälje med 31 deltagare, varav två med permobil och två med rullstol, med destination Skultuna. Regnskurarna kom ofta medan bussen fortsatte till sitt bestämda mål.

Väl framme vid Skultuna messingsbruk fick vi en smörgås och en välbehövlig kopp kaffe samt en filmvisning angående Skultunas mässingframställning. Vi fick också se utställningen med mässingsföremål som kan inhandlas. Nästa destination var Sala silvergruva.



Väl framme vid Sala silvergruva fick vi en paus att sträcka på benen innan vi åt en härlig lunch med kyckling och färsk potatis. Efter lunchen kom en guide som följde oss till det stora schaktet. Guiden berättade om gruvan och hur man bröt berget för att komma åt de bergslag man ville åt. Det finns silver, koppar, järnmalm, och magnetisk malm. Männen bröt i schaktet för att komma till de värdefulla bergsådraman man ville komma åt och kvinnorna sorterade ut de bergarter som skulle till ugnarna.

Levnadsvillkoren under den här tiden var hårda, de som bodde och arbetade där var ett litet samhälle med vuxna, barn och gamla som alla hjälptes åt att få ett liv så bra som möjligt.

Väl framme vid Carl XI-schaktet kom vi fram till hissen där alla fick en hjälm att ta på sig och vidare tog vi oss ner till 155 meters djup vilket tog fyra minuter.

Vattennivån hålls idag på 155 meter och här finns även varma salar, Victoria- och Gästabudsalen samt den omtalade gruvsviten som är anpassad



för personer med rörelsehinder.

Väl nere så gick vi i några schakt så man kunde se olika bergsådraman.

OVE BJÖRKLUND

Besök på Skansen och gårdarna....

Vi träffades utanför grindarna och tog rulltrappan upp till husen och där vi vandrade runt på kullersten. Vi tittade på allt ifrån Hazeliushuset till glashyttan.

Vid trädgårdarna hade den sena



våren gjort att det inte blommade så mycket men bland husen träffade vi på sömmerska, tvätterska som båda hade bråda dagar i solskenet och alla turister.

Efter rundvandringen stannade vi på Café Petissan för intag av deras hembakta bröd och en kopp kaffe. En härlig dag som bjöd på solsken och många skratt.

MAUDE



.... och Hagaparken

Vi var några som trotsade vädret för att avsluta säsongen med ett besök i Hagaparken. Vi fick inte se någon sessa men väl där så blev promenaden lite längre än vad som var tänkt. För nere vid Haga Forum fanns Hanterbara båtar och där fick man också prova sittsegway.

Även om regnet strilade ner så provade några av oss att åka båt i Brunnsviken. Kerstin vågade sig på att provköra sittsegway med bravur. Vi andra grillade korv vid strandkanten och eftersom himlen öppnade sig lite då och då så blev det picnic under lindarna istället för på gräsmattan. Men kul hade vi och sena blev vi men vad gör väl det när solen tittade fram på eftermiddagen.

MAUDE

20-årsjubileum i Norrtälje lokalförening

I år är det 20 år sedan Norrtälje lokalförening bildades. För att fira detta planerades en bussutflykt i samarbete med Sundbergs Busstrafik AB till subventionerat pris för medlemmarna. På morgonen torsdagen den 7 juni startade resan mot Stockholm från Norrtälje med nästintill fullsatt buss. Med eller utan rullstol, rullator eller käpp spelade ingen roll. Alla som ville skulle få följa med! Resan gick via Vaxholm, Rindö, Värmdö och Gustavsberg där första stopp skedde för förmiddagskaffe och shopping i "Porslinsoutlet"-butikerna. Med lite porslin rikare gick sedan färden vidare in mot Stockholm på en improviserad rundtur i innerstaden. Höjdrädda och övriga deltagare kunde sedan stoltserande skryta med att de ätit lunch med strålande utsikt 28 våningar och ca 155 meter upp i Kaknästornet. Väl nere på säker mark igen gick resan vidare till Stockholms Medeltidsmuseum, där vi fick en givande guidad



Glada resenärer pausar på Fjällgatan. Lennart Frödin, Solveig Boije, Ewa Sjömark och Anneli Tindå.

visning. Senare samma dag var vi tillbaka på hemmaplan nöjda och fulla av intryck. Tack till alla inblandade som möjliggjorde jubileumsresan.

TEXT & FOTO: KATHARINA JANSSON



Utsikten från Fjällgatan på Södermalm ner mot Stadsgården, Skeppsbron och Strömmen.



Mängder med vackert glas och porslin från Orrefors Kosta Boda Factory Outlet.

Traditionsenlig våravslutning på Oscars brygga

Norrtälje lokalförening tackade badande, ledare och hjälpare för vårterminen och firade in sommarens traditionsenligt tillsammans vid Oscars brygga och det handikappanpassade huset i Tranviks naturreservat strax utanför Norrtälje den 12 juni. Lagom till start så sprack himlen upp och bjöd oss på ordentlig värme inför tipsrundan på ämnet "Jorden och dess folk" anordnad av *Siv Palm*.

Efter tipsrundan var det uppdukad till 3-rätters lunch komponerad av *Marie-Louise Ballarin*. Till lunch bjöds det på primörsoppa till förrätt, italiensk potatissallad med kallskuret ankbröst, cumberlandsås och tallegio-ost till huvudrätt och ett rosmarin- och havssaltsbröd samt rabarberpaj med marängtäckelse till efterrätt. Marie-Louise Ballarin och hennes man *Giorgio* anordnade förutom

underbar mat även ett lotteri där intäkterna oavkortat gick till Guinea Bissaus befolkning, där Marie-Louise och Giorgio arbetar ideellt ett par gånger om året. Styrelsen tackar alla medlemmar i Norrtälje lokalförening som på ett eller annat sätt varit engagerade för en väl genomförd vårtermin. Vi syns återigen i höst!

TEXT & FOTO: KATHARINA JANSSON



Utsikten från båthuset och den handikappanpassade bryggan upp mot huset.



Båthuset och den handikappanpassade bryggan.



Längst ut på bryggan med utsikt över Västerfjärden strax norr om Ångsö Nationalpark.

Rapport från Inspirationsdag för Ryggmärgsskadade

Den 11 maj 2012 var det dags för en inspirationsdag för ryggmärgsskadade på Rehab Station Stockholm. Årets teman var Smärta, Livsstil & Hälsa, Axlar och sittande i rullstol samt det senaste om forskningen kring ryggmärgsskador.

Hälsotips

Kerstin Wahman, leg. sjukgymnast och med.dr. och hälsocoach på Rehab Station Stockholm, föreläste om ohälsa hos ryggmärgsskadade och gav hälsotips anpassade för ryggmärgsskadade.

Utan träning ökar risken för urinvägsinfektioner samt andningsrelaterade besvär, speciellt hos tetraplegiker. Risken för sår ökar och läkningen blir svårare. Även risken att dö i hjärt- och kärlsjukdomar ökar. För en icke funktionshindrad person bör "BMI" (Body Mass Index) vara 19-25. För en ryggmärgsskadad person bör den ligga mellan 20-23, då denne inte kan röra på sig på samma sätt och således inte gör av med lika mycket energi som en icke funktionshindrad person gör. Kerstin Wahman tipsade ryggmärgsskadade att; motionera i den mån man kan, ha ett bra förhållningssätt till livet, att aktivera sig vid behov med något meningsfullt. Bra att veta är att energiförbrukningen hos en frisk person är cirka 2 000 kcal./dag för kvinnor och cirka 2 500 kcal./dag för män. Medan för en ryggmärgsskadad person är den normala förbrukningen cirka 1 500 kcal./dag, då rörelsemönstret är annorlunda. Om man är sängliggande är energiförbrukningen cirka 750-1 400 kcal./dag.

Trycksår

Madeleine Stenius, undersköterska och *Carina Bergfeldt*, leg. arbetsterapeut på Rehab Station Stockholm föreläste om trycksår och vad man kan göra för att förebygga dessa.

Det är fler paraplegiker än tetra-

plegiker som får trycksår. Att ha spasticitet har man sett kan hjälpa mot trycksår, varför vet man inte. Riskfaktorer för trycksår är bland annat; hög ålder, nedsatt allmäntillstånd, feber, infektioner, dåligt näringsintag, rökning/snusning.

Ryggmärgsskadeforskning

Åke Seiger, professor vid Karolinska Institutet och FOU-chef vid Rehab Station Stockholm berättade om det senaste inom ryggmärgsskadeforskningen. Just nu pågår forskning om stamceller och hur man kan få dessa att bli nya ryggmärgsceller. Man

hoppas kunna ersätta förlorade celler med nya. På så sätt kan man skapa nya bryggor mellan nervtrådarna så att man kan återskapa kontakten. Det man vet är att en enstaka behandling inte kommer att räcka. Man måste därför försöka minska ärrnen i den skadade vävnaden, hämma hämningarna och se till tillväxtfaktorerna och utvecklingsstimulans av stamceller.

Om cirka 1-3 år kan det alltså kanske finnas nya behandlingsmetoder för att reparera en skadad ryggmärg enligt Åke Seiger.

ELIZABETH LARSSON



Som tidigare år, har jag återigen besökt ön Öja (Landsort) nu i sommar. Dels därför att ön i sig är vacker med husen i byn och dels de vackra släta hållarna runt omkring i omgivningen. Men det ska sägas man måste vara två och jobba hårt för att nå dem. Det är inte nödvändigt att komma ut till de yttersta hållarna. Bara att vara på ön och insupa luften i havsbandet är gott för kroppen. Dessutom pågår varje sommar en skulpturutställning som i år började vid midsommar och pågick till 2 september. I år medverkade 17 konstnärer med 27 verk. Några verk är kvar sedan tidigare år, men de flesta är nya. I galleri Öijan visas en serie unika foton på Ingmar Bergman tagna av Bengt Wanselius.

Nästa år är det 20 år sedan Arthur Hultling arrangerade den första utställningen på ön.

Så nästa år kommer det bli en hel vass skulpturutställning, planera in redan nu för ett besök på Öja. Hur man tar sig dit? www.landsort.com

ANDERS LISSEGÄRDH

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 13-17.

SEPTEMBER

Tisdag	18	Surströmmingsfest
Lördag	22	RTP-dagen
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	25	Kursstart Photoshop, Word och Googles
Onsdag	26	Dialog Polio
Onsdag	26	Anmälan Rosersbergs slottpark
Torsdag	20	Kursstart Akvarell nybörjare-fortsättning
Torsdag	27	Spelkväll

OKTOBER

Tisdag	2	"Yoga"
Onsdag	3	Rosersbergs slottpark
Måndag	8	Pubkväll
Tisdag	9	Dialog Hjärnskadade
Fredag	12	Anmälan till Föreläsning polio, postpolio
Tisdag	16	"Yoga"
Onsdag	17	Dialog Nackskadade
Torsdag	18	Dialog Nackskadade
Torsdag	18	Föreläsning om polio, postpolio
Måndag	22	"Färg, form och hälsa"
Måndag	22	Mångfald & Företagande 2012
Tisdag	23	"Yoga"
Onsdag	24	Dialog Polio
Torsdag	25	Spelkväll
Tisdag	30	"Yoga"

NOVEMBER

Torsdag	1	Anmälan Julbord på Riksäpplet Haninge
Tisdag	6	"Yoga"
Måndag	12	Anmälan till Julträff hos RTP-S
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Måndag	19	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	20	"Yoga"
Onsdag	21	Dialog Nackskadade

Torsdag	22	Dialog Nackskadade
Torsdag	22	Julträff hos RTP-S
Tisdag	27	"Yoga"
Onsdag	28	Dialog Polio

DECEMBER

Tisdag	4	"Yoga"
Onsdag	5	Anmälan Julmarknad i Gamla stan
Torsdag	6	Julmarknad i Gamla stan
Torsdag	6	Julfest i Norrtälje
Måndag	10	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	12	Dialog Nackskadade
Torsdag	13	Dialog Nackskadade
Torsdag	13	Julbord på Riksäpplet Haninge
Onsdag	19	Dialog Polio

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, 0175-401 74, 0485-101 22
Fax: 08-411 22 25
E-post: info@eidefeldt.se
Mobil: (Katrin Eidefeldt) 0735-18 20 20

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

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,	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
kanslichef		
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Katharina Jansson	08-545 622 66	katharina.jansson@rtps.se
Elizabeth Larsson	08-545 622 66	e.larsson@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

Pia Selin-Rydberg 08-590 821 59 piaselinyrdberg@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kårlin 08-545 622 60 norrtalje@rtps.se

Södertälje lokalförening

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

Här finns vi på RTP-S !



Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg nb.
Telefon 08-545 622 60



"Ljusgården"

Hitta till oss:



Linje 10 Blå linjen Kungsträdgården-Hjulsta, gå av vid station Duvbo



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C.



Buss 506, gå av vid hållplats Sundbybergs skola.



Parkering, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.



Rullstolshiss till vänster innanför entrén.

Välkomna!

Tipsruta



Denna disksvamp med handtag är en bra uppfinning för alla och speciellt handsvaga. Det är en fröjd att hålla rent i kök, badrum o.d. Handtaget fylls med diskmedel. Finns att köpa i välsorterade livsmedelsaffärer.

Viktigt meddelande/ tips till våra läsare:

RTP-S Aktuellt utkommer med 4 nr/år. Flera av våra aktiviteter sträcker sig över en längre period, så därför är det viktigt att Ni sparar tidningen tills nästa nummer kommer för att inte missa något! För att vara helt säkra på att vara uppdaterad om vad som händer inom RTP-S rekommenderar vi att ni meddelar er mailadress till oss på **info@rtps.se** för att kunna få nyhetsbrev. Håll även utkik på hemsidan **www.rtps.se** och "gilla" gärna vår **Facebook-sida "Personskadeförbundet RTP-S"**, där finns alltid det senaste nytt och eventuella förändringar!

RTP-S KANSLI

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

B Posttidning

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

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

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 koordinatörn Lena på direktnummer 08-5949 3632.

