

RTP-S

aktuellt

Nr 3
2013

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

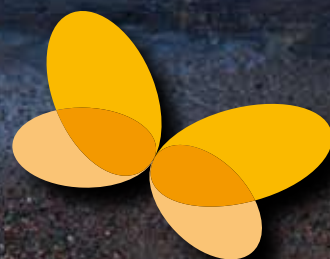
En dröm går i uppfyllelse!

Medica Expo 2013 – hela världens mässa

Ingelas protesdagbok

Historien får oss att förstå nuet

Prova på att paddla kajak
och köra skridskokälke!





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

Rehabiliterar dig på Valjeviken eller Humlegården!

På NHR:s anläggningar Valjeviken och Humlegården har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

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

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Puffkurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

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



Humlegården

På valjeviken.se finner du också information om utbildningar och kurser på vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa och Sundbyvik, Örebro.



Kontakt Valjeviken: 0456-151 15, info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se

Innehåll

Med mina ord	3
Medica Expo 2013 – hela vårdens mässa	4
Ingelas protesdagbok	5
Att driva frågan om tillgänglighet är en utmaning!	7
Historien får oss att förstå nuet	8
Prova på att paddla kajak och köra skridskokälke!	10
Indianer rider inte på döda hästar	12
Ängsö – Roslagens pärla	13
Bad – Gymnastik – Bastu	14
Aktiviteter	15
Rapporter om gjorda aktiviteter	20
Vernissage och sångstund	22
Smärta rubbar kroppens balans mellan aktivitet och avslappning	23
Rehabilitering på Sommarsol maj 2013	24
Hej alla RTP-are!	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Familjemedlemskap 330 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

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: 9 december 2013

Manusstopp: 11 november 2013

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Ormslagsbild: En sensommar dag på Djurgården.

Foto: Leif Fridell.

Med mina ord ...



Hur kommer jag dit upp?



Uffe, Gunnar, Ask och jag på väg upp i fyren.

En dröm går i uppfyllelse!

Tänk vad trist livet skulle vara utan drömmar.

När jag var liten grabb och rodde utanför vassruggarna på landet för att lägga ut löjnet, drömde jag ofta om att få massor av löjor som jag sedan skulle beta på långreven för att få de riktigt stora fiskarna.

Jag satt i roddbåten och såg segelbåtarna röra sig ut och in till bryggorna och drömde att kanske även jag en dag skulle kunna segla en sådan där stor båt.

Drömmarna slog in. Jag seglade både i Mälaren och i skärgården och deltog i en hel del kappseglingar med mediokra/blandade resultat.

Det stora med seglingen var att jag hela tiden upptäckte något nytt, nya hamnar, öar och fjärdar, långt från vassen och roddbåten på landet.

Jag seglade i öppen sjö, i leder och efter ensmärken och låg still i trygga hamnar eller i skyddande vikar.

Seglade förbi fyrar som ofta stod högt och långt ut i havsbandet.

Tanken (drömmen) snuddade ofta vid att det skulle vara kul att komma

dit, högst upp i fyren. Utsikten måste vara rätt bra där uppfifrån. På den tiden (det låter länge sedan) fick man inte gå iland på de öar där fyrarna stod på eller runt dem, där härskade militären.

När jag år 1986 fick följa med en kusin och några vänner ut i skärgården och till fyren Svenska Högarna fanns kanske en möjlighet att få komma upp i fyren och uppfylla även den drömmen. Men tyvärr blev det inte så, mina ben bar mig inte och dessutom var fyren i så dålig kondition att den måste renoveras.

Men drömmen levde och den 3 augusti 2013 gick just denna dröm i uppfyllelse.

Med vänners hjälp lyftes jag runt i en spiraltrappa och sista biten hängde jag på ryggen på en stark man och upp kom jag.

Vilken fantastisk utsikt, upplevelsen att äntligen få komma upp i fyren var värd all utstyrsel, hjälm och sele och värk i axlarna.

Tur att man aldrig slutar drömma.

ANDERS LISSEGÄRDH



Sittande och social träning. Sten Bodin, VD ActiLeg tränar tillsammans med Maude Stenberg, RTP-S.

Medica Expo 2013 – hela vårdens mässa

MEDICA EXPO är Sveriges mest heltäckande mässa inom vården. Här hittar man allt som effektiviserar och förenklar människors vardag. På mässan möts och utbildas människor som arbetar inom eller i nära anslutning till vården. Här får man klämma och känna på de senaste produkterna och innovationerna på marknaden. 2013 års mässa ägde

rum den 14-15 maj på Kistamässan i Stockholm.

Vårdens innovationer

På *Framtids Plazan* och Innovationsgatan fanns bland annat *SLL Innovation*, där nyheter och uppfinningar trängdes tillsammans med nyfikna besökare.

En av innovatörerna var *ActiLeg* som i och med sin uppfinning bidrar till att

skapa möjligheter för benträning som fungerar även för den som tränar sittande. ActiLeg är ett flyttbart hjälpmedel för personer med rörelsehinder som gör det lättare att skapa en anpassad benträning. Det är inget krångel med elektricitet, bara enkel mekanik och ett levande samarbete mellan vårdgivare/anhörig och vårdtagare där man kan ha ett trevligt samtal mellan de båda personerna.

"Bästa tänkbara vård"

Förutom utställare inrymmer mässan även ett konferensprogram som i år hade temat "För hälso- och sjukvårdens bästa". En av mässans höjdpunkter var socialminister *Göran Haggglunds* inledningstal. "Oavsett var man bor, hur gammal man är eller vilket kön man har så har man rätt till bästa tänkbara vård". Detta menade Göran Haggglund, dock nämndes aldrig något vad detta kan innebära för människor med funktionsnedsättningar. Ett annat intressant seminarium var "Hur får vi högteknologi och empati att gå hand i hand?" med *Gunilla Bolinder*, docent, överläkare och verksamhetschef på Kliniskt Träningscentrum, Karolinska Universitetssjukhuset.

Den nya myndigheten

– Inspektionen för vård och omsorg

I och med att den nya myndigheten Inspektionen för vård och omsorg startade kort efter mässan gavs det tillfälle att lyssna och prata med *Gunilla Hult Backlund*, den nya inspektionens generaldirektör fr.o.m. 1 juni 2013. Hult Backlund diskuterade hur den nya myndigheten ska kunna bidra till en bättre hälsoutveckling. Personskadeförbundet RTP-S gav på förslag att myndigheten bör föra en kontinuerlig dialog med funktionshinderorganisationer och brukarorganisationer för att på så sätt bland annat skapa förståelse för varandras verksamheter. Ett förslag som Hult Backlund tacksamt tog emot och gärna ville vidareutveckla. Personskadeförbundet RTP-S hoppas få möjlighet att träffa Inspektionen för vård och omsorg och Gunilla Hult Backlund för en mer ingående dialog framöver.

TEXT O FOTO: KATHARINA JANSSON



Socialminister Göran Haggglund inledningstal om "bästa tänkbara vård".



Gunilla Hult Backlund, generaldirektör Inspektionen för vård och omsorg.

Jag heter Ingela B Dahne och är nybliven kontaktperson för gruppen amputerade. Ni kanske har sett mig skymta förbi i RTP-S Aktuellt med en eller annan artikel om det projekt för armamputerade som jag har varit projektledare för under två och ett halvt år.



Foto: Erik Lundback

Jag är själv överarmsamputerad, efter en trafikolycka, sen över 30 år tillbaka och kan självklart mycket om den gruppen. Utmaningen för mig nu är att lära mig

mer om benamputerade. Under den tid som jag arbetat på RTP-S har jag förstått att det är stor skillnad på ens livssituation om man blivit av med en arm eller ett ben. Saknar man en del av benet så är det förflyttningen som hamnar i centrum och är den stora utmaningen. Saknar man en arm så hamnar utförandet av olika sysslor i blickpunkten. Det vi har gemensamt är att vi har blivit av med en kroppsdel.

Min förhoppning och det som står som nummer ett på min lista är att skapa möjligheter för amputerade medlemmar att få träffa varandra. Av egen erfarenhet vet jag att det är mycket värdefullt att träffa andra som lever i en liknande livssituation som man själv. Redan i det här

numret av RTP-S Aktuellt kan ni under rubriken Aktiviteter hitta en inbjudan till att äta lunch tillsammans under hösten. Nummer två på listan är att bygga upp en hemsida för benamputerade (det finns redan en för armamputerade) med mycket matnyttig information. Vidare så ska jag försöka göra mig själv lite klokare genom att göra studiebesök på gåskolan och OT-center.

Jag ser mycket fram emot att träffa er alla, både de jag känner och de jag inte hunnit träffa än. Om du har någon idé på vad du skulle vilja göra eller om det är något du undrar över så är du välkommen att höra av dig till mig. Ingela B Dahne telefon 08-545 622 69 eller ingela.dahne@rtps.se

Ingelas protesdagbok

I flera år har jag funderat, nu har jag bestämt mig. Jag ska prova en annan typ av protes, en myoelektrisk protes, en sådan som alla andra har. Jag har haft min mekaniska protes med krok i tjugo år. Det är klart att jag är van vid att ha den. Jag vet exakt hur kroken ska stå beroende på vad jag ska utföra. Armbågsleden flyttar sig per automatik nu för tiden. Jag behöver inte längre tänka att – nu ska jag höja underarmen och sedan att låsa den i rätt läge – min kropp gör det åt mig, precis som med en riktig arm.

Om det nu fungerar så bra varför vill jag då prova en annan?

Det finns flera olika anledningar. För det första är jag rädd för att få belastningsskador i min axel. Den far upp och ner hela dagarna, så klart att den slits. För det andra så är jag väldigt trött på att behöva ha en sele hela tiden, jag är trött på att inte kunna ha uringade kläder, speciellt på sommaren, då det nästa bara finns uringade t-shirtar, skjortor och klänningar. Sen är jag nyfiken också. Hur bra kan jag få det att fungera med en elektrisk

hand? Klarar den allt jag kräver av en protes. För jag har ganska höga krav på vad den ska duga till.

Vad är det absolut minsta jag kräver av en protes?

Jag måste kunna röra underarmen upp och ner och låsa armbågsleden i olika lägen utan att behöva använda min vänsterhand, detta är avgörande för om jag överhuvudtaget ska kunna använda den. Faller det, så blir det ingen ny protes. Att kunna öppna skåp och lådor är viktigt och att

kunna sätta på och stänga av vattenkranen. Om jag kan göra dessa saker med den så kan jag nog i alla fall använda den vid särskilda tillfällen.

För att jag helt skulle kunna byta den mot min nuvarande protes så kräver jag att den klarar många fler saker. Den ska kunna hålla en vass kniv, potatisskalare, visp och slev i ett stadigt grepp för att fungera då jag lagar mat. Det ska fungera att tömma ur vatten ur t.ex. pastagrytan och ta ut varma plåtar ur ugnen. Jag vill ha den till bordskniven då jag äter. Jag vill kunna använda den då jag skriver på tangentbordet. Kratta och sopa i trädgården och naturligtvis bära olika saker. Borsta tändarna är ytterligare ett önskemål förstås.

Vi får se. Just nu är jag på steg nummer ett. Jag ska till armprotesenheten vid Röda Korsets Sjukhus och träffa en läkare som ska godkänna mitt önskemål. Där ska jag också få testa om mina kvarvarande muskler på stumpen ger tillräckligt starka signaler så att jag kan använda en myoelektrisk protes.



Min nuvarande protes med sele över ryggen
Foto: Jerker Dahne

INGELA B DAHNE



Boken: Vill man så lyckas man.
Foto: Ingela B Dahne

Boktips!

När Christoffer var 17 år, blev han överkörd av ett tåg som kapade båda hans ben och en arm. Han hade stor tur som överlevde men hans liv rasade samman. Han drabbades av en depression. Vad kan jag göra? Ska jag ligga i den här sjukhussängen resten av mitt liv? Men han tog sig upp ur depressionen osedvanligt snabbt tack vare att han hittade nya mål i sitt liv. Det första var att han skulle gå igen!

Innan olyckan var Christoffer en duktig simmare. Efter olyckan upptäckte han att han fortfarande kunde simma och att han kunde hålla rak kurs. Då visste han vad han ville göra – han ville ta medalj på Paralympics.

Den här boken ger en bild av hur viktigt det är att sätta upp nya mål i livet när man varit med om något som ställt hela livet på ända. Boken visar även hur viktigt det kan vara med förebilder i denna process. Hur avgörande det är att se att andra med liknande skador har kunnat hitta tillbaka till ett meningsfullt liv och hur tanken "kan han, så kan jag" kan ge människan kraft att ta sig upp ur mycket svåra situationer. Förebilder ger hopp.

Detta är en bok av **Karin Nauciér** och **Christoffer Lindhe** som heter "Vill man så lyckas man". Det är en mycket lättläst och lättfattlig bok med många foton som visar Christoffer på hans väg mot sina mål. Boken finns att köpa på bland annat www.adlibris.com



Poliokonferens i Amsterdam 2014

Postpoliosyndrom:
En förutsättning utan gränser
25 – 27 juni 2014

Efter den lyckade konferensen i Köpenhamn, kommer den 2:a europeiska Poliokonferensen att hållas i Amsterdam 25-27 juni 2014. Konferensen syftar till att främja en bättre vård för det stora antalet europeer (700.000) som lider av sena effekter av polio genom att utbyta kunskap mellan vårdpersonal, forskare, poliodrabbade samt organisationsföreträdare från Europa och hela världen.

www.polioconference.com

Poliovirus cirkulerar i Israel

I Israel har poliovirus hittats i prover från avloppsvattnet vid ett flertal tillfällen under året. Viruset har även hittats hos 27 friska barn och en vuxen. En landsomfattande vaccinationskampanj har nu inletts. För att stoppa spridningen av polioviruset skall alla barn under 9 år i Israel vaccineras med en påfyllnadsdos av poliovaccinet. Bara en av tusen som smittas av polioviruset utvecklar sedan sjukdomen poliomyelit. Ingen av de smittade i Israel har insjuknat.

SMI, SMITTSKYDDSinSTITUTET AUGUSTI 2013.

Nya poliofall i delar av Afrika

WHO:s taleskvinna Sona Bari berättar att Somalia, för några veckor sedan, fick sitt första poliofall på mer än fem år.

En 1-årig flicka från ett område nära Mogadishu insjuknade plötsligt med förlamningar.

Även Kenya har haft sina första poliofall på två år. En fyramånader gammal flicka insjuknade den 30 april och två barn i närheten testades positivt för viruset.

I det största flyktinglägret i världen Dadaab i sydöstra Kenya har det också förekommit nya poliofall. Omkring 500.000 människor från grannländerna bor där eller flyttar in och ut ur lägret varje år.

"Detta är en särskilt ömtålig del av världen i form av immunitet, sam-

mantaget har Kenya ett robust vårdsystem, men om polio hamnar i ett fack med låg immunitet skulle det kunna utlösa ett större utbrott, denna handfull av infektioner med poliovirus har potential att ställa tillbaka de globala ansträngningarna för att utrota polio", säger WHO:s taleskvinna Sona Bari.

Annars är polio nu endemiskt i bara tre länder: Afghanistan, Pakistan och Nigeria.

Under 2012 registrerades endast 223 fall i hela världen och hittills under 2013 endast 34 fall. Mer än hälften av fallen inträffade i Nigeria.

SHOTS - HEALTH NEWS MAJ 2013.

MICHAEELEN DOUCLEFF

Att driva frågan om tillgänglighet är en utmaning!

Ett tillgängligt samhälle skall vara en naturlig rättighet... för ALLA! Men som funktionshindrad får vi ofta uppleva att denna rättighet begränsas och till och med omöjliggörs beroende på att de åtgärder som krävs för att säkerställa tillgängligheten är bristfälligt genomförda eller helt saknas.

Vi som arbetar med påverkansfrågor i kommunala handikappråd eller på annat sätt driver påverkansarbete i våra kommuner och landsting vet hur tidsödande, svårt och ibland omöjligt det är att placera våra krav om tillgänglighet på beslutsfattarnas agenda. Och om vi lyckas med detta, är proceduren att få dessa praktiskt genomförda ofta lika svårt och tidsödande.

Ett tillgängligt samhälle är vår lagliga rätt och förutsättning för att vi med en funktionsnedsättning skall kunna ta del av samhället på samma villkor som andra.

Tillgängligheten är satt på kartan!

I Västra Götalandsregionen har man lyckats lyfta frågan om tillgänglighet till beslutsfattarnas agendor. Detta har bland annat inneburit att man tagit initiativet att skapa TD (TillgänglighetsDatabas), ett IT-baserat verktyg som stödjer regionens tillgänglighetsarbete.

TD är en databas med information om hur olika typer av anläggningar (kommunala anläggningar, affärer, turist/idrotts anläggningar, restauranger etc.) i regionen är utformade ur tillgänglighetssynpunkt. Informationen i TD är nåbar för alla som har tillgång till en dator med internetuppkoppling.

TD är utvecklat i ett samarbete mellan Handikappkommittén i Västra Götalandsregionen, Västsvenska Turistrådet och den samlade



Bengt-Erik Johansson, v.ordförande i RTP-S.
Foto: Barbro Andersson.

funktionshinderrörelsen i Västsverige samt företag och kommuner i Västra Götaland.

Nytan med TD

TD hjälper mig med en funktionsnedsättning att planera min vardag!

Som rörelsehindrad och rullstolsburen kan det vara förenat med en hel del förberedelser i kombination med osäkerhetskänslor inför en så vardaglig aktivitet som att besöka en restaurang för att äta en middag med vänner.

- *Om jag transporterar mig till restaurangen med egen bil, finns handikapparkering och hur långt från restaurangen ligger den?*
- *Vilken typ av beläggning har vägen från parkeringen till restaurangen, kan jag enkelt "rulla" själv eller behöver jag hjälp?*
- *Går det att komma in i restaurangen med rullstol?*

- *Är miljön i restaurangen utformad så att jag enkelt kan ta mig fram med min rullstol?*
- *Finns det handikapptoiletter och är den åtkomlig för mig som sitter i rullstol? Om jag kan ta mig till och in i toaletten kan jag enkelt manövrera min rullstol i utrymmet?*
- *Om jag har behov av assistans, erbjuds personlig service dit jag ska?*

Ja, listan av frustrerande och energikrävande frågeställningar kan göras lång och ännu längre om du dessutom har allergiproblem, syn- eller hörselskada etc.

EN av fördelarna med TD är att den ger mig den information jag behöver för att inför besöket ta ställning till; kan jag genomföra detta (kanske måste vi välja en annan restaurang) och i så fall under vilka praktiska förutsättningar.

När du söker information om tillgängligheten för en viss anläggning kan du göra det utifrån din specifika funktionsnedsättning ex. rörelsehinder, syn eller hörselproblem, allergi etc.

TD hjälper oss i funktionshinderrörelsen att driva tillgänglighetsfrågan.

TD ger oss information om hur kraven på tillgänglighet är tillgodosedda men också på bristerna vilket gör att vi kan tydliggöra dessa och kraven på åtgärder för våra beslutsfattare.

TD hjälper våra beslutsfattare att planera och genomföra åtgärder för ökad tillgänglighet.

På samma sätt som TD tydliggör möjligheter och brister i tillgänglighet för oss med funktionsnedsättning gör den det också för de som fattar beslut om åtgärder av tillgänglighetsbrister.

forts. —→

Också detta att vi alla kan dela denna information gör att vi har ett gemensamt diskussionsunderlag vilket förhoppningsvis kan underlätta vårt påverkansarbete.

Är TD ett verktyg för oss i RTP-S?

Idag finns TD i ett flertal kommuner i Västra Götalandsregionen men också i andra delar av vårt avlånga land. Också i vårt (RTP-S) verksamhetsområde finns några kommuner (Salem, Haninge och Botkyrka) som satsat på TD och i Upplands Väsby och Sigtuna diskuteras en satsning.

BENGT-ERIK JOHANSSON

Mer information om TD hittar du via <http://epi.vgregion.se/sv/TD/> och om du vill prova på hur det fungerar att söka information i den nya versionen av TD kan du besöka <http://www.t-d.se/>



Utställningen "Livsbild" på Nordiska museet. Foto: Ingela B Dahne.



Historien får oss att förstå nuet

En kort återblick ger oss en bild av hur man såg på funktionsnedsatta förr. Titta på dessa årtal. Elever med rörelsehinder fick skolplikt 1962. Den som hade epilepsi fick inte gifta sig före 1969. Teckenspråket erkändes 1981. Den allmänna rösträtten infördes 1989, det var då omyndighetsförklaringen upphörde. Hur speglar dessa lagar människors syn på funktionsnedsatta? Om lagen säger att barn med rörelsehinder inte får gå i skolan då anses de obildbara, de förstår inget! När människor med epilepsi inte får gifta sig, vad tänker man då om dessa människor, farliga?

Det är alltså inte så länge sen som personer med funktionsnedsättning fick samma rättigheter som andra människor. Det är lätt att glömma

bort, trots att det bara är 30-50 år sedan. När lagar och förordningar som dessa försvinner förändras också synen på vad personer med funktionsnedsättning kan utföra och inte kan utföra – men det går långsamt. Fortfarande lever många fördomar och inrotade vanföreställningar kvar. Fördomar som funktionsnedsatta möter än idag.

HandikappHistoriska föreningen

HHF – HandikappHistoriska Föreningen menar att den som vill förstå och påverka dagens samhälle bör känna till hur det var förr. Dagens värderingar påverkas av hur samhället historiskt har sett på och behandlat människor med funktionsnedsättning. Föreningen menar att när historie-

böckerna beskriver människors liv under olika tidsepoker så ska funktionshinderaspekten finnas med.

Livsbild

Livsbild har varit en del av projektet HAIKU, Handikapphistoria i kulturarvet, som drivits i samarbete mellan HandikappHistoriska föreningen och Stiftelsen Nordiska museet och finansierats av Allmänna arvsfonden. Livsbild är ett led i arbetet med att synliggöra personer med funktionsnedsättning i den allmänna historien. Det är en digital insamling av livsberättelser som har inhämtats från personer med funktionsnedsättning, anhöriga och föreningar.

Livsberättelserna som har samlats in speglar både vår samtid och livsvillkoren för människor med olika funktionsnedsättningar under olika tidsepoker. Många livsöden har inte berättats tidigare. Projektet har gjort en hemsida där man kan läsa dessa livsberättelser, www.livsbild.se. De har även gjort en vandringsutställning som ska gå runt på olika museer i Sverige. Utställningen är unik i sitt slag då den är tillgänglig för alla. Det innebär att all information finns i Lättläst, blindskrift och teckenspråk. Följande berättelse är tagen ur utställningen.

Upplevelser från barndomen påverkar fortfarande

När Sven låg på sjukhus med polio fick föräldrarna inte komma nära. Med åren förstod han att all kärlek är viktig för ett barn, också den som rymmer känslor av svek.

"En snögloppig kväll vintern 1949 åkte jag ambulans till epidemisjukhuset i Stockholm. Husläkaren hade kallats hem och hans undersökning visade att jag hade barnförslamning som man sa då.

Jag minns isoleringen från min familj det året jag låg på "epidemin". Mina föräldrar fick vinka genom ett fönster i dörren, men inte besöka mig. Jag minns min lugna far som med ett skevt leende visade godispåsen han hade med sig. Och min gråtande mor med den bruna hatten med en fasadjäder. Jag minns obehaget. Jag ville inte att hon skulle stå i fönstret och gråta.

Förslamningen i höger ben och arm avtog långsamt vartefter månaderna gick. I den stora salen låg åtta barn. Vissa kunde röra sig mer, andra mindre. En eftermiddag uppstod det krig med köttbullar som ammunition. Köttbullarna för genom luften, studsade mot väggar och tak. När någon fick träff på en motståndare visste jublet inga gränser.

Det fanns en liten flicka i respirator,

maskinen pyste och stänkade. Jag låtsades läsa sagor för henne. Många gånger har jag undrat om hon överlevde, om hon kunde börja andas själv igen.

När isoleringen hävdes stormade de in, allihop. Jag var räddad. Min far imponerades av att jag kunde ta mig fram så snabbt med gästolen, han applåderade och jublade. Min äldsta bror blev sur för att jag inte lånade ut den till honom.

Jag blev i det närmaste återställd. Först för några år sedan tappade jag styrkan i benet och började använda krycka. Men minnena finns kvar. Fyraåringens upplevelser av en otäck och farlig sjukdom. En gråtande mor i ett dörrfönster kan skapa sorg och skuld. Om hon var ledsen så var det väl jag som var orsaken till hennes sorg?

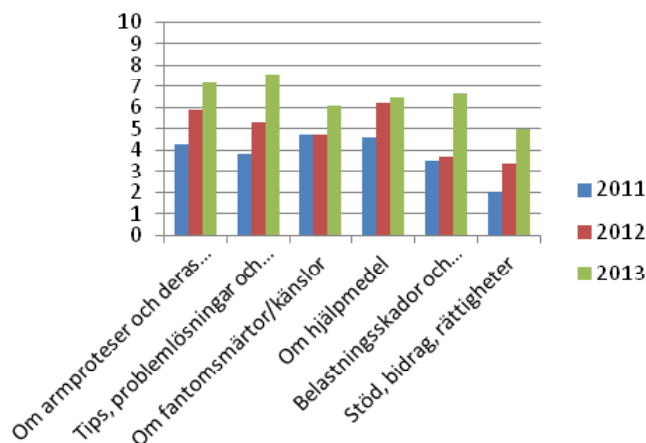
Far som ofta log och lämnade in godis och små böcker, men som inte kunde leva upp till min längtan att få komma därifrån – var han att lita på? Och varför såg jag aldrig till mina äldre bröder under hela tiden?

Med åren har jag förstått att föräldrars obrutna kärlek i svåra stunder är viktigast för ett barn. Också den kärlek som naggas i kanten av känslor av svek är oändligt viktig för möjligheterna att tillfriskna.

Sven, 67, Stockholm

Ökade kunskaper hos armamputerade!

Projektet för armamputerade avslutades den 30 juni i år. För att kunna se om deltagarna hade inhämtat några nya kunskaper om sin funktionsnedsättning under den period som projektet pågick så fick de fylla i tre utvärderingar. Ett för varje år som projektet höll på. Det blev ett bra resultat! Kunskaperna om funktionsnedsättningen har ökat för varje år som gått.



Alla kan! Vågar Du?

I RTP-S Aktuellt nr 2/2013 annonserade vi tillsammans med SISU Idrottsutbildarna om det fanns intresse hos våra medlemmar att prova på olika aktiviteter t.ex. klättring, ridning, segling, skytte, golf och meditation/kroppskännedom. Tyvärr var intresset lågt, ett fåtal anmälde sitt intresse för ridning men man måste vara minst fem personer för att starta en sådan aktivitet.

Har du några förslag på aktiviteter så hör gärna av dig på telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se

KANSLIPERSONALEN

Prova på att paddla kajak och köra skridskokälke!

Hur mycket kan du som har en funktionsnedsättning ägna dig åt friluftsliv, komma ut i naturen och röra på dig ordentligt – kanske till och med "få upp flåset"? Det är säkerligen väldigt olika beroende på typ av skada, ork och kondition, ålder, intresse med mera. Har du provat att paddla kajak? Eller har du testat att köra skridskokälke på vintern? Jodå, det fungerar alldeles utmärkt även för personer med olika typer av funktionsnedsättning som ryggmärgsskada, ms, postpolio eller andra typer av skador som amputerade. Nu finns en bok som visar hur man gör.

Att ge sig ut i kajak eller att vintertid glida fram på en skridskokälke på en frusen sjö kan kanske låta som en omöjlig idé för många med fysiska funktionsnedsättningar. Det behöver det inte alls vara. I dag finns kajaker och skridskokälkar särskilt anpassade för personer med nedsatt rörlighetsförmåga, personer som kanske inte alls kan använda sina ben utan normalt använder rullstol, personer med dålig balans i bålen eller med andra typer av funktionsnedsättning. Träningsredskapen, metoder och utrustning har utvecklats, anpassats och förbättrats av *RG Aktiv Rehabilitering*.

I en alldeles nyligen publicerad handbok visar man hur personer med olika typer av fysiska rörelsehinder kan paddla kajak och köra skridskokälke och ger goda råd och tips om teknik, utrustning, hjälpmedel, råd för längre turer med mera.

"Kajak & Skridsko. Handbok för dig med funktionsnedsättning" har skrivits av *Mats-Erik Bjerkefors*, idrottskonsulent vid RG, och *Anna Bjerkefors*, sjukgymnast med specialkompetens inom neurologi och medicinska doktor, också vid RG.



Att paddla kajak kan vara en härlig naturupplevelse samtidigt som man får god träning. Instruktiona bilder i boken visar också till exempel hur man med en eller två medhjälpare kan förflytta sig mellan rullstol och kajak. Foton: Mats-Erik Bjerkefors.

Boken innehåller mycket kunskap, råd och tips och många illustrationer. Här finns tydliga och instruktiva bilder som visar till exempel på hur en person med eller utan hjälp av andra förflyttar sig från rullstolen och tar sig i och ur en kajak eller i och ur en skridskokälke. Hur en medhjälpare ska stå och vilka handgrepp som bör göras visas liksom förslag på utrustning och hjälpmedel. Paddlingsteknik och teknik för skridskokälke går igenom och beskrivs,



även det med bilder. Säkerhetsfrågor behandlas. Ett kapitel riktat till ledare för den här typen av verksamhet finns också i boken och längst bak finns en dvd med instruktioner om paddling och skridskokätkåkning.

Säkerhet

Kajaker finns av många slag, både enmans och tvåmans. Många som aldrig provat på att paddla tror nog att kajaker alltid är väldigt ranka och att man lätt går runt. Men så behöver det inte vara. Det finns kajaker som ligger stadigt i vattnet, och vill man känna sig ännu säkrare kan man paddla med en kompis i en tvåmanskajak, som är ännu stabilare. För den som har ned-satt bålfunktion och har svårt att hålla kroppen upprätt har en särskild form-gjuten sits tagits fram som gör att man ändå kan sitta stadigt i kajaken.

När det gäller skridskokälke är naturligtvis det klart säkraste att köra på konstfrusna banor. Men plogade banor på sjöar som kontrolleras dagligen är också mycket säkra och naturupplevelsen kan ju bli så mycket större. Och naturligtvis ska man inte ge sig iväg ensam på skridskokälke, det är både roligare och säkrare om man kör tillsammans med andra. Boken innehåller också goda råd till exempel om hur man ska klä sig för att inte frysa på isen.

Erfarenheter och inspiration

Några "friluftsporträtt" ingår där personer med olika slag av funktionsnedsättning berättar om sina erfarenheter av paddling och skridskokälke. Det inspirerar! Det gör också alla stora fina bilder på glada människor som paddlar, ordnar med tält och matlagning på någon ö under en långtur tillsammans i kajak eller som åker skridskokälke i grupp i strålende sol och kritvit gnistrande snö på en sjö med säkra isförhållanden.

Jag tycker om den här boken. Den är bra strukturerad, mycket innehållsrik, och den visar på ett stort kunnande och engagemang. Alla anvisningar och instruktiva bilderna gör den till en mycket användbar handbok såväl för den som har en funktionsnedsättning



Plogade banor på sjöar som kontrolleras dagligen är mycket säkra att köra skridskokälke på, och självklart ska man inte ge sig ut ensam.

Foto: Mats-Erik Bjerkefors.

Hur man tar sig från rullstolen och ned till skridskokälken visas i en serie bilder, i en annan serie visas hur man tar sig åt andra hållet.

Foto: Mats-Erik Bjerkefors.



och vill börja paddla kajak eller köra skridskokälke, som för den som vill engagera sig som ledare i den här typen av friluftsverksamhet.

Att vara en bra ledare

I det avsnitt som är ett utbildningsmaterial riktat till ledare visas bland annat hur man kan lägga upp förberedande träning i bassäng för dem som vill lära sig paddla kajak och förslag på upplägg av träningspass med skridskokälke.

Att träna inomhus inför sommarens kajakpaddling och vinterns källåkning går ju också utmärkt med de träningsredskap som RG tagit fram och anpassat för personer med funktionsnedsättning: kajakergometern och sittstaksergometern.

Bättre kondition

Paddling (kajakergometer och kajak) och stakträning (sittstaksergometer och skridskokälke) är skonsamma och effektiva träningsformer som kan förbättra kondition, styrka och balans hos

personer med funktionsnedsättning. Syreupptagningsförmåga, muskelstyrkan i skuldrorna och balansen i sittande kan bli bättre. Det har visats i det forskningsprojekt som RG bedrivit tillsammans med Gymnastik- och Idrotthögskolan (GIH) och Karolinska Institutet (KI).

Flera träningsstudier har genomförts inom projektet. Majoriteten av deltagarna i paddlingsstudien skattade positiva effekter som ökat välbefinnande, bättre kondition och förbättrad stabilitet i överkroppen. Ett resultat var också att man blev bättre på att köra rullstolen. Träning med sittstaksergometern kan även ge vissa positiva effekter på viss form av nerv- och överbelastningssmärta. Projektet beskrevs närmare i en artikel i förra numret av Aktuellt: "Sitt och staka för god hälsa och kondition".

Tveka inte!

Författarna till den nya handboken frågar dem som medverkat i boken

forts. —→

om vad som är viktigt att tänka på om man vill hålla på med aktiviteter som paddling och att köra skridskokälke. Lise Romare, som har en ryggmärgsskada, svarar "Jag tycker inte att du som har samma funktionsnedsättning som jag och som vill hålla på med dessa aktiviteter ska tänka särskilt mycket. Tvärtom! Tveka inte om du känner att du har lust med kanot eller skridskokälke, börja bara, så fort som möjligt. Det förlänger säkert livet med ett par år".

Jag tycker om det svaret. Visst är det så att vi som har en funktionsnedsättning är hindrade att göra vissa saker. Vi kan helt enkelt inte göra allt som många andra kan. Jag som haft polio och klarat mig ganska bra från det ändå kan till exempel inte springa ens en kort sträcka, får allt svårare att gå i trappor, har det kämpigt om jag måste bära tungt, är ingen hejare på att simma, åka skridsko går inte, skidor har jag inte provat på ett tag. Men paddla och cykla och köra skridskokälke kan jag.

Och jag tror att hon har rätt som säger att man inte ska tveka, man ska prova på det man har lust att göra. Det är ju först då som man ser om man verkligen är hindrad av sin funktionsnedsättning eller inte. I många fall kanske man inte alls är det. Nu när det finns kajaker och skridskokälkar med olika tillbehör och hjälpmedel som anpassats för personer med funktionsnedsättning är troligen många av hindren undanröjda. Varför inte ta och prova? Sommaren är inte slut än. Du kan paddla med RG i Brunnsviken. Och i vinter blir det dags att köra skridskokälken. Tveka inte – prova!

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

"Kajak & skridskohandbok för dig med funktionsnedsättning", Mats-Erik Bjerkefors och Anna Bjerkefors, RG Aktiv Rehabilitering, 2013. Boken ingår i RG Aktiv Rehabiliterings projekt "Lär dig med om friluftsliv – för dig med funktionsnedsättning" som finansieras med ekonomiskt stöd från Allmänna Arvsfonden. Boken beställs från RG Aktiv Rehabilitering, via ett beställningsformulär som finns på hemsidan www.rekryteringsgruppen.se/ eller genom att ringa 08-545 472 00.



Indianer rider inte på döda hästar

Världen förändras omkring oss vare sig vi vill eller inte. Om Du kunde vrida tillbaka tiden, skulle du i så fall ändra på hur saker och ting har sett ut i ditt liv? Dock kan vi ju inte ändra på det förflutna, men vad skulle du svara på samma fråga om du får den i framtiden? Vissa saker kan vi inte påverka eller göra något åt, såsom väderfenomen, ålder och tid. Däremot finns det en hel del vi kan påverka.

Genom små steg där vi vågar vara annorlunda och där vi vågar göra annorlunda tror jag att vi kan komma långt. Komma långt när det gäller känslor, upplevelser och erfarenheter. Gör det inte så komplicerat. Gör något lite annorlunda än vad du brukar. Ta en annorlunda väg till bussen, affären eller jobbet. Prata med någon du inte brukar prata med. Läs en annan sorts bok. Titta på en annan tv-kanal än vad du brukar. Prova andra beslut. Tänk annorlunda tankar. Skratta när du egentligen vill sucka. Le mot en annan människa och jag lovar att chansen är ganska stor att Du får ett leende tillbaka. Gör små

annorlunda saker, det kan ge Dig nya perspektiv, tankar, idéer, upplevelser, känslor och erfarenheter.

"Om din häst är död så kliv av", så lyder ett indianskt ordspråk. Det vill säga att om det du gör inte fungerar, så gör något annorlunda. Allt för ofta rider vi omkring på döda hästar, men allt för sällan ser vi det själva innan det är för sent. Så kliv av din häst och se dig omkring, ligg steget före och vänta inte! Det du känner, tänker och gör har ett samband som inte alltid är så lätt att förstå sig på. Men genom att du gör annorlunda, känner du annorlunda och du tänker annorlunda. För så länge vi gör som vi brukar medan allt förändras omkring oss får vi antagligen mindre än vi brukar, eller som bäst vad vi brukar få.

Ge dig själv inspiration, gör något annorlunda och upptäck något nytt!

Förmågan att idag tänka annorlunda än igår skiljer den vise från den enwise – John Steinbeck

Vill Du veta mera? Då rekommenderar jag Dig att läsa boken *Bryt vana och nå dina mål* av Torben Wiese.

KATHARINA JANSSON



Ängsö – Roslagens pärla

Norrtälje lokalförening gjorde i försommarsolen en utflykt till en av Sveriges äldsta nationalparker, Ängsö.

Ön har varit bebodd sedan 1700-talet och man har velat behålla den gamla jordbruksmiljön. Vi fick en trevlig och lärorik dag, med både egna naturupplevelser och en guidad tur. Jakob, vår guide, berättade mycket om de olika växterna vi såg, men även om gärdesgårdar. Visste du att du kan se: byggarens hemvist, man bygger på olika sätt i olika delar av landet. Gärdesgården delar ju två ägor, du kan se vem som har betalat avgränsningen. Du kan även se åt vilket håll mangårdsbyggnaden ligger. Bra kunskaper om man var på luffen!

NANN PALMGREN



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 134-6261 senast veckan efter badstarten. 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 2 bad- och 1 mattgrupp	9 december
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 11.00 2 grupper	5 december
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Fredagar 10.00 – 10.45 1 grupp	6 december
Beckomberga Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	9 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	9 december
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	18 december
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	8 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	9 december
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	4 december
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	11 december
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	5 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 en grupp på dagtid.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

16 oktober, 20 november, 11 december.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

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

25 september, 23 oktober, 27 november, 18 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

15 oktober, 12 november, 10 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 startade den 11 september.

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson*

hjälp 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, 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.

Torsdagar kl. 10.00 – 11.30

10 oktober, 24 oktober, 7 november, 21 november, 5 december.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Träning i bassäng på Beckomberga simhall

Måndagar kl. 12.00 – 14.00

Nu har RTP-S även startat träning i bassäng i Beckomberga Simhall på måndagar.

Vid första tillfället den 19 augusti var 8 deltagare anmälda och vi hoppas och tror på fler deltagare framöver, det finns gott om plats i bassängen.

30-32 grader i nyrenoverad 25 m bassäng med 140 cm djup.

Lift i/ur bassängen.

Mycket bra tillgänglighet, allt i markplan.

Medtag litet hänglås till omklädningsskåp.

Är du intresserad att träna i bassäng på Beckomberga simhall anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Badavgiften är 250:-/termin och betalas till pg 82 59 87-1 eller bg 134-6261.

Adress till Beckomberga Simhall: Söderberga allé 80.

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Träning för benamputerade

Nu i höst kommer en träningsgrupp med inriktning på benamputerade köra igång ute på Bosön, Lidingö.

Onsdagskvällar klockan 18.30 med start den 9 oktober

är det som gäller. Träningsgruppen är frukten av ett samarbete mellan RTP och föreningen RG Aktivrehabilitering. RG har i över trettio år sysslat med rehabträning och idrott för funktionshindrade och har funnits ute på Bosön sedan början på nittioalet.

Kvällarna kommer bestå utav tre tränarledda pass på 45 minuter och innehållat kommer vara roligt, utmanande och varierande. Lokalerna möjliggör ett mycket brett och skojigt träningsutbud och deltagarna kommer att få prova på en mängd olika motionsformer. Allt från gång och styrketräning till bollsporter, vattenpass och mycket mer. Det är egentligen bara fantasin som sätter begränsningen, ute på Bosön finns alla möjligheter.

Nu söker vi dig med en amputation som vill komma igång med träningen och ta chansen att med erfarna tränares hjälp komma i form och prova på nya utmaningar.

Anmälan görs till Per Byquist på eller via mejl per@rgaktivrehab.se eller till Mathias Hackzell 070-844 55 95 mejl mathias@rgaktivrehab.se

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

Lunchträff för benamputerade

Vi träffas och äter en god lunch tillsammans samtidigt som möjligheten finns att ge varandra tips och råd. Alla betalar för sin egen lunch.

Tisdagar kl. 12.00 – 13.30

1 oktober, 5 november, 3 december.

Restaurang Lotus, Stationsgatan 1, Sundbyberg.

Anmälan till Ingela B Dahne 08-545 622 69 eller ingela.dahne@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Lunchträff

Onsdagen den 9 oktober kl. 11.00 ses vi på

Restaurang Modis, Evenemangsgatan 11 i Solna och äter dagens lunch till självkostnadspris 90:-/person

(lunchbuffé, härlig salladsbuffé, nybakat bröd, måltidsdryck och kaffe/te).

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

Kontaktperson: Maude Stenberg, maude.stenberg@rtps.se, 08-545 622 65.

Arrangör: Distriktet

Lunchträff för armamputerade

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

Alla betalar för sin egen lunch.

Torsdagen den 14 november kl. 12.30 – 14.00

Pig and Wistle, Söderhallarna 102, Stockholm

Anmälan till Ingela B Dahne 08-545 622 69 eller ingela.dahne@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Julträff hos RTP-S

Torsdagen den 21 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 och vi bjuder på glögg med tillbehör. Jultallrik med lättöl eller vatten och kaffe med kaka.

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

Skriv "Julträff 21/11" på inbetalningsavin.

Bindande anmälan senast 12 november till 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Aktivitetskommittén



RTP-S TEMA

Studiebesök på varmbadet på Beckomberga sim- och idrottshall

Är du osäker på om vårt bad är något för dig?

Skulle du vilja ta en titt på anläggningen och på vad de gör på träningen innan du bestämmer dig?

Då kan du följa med på ett studiebesök till varmvattenbassängen på Beckomberga sim- och idrottshall **måndagen den 7 oktober kl 12.00 – 13.00.**

Vi tittar på anläggningen, träffar sjukgymnasten och de som badar. Tillgängligheten är mycket god och P-platser för rörelsehindrade finns utanför entrén.

Anmälan till ingela.dahne@rtps.se eller 08- 545 622 60.

Kontaktperson Ingela B Dahne.

Adress till Beckomberga Simhall: Söderberga allé 80.

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Möte med advokat Christer Wersäll

Onsdagen den 9 oktober kl. 18.30 – 20.30

Hur fungerar det idag med skadereglering efter en trafikolycka? Vilka rättigheter och vilka skyldigheter har den skadade när olyckan har hänt? Advokat Christer Wersäll berättar om skadereglering och Personskadeförsäkring. Kaffe/the med bröd till självkostnadspris 15:-/person. Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Arrangör: Distriktet

Öppet Hus

Lördagen den 5 oktober kl. 11.00 – 16.00

Öppet Hus och RTP-dagen uppmärksammas med friskvård för personer med funktionsnedsättning.

Vi berättar vad RTP-S gör idag och våra visioner för personer med funktionsnedsättning.

Plats: RTP-S, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Vi har bjudit in **FaR**, **FYSS** och **Måbra** från Stockholms län och stad.

FaR står för Fysisk aktivitet på recept, de berättar varför det är bra med vardagsmotion och mycket annat när kroppen inte riktigt orkar.

FYSS står för fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Även några massörer kommer att finnas på plats för att visa sina behandlingar och berätta om erfarenheter utifrån deras patientgrupper.

Vi kommer också att få prova på några enklare massager.

Vi bjuder på enklare förtäring under dagen.

Anmälan gör du senast den 3 oktober till info@rtps.se eller 08-545 622 60.

Vid eventuella frågor kontakta Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Träff för armamputerade

Torsdagen den 17 oktober kl. 17.00 – 19.00

är du som saknar arm välkommen att testa olika hjälpmedel! Hjälpmedel är oftast

dyra i inköp och det är svårt att veta hur bra de är och om man faktiskt kommer att använda dem. Här har du nu en chans

att i lugn och ro få prova många olika saker bland annat en konservöppnare med enhandsfattning, en alligator som lätt tärnar en lök och en batteridrivna särsörare.



Plats: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Vi bjuder på smörgås och kaffe.

Anmälan senast 14 oktober till Ingela B Dahne 08-545 622 69 eller ingela.dahne@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Studiebesök på Rehab Station Stockholm

Är du osäker på om träning i gym är något för dig?

Följ med på vårt studiebesök till Rehab Station

Stockholm där vi medlemmar tränar gratis på onsdagar.

Vi tittar på anläggningen, träffar sjukgymnasten och de som tränar. Adress: Frösundaviks Allé 13

Onsdagen den 27 november kl. 17.30 – 18.30

Anmälan till ingela.dahne@rtps.se eller 08-545 622 60.

Kontaktperson Ingela B Dahne.

Arrangör: Distriktet

Debatt med landstingspolitiker

Rörelsehinderföreningarna (RTP-S, DHR, NHR, RBU & Reumatikerna) i Stockholms län bjuder in till arbetsmarknadsdebatt med landstingpolitikerna.

Tillgänglig arbetsmarknad för alla? - Var står landstingspartierna inför valet 2014? Rörelsehinderföreningarna frågar!

Datum: Internationella funktionshindersdagen

tisdagen den 3 december kl. 18.00 – 20.00

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

Gratis inträde!

RTP-S INFO

Informationsträff om postpolio

Torsdagen den 17 oktober kl. 13.00 – 16.00

Postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus anordnar en informationsträff om postpolio. Programmet innehåller information om orsak till polio, dess konsekvenser och behandling.

Föreläsare är läkare, sjuksköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut samt kurator från postpolioteamet.

En representant från RTP kommer också att delta för att informera om patientföreningens verksamhet.

Under eftermiddagen kommer det att finnas tid för diskussioner och erfarenhetsutbyte!

Närstående är välkomna att delta i mån av plats.

Är du intresserad av att delta är du välkommen att kontakta teamet på postpoliomottagningen på telefonnummer 08-123 576 41.

Vi har telefontid måndag-torsdag mellan kl. 9.00 – 10.30.

Arrangör: Postpoliomottagningen

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

OBS! Kom gärna ner och titta på vad vi gör.

Plats finns.

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

21 oktober, 25 november och 9 december.

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

Julbord på Riksäpplet Haninge

Ni som bor söder om tullarna.

Vad sägs om att äta julbord på

Restaurangskolan i Haninge?

Det är bokat till

onsdagen den 11 december kl. 11.00.

Priset är 295 kronor inkl. glögg, måltidsdryck och kaffe (exkl. alkohol).

Bokning: Först till kvarn!

Begränsat antal platser!

Hör av dig till kansliet på 08-545 622 60

senast tisdagen den 29 oktober.



Fika på stan eller i din kommun

Tycker du som jag att det vore trevligt att ses någonstans på ett mysigt fik, så hör av dig till mig eller har du kanske något annat förslag?

Anmälan till aktiviteter görs till kansliet

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar
09.00-15.00.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Händer i Södertälje

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00 udda veckor.

med start 19 augusti.

Plats: Allaktivitetshuset

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Höstloppis

Söndagen den 29 september kl. 11.00 – 15.00

arrangerar RTP-Södertälje i samarbete med övriga föreningar en höstloppis i Allaktivitetshuset.

Fina saker till bra priser, kaffeservering samt försäljning av smycken och bröd.

Har du något att skänka? Alla bidrag mottages tacksamt !

Alla varmt välkomna !

Nationell anhörigdag

Söndagen den 6 oktober kl. 12.00 – 16.00

deltar RTP Södertälje lokalförening tillsammans med bland annat HSO och Södertälje kommuns anhörigcenter i en nationell anhörigdag. Flera föreläsare bland annat från Svenska Kyrkan och PRO.

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 17.

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

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Händer i Norrtälje

Julfest 11 december kl. 18.00

Röda korsgården i Norrtälje.

Självkostnadspris begränsat antal platser.

Anmälan senast den 4 december

till Anita Knutsson 0176-179 80.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Aktiviteter

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).

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson* håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.



Foto: Lage Eckeskog

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.
Kontaktperson Lage Eckeskog,
0703-66 61 33.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Våravslutningsfika

Storstockholms lokalförening bjöd på våravslutningsfika med dopp på kaffeserveringen i Hustegaholm, som ligger i ett naturskönt område vid Kyrkvikens norra strand på Lidingö. Kaféet drivs under sommaren av en pensionärsförening.

Vi var sju glada medlemmar som hade en fantastisk tur med vädret. Det hade varit ostadigt i flera dagar innan men just denna dag lyste solen så att vi kunde sitta ute på altanen.



YVONNE ANDERSSON

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



Badavslutning i Norrtälje på Oskars brygga

Hela glada badgänget, så nära havet det går att komma. Ännu ett trevligt och givande år. TACK till ALLA som bidragit till det.

MARIE KÄRLIN

Säljes!

Elmoped Blimo X 30

- 2 år gammal
- 6,4 km/h
- Räckvidd upp till 30 km
- Endast 0,838 m. vändradie
- Vikt endast 40 kg (exkl. batterier)
- Hopfällbar
- Avstånd från sits till fotplatta: 30-38 cm
- Avstånd från sits till marken (för att kliva av åt sidan): 45-53 cm
- Endast använd ca 10 ggr



PRIS 9.000:- (Priset kan diskuteras på plats vid snabb affär.)

Kontakt: Liisa Lehto Petterson, 073-388 77 74,
liisa_55@hotmail.com



Barn tänker inte på den tid som gått eller den tid som kommer. De njuter av ögonblicket, vilket få av oss gör.

Jean de La Bruyère

Rapport från resan till Nynäshamn och Trosa

Fredagen den 3 maj gjorde RTP-S medlemmar en trevlig resa till Nynäshamn och Trosa.

Efter ett bra jobb av våra båda duktiga hjälpare Ingvar och Dick och busschaufför Åke med lastning av rullstolar, rollatorer m.m. kom vi iväg på bestämd tid från Starrbäcksgatan klockan 08.45. Vi var 25 glada och förväntansfulla resenärer som såg fram mot en trevlig dagsresa i Södermanland.



Efter att ha åkt Essingeleden och därefter RV73 kom vi så småningom till Nynäshamn och Nynäsgården där vi drack förmiddagskaffe och åt en god smörgås på hembakat bröd. Innan vi lämnade Nynäshamn fick vi en liten rundtur ner mot hamnen med båtarna till Gotland och Polen och därefter en oförglömlig tur på den vackra strandvägen med underbar utsikt över havet och den vackra skärgården.

Sedan åkte vi vidare norrut på Södertörn och passerade Sorunda och Grödinge innan vi kom ut på E4 mot Södertälje och tog sedan den gamla vägen förbi Hölö kyrka och vackra Tullgarns slott.

Eftersom vi låg lite före i tid körde Åke in genom allén till Tullgarns slott som vi fick betrakta genom bussfönstret och på lite håll. Tullgarns slott har varit ett kungligt lustslott sedan mitten på 1700-talet men förknippas oftast med Kung Gustaf V och drottning Victoria, som tillbringade somrarna här i slutet av 1800-talet och i början av 1900-talet.

En trevlig avstickare trots besvikelsen från några deltagare som inte kun-

de identifiera Per Mobergs bostad som tydligen skall ligga i slottets närhet.

Nu var det inte långt till småstadsidyllen Trosa och en efterlängtat lunch på Bomans berömda restaurang alldeles intill Trosa ån.

Efter en mycket välsmakande lunch och i trevligt sällskap fick de som önskade ta en promenad genom ett soligt men tyvärr lite blåsigt Trosa.

Promenaden gick utmed ån genom gränder med den gamla låga trähusbebyggelsen fram till torget med rådstugan.

Trosa är känd som stad sedan 1300-talet och är därmed en av Sveriges äldsta städer. Åke berättade att staden flyttades från Trosa Lands kyrka till nuvarande plats vid åmynningen i början av 1600-talet för att havet drog sig tillbaka på grund av landhöjningen.

Tyvärr var det inte säsong ännu i Trosa och många av butikerna i staden och i hamnmagasinen var stängda men vad gjorde detta en dag som denna då vi bara njöt av allt vackert vi såg.

Vi vände sedan hem mot Stockholm och Sundbyberg igen och efter att ha klarat av bilköerna på Essingeleden kom vi till Starrbäcksgatan på exakt utsatt tid kl. 17.30.

Tack alla deltagare, hjälpare och framförallt Åke för en härlig dagsutflykt.

ROLF WIDÉN

Besök på Medeltidsmuseet

Sex kulturhistoriskt intresserade deltagare mötte upp på Medeltidsmuseet tisdagen den 21 maj.

Museet skildrar stadens uppkomst och medeltida utveckling och är uppbyggt kring några fasta fornlämningar, frilagda vid arkeologiska undersökningar på Helgeandsholmen 1978-80.

Vi fick en inlevelsefull berättelse om hur människorna i dåtidens Stockholm levde och försörjde sig.

En dominerande del i museet är den 55 meter långa gamla yttre stadsmuren som låg på Helgeandsholmen på 1500-talet och som Gustav Vasa lät bygga samt en kyrkogård som vid

samma tid och ännu tidigare tillhörde Helgeandshuset (ett hus för äldre och sjuka) som fanns på ön vid den tiden. Detta hus har också gett ön dess namn.

Museets utställningsyta är 1750 m², antalet utställda föremål är ca 850 och föremålen kommer från hela stadsområdet.

Vid de arkeologiska utgrävningarna på Helgeandsholmen hittades också ett tiotal båtar. Sex av dessa var från medeltiden. En av de bäst bevarade är "Blanka", en klinkbyggd ekbåt med råsegel och 10 meter lång, har rekonstruerats och är som originalet tillver-

kad i medeltida spräcknings- och bilningsteknik. Originalbåten kan dateras till slutet av 1300-talet.

För er som inte hade möjlighet att följa med på besöket men kanske har planer på att besöka museet framöver, kan vi berätta att framkomligheten är mycket god (även för rullstolar och rollatorer), att det finns hiss från Norrbro vid den norra trappan ner till Strömparterren i riktning mot Gustav Adolfs Torg och Operan, att entrén är anpassad med automatisk dörröppnare och att man i butiken kan köpa fantastiskt goda kanderade mandlar i strut.

ROLF WIDÉN



Återträff för Norgeresenärerna



I augusti 2012 gjorde 28 RTP-S medlemmar en minnesrik resa till Norge och torsdagen den 13 juni 2013 träffades cirka hälften av Norgeresenärerna på nytt för en återträff



med filmvisning, trevlig samvaro samt kaffe med dopp.

Kerstin Wiksén hade filmat resan i Norge och vi fick bland annat se den underbart vackra utsikten från den gamla fjällgården Kjeåsen i Eidfjord med vattenfallen i fonden.

Tack vare Kerstins digra filmarbete kunde Norgeresenärerna göra resan nästan som på nytt.

ROLF WIDÉN



Solvalla back-stage

Ett stort, glatt och spelsuget gäng drog till Solvalla en eftermiddag i april. Innan resan hade vi satsat olika mycket i ett system som Lasse Peterson hade satt ihop.

Väl framme fick vi åka över stallbacken, men här hade alla hästekipage förkörsrätt. Sedan blev vi indelade i två



grupper för rundvandring. Vi fick både se och höra om hästarnas och kuskarnas vardag. Hur viktigt det är att allt sitter stadigt och rätt. Och att hästarna har den allra bästa sjukvården på djursjukhuset.

För mig öppnade sig en helt ny värld. Jag hade

ingen aning om att man faktiskt fraktade hästar runt hela världen med flyg. Och att hästarna oftast klarade det bra utan lugnande medel.

Sedan utkristalliserade sig tre olika grupper när vi kom till middag och spelet på hästar. Självklar de som varit på Solvalla flera gånger och visste vad man skulle spela på. Grupp nummer två hade följt travet på TV och hade ganska god inblick i hur man skulle satsa. Jag tillhörde grupp nummer tre. Ok, jag vet hur en häst ser ut! Men.....varför springer alla åt olika håll. När vi hade fått in maten och börjat äta, funderade jag när tävlingarna skulle börja. Då fick jag veta att första loppet redan hade gått???? Och det dröjde till sista loppet innan jag fattade var hästarna gick i mål. Nåja, som sagt en helt ny värld!

När vi lämnade Solvalla var det framkört en mängd limousiner, den ena flottare än den andra för att ta emot alla vinnare. Nu hade vi ju inte vunnit storkovan, men vår buss stod bäst till och var störst, så vi tog den.

NANN PALMGREN

Med båt till Sandhamn

RTP-S aktivitetskommitté hade ordnat en mycket trevlig båtresa ut till Sandhamn den 22 augusti.

Elva deltagare sammanstrålade förväntansfulla vid Stavnsås brygga i väntan på att få gå ombord på Waxholmsbolagets M/S Sandhamn.

Tyvärr hade M/S Sandhamn fått något tekniskt fel, men efter ytterligare 30 minuter kunde vi gå ombord på ersättningsbåten M/S Vaddö.

Efter ca en timmes båtresa var vi så i Sandhamn och väl i land tog vi en kort promenad bort till anrika Seglarhotellet där vi åt vår lunch på Seglarrestaurangen några våningar upp och med en vacker utsikt över hamnen med alla båtar och Sandhamnsfjärden.

Vi hade tur med vädret som visade sin allra bästa sida, en helt underbar sensommardag.

Besöker man Sandhamn är det nästan ett måste att göra ett besök även på Sandhamnsbageriet och självklart tog vi en promenad dit efter lunchen.

Doften av nybakat bröd kändes på långt håll och här handlades surdegsbröd, sandhamnslimpor och seglarbullar m.m. med stor risk för överlastning på hemresan.

Tiden går fort när man har trevligt och i vänners sällskap och snart var det dags för återresan och efter en timmes underbar sjöresa i solen på övre däck siktade vi Stavnsås igen.

Önskemål från samtliga innan vi skildes var att vi måste göra om detta till kommande år och med nya trevliga resmål i Stockholms skärgård.

Tack alla deltagare för en trevlig dag som gick alldeles för fort.

TEXT: ROLF WIDÉN, FOTO: YVONNE ANDERSSON



Från vänster Ingmarie Bäckström, Helga Weisner och läraren Christina Olivecrona.



Utställare: Maria Bäckström, Helga Weisner, Agneta Ruljef (som också deltog i kören), Ingmarie Mattsson och Birgitta Hedler.

Vernissage och sångstund

I början av juni var det vernissage och sångstund på kansliet. Där visades tavlor och lyssnades till musik från Sångfinkarna som visat att det finns andra vägar att hantera smärta och andningsövningar än tabletter och andra träningar.

Under terminerna möts de. En grupp målar, en annan grupp sjunger. Kanske är det något för dig. Titta efter

annonser i tidningen. Alla kan delta i dessa aktiviteter.

Vi riggade för utställning och trevligt umgänge och Brittis som är körledare hade dagen till ära skrivit en visa, som heter En liten Konstens sång och speglar deras intresse. Melodin är "Jag ska måla hela världen lilla mamma".

En liten Konstens sång.....

Har DU konst-intresse
Tycker du om färg
Vill Du måla tavlor
På skogar, sjö och berg.....
Då ska Du ta chansen.... Gå en målarkurs
Kanske kan Du lyckas... Pengar i din börs

Refr: Du kan måla hela världen om
Du känner
Att Du skapar-glädje får
Måla rött och gult och grönt med
Dina vänner
Låt Din pensel dansa runt... då mår du bra...
Många vackra tankar som Du har i sinnet
Skall till sist ur Dina händer lockas fram
Och en avbild som Du plockar fram ur minnet
Ska bli ett resultat av livets stam.....



Sångfinkarna.

Tack för att Ni kom och gjorde eftermiddagen till ett soligt minne.

MAUDE STENBERG

Smärta rubbar kroppens balans mellan aktivitet och avslappning

David Hallman, doktorand vid **Högskolan i Gävle**, visar i sin forskning att personer med långvarig nacksmärta har svårare att varva ner kroppens stresssystem och är mindre fysiskt aktiva än andra.

Det autonoma nervsystemet är ett viktigt stresssystem i kroppen och består av två grenar. Det sympatiska systemet kan liknas vid gasen i kroppen. Vid ökad aktivitet slår hjärtat fortare, blodtrycket och blodflödet ökar. Den andra är kroppens bromsfunktion som gör att hjärtat slår långsammare och blodtrycket sjunker. Detta parasympatiska system främjar kroppens återuppbyggnad och förmåga att hantera stress.

Det måste råda balans mellan gas och broms, mellan aktivitet och avslappning. Men långvarig smärta i muskler kan skapa en stress i kroppen, vilket innebär att den här viktiga balansen rubbas, och det uppstår en obalans i det autonoma nervsystemets reglering.

David Hallman berättade om sin avhandling för RTP-S i maj. Smärta och obehag i nacke- & skuldraregionen är vanligt förekommande besvär i rörelseapparten, som dessutom orsakar stora kostnader för såväl samhället som lidande för den drabbade



individ. Otillräcklig förståelse för de underliggande sjukdomsmekaniserna resulterar i bristfällig prevention och behandling. Detta är dock ingen nyhet för de flesta nackskadade idag. Tidigare forskning är dessutom utförda på friska arbetsförda personer, så David Hallmans studie välkomnas av nackskadade. Flera av deltagarna som var nackskadade kunde nicka igenkännande på ett flertal punkter i Davids berättelse.

Nacksmärta försämrar återhämtning under vila

David Hallmans studier visar på en minskad parasympatisk aktivitet, alltså mindre broms, under sömn och vila hos dem med långvarig nacksmärta, vilket innebär en försämrad förmåga

till återhämtning. De visar också en förändrad sympatisk respons under fysisk belastning hos personer med långvarig nacksmärta, med lägre reaktioner på både blodtryck och blodflöde.

Personer med smärta mindre fysiskt aktiva

En annan viktig observation från studierna var att personer med smärta var mindre fysiskt aktiva än de besvärslösa personerna, speciellt på fritiden. – Vi såg att personer med nacksmärta var inaktiva på fritiden. Otillräcklig fysisk aktivitet kan vara en möjlig förklaring till försämrad stressreglering i kroppen vid långvarig smärta. En förklaring till att de är mindre aktiva kan vara att de inte har energi över till fysisk aktivitet efter arbetet, eller att de undviker att göra något som ökar smärtan säger David Hallman. – Det är viktigt med daglig fysisk aktivitet, till exempel att promenera till jobbet, ta trapporna istället för hissen. En ökad fysisk aktivitet under dagen kan kopplas till en ökad förmåga till återhämtning, exempelvis under sömnen.

Nu ser vi nackskadade framemot en forskning som tar oss vidare i livet. Tack till David som berättade om sin forskning.

MAUDE STENBERG



Assistans efter dina önskemål

Vår assistans bygger på den kunskap och erfarenhet som vi har på Rehab Station Stockholm av att bedriva framgångsrik neurologisk rehabilitering.

Kontakta Annika Törnsten på telefon 08-555 44 172 eller annika.tornsten@rehabstation.se för mer information.

www.rehabstationassistans.se
Vi har tillstånd från Socialstyrelsen

Rehab
Station Assistans

Rehabilitering på Sommarsol maj 2013

Sex förväntansfulla polioskadade från Stockholms län anlände till Sommarsol i Vejbystrand en söndagskväll i början av maj 2013 för en treveckors rehabiliteringsvistelse.

Vi blev mycket väl mottagna och inkvarterades i varsitt eget rum. Redan på kvällen fick vi träffa både läkare och sjuksköterska för info, allt för att vi skulle kunna starta träningen redan på måndag förmiddag. Vi fick följande digra träningsschema för de tre veckorna:

- ❖ **sjukgymnastik med duktiga gymnaster** – som gjorde allt för att få mera liv i våra poliokroppar
- ❖ **massage** – skönt för spända muskler i ett rum med levande ljus
- ❖ **kroppskännedom** – behövligt att på ålderns höst äntligen lära sig något om sin kropp
- ❖ **avspänningsträning** – ibland så avspänt att några snarkningar hördes
- ❖ **örtbad** – skönt att i 15 min ligga i ett badkar med bubblande vatten och yrande skum
- ❖ **vattengymnastik** – konditionsträning i varmvattenbassäng
- ❖ **sittande morgongympa** – alltid fullsatt med många rörelser
- ❖ **träning i styrkehall** – övningar på egen hand efter instruktioner
- ❖ **arbetsterapeut** – bra för dem som behöver hjälp att hitta lösningar för sin funktionsnedsättning
- ❖ **olika föredrag** t ex om postpolio, äta rätt och må bra, om värk/smärta vid postpolio, hjälpmedel/bostadsanpassning samt samtal kring livsstilsfrågor
- ❖ **morgongympa och vattengympa** även på lördag/söndag för den som ville.

Vi var ett fantastiskt gäng som tränade mycket och peppade varandra och när vistelsen var slut var vi alla rörligare och kände oss starkare. Det var mycket skratt och glädjetårar vid matbordet och vi njöt av den mycket goda maten.

Vi vill verkligen rekommendera alla som får rehabilitering att söka till Sommarsol! Som polioskadad sök via Postpoliomottagningen, se ruta t.h.

BIRGIT P/BARBRO A

P.S. Tack Sommarsol och Stockholms läns landsting från Anita, Barbro, Birgit, Britt, Kerstin och Marianne. D.S.

**Information om Sommarsol
finns på www.sommarsol.se**



Leg. Sjukgymnast
Jörgen Lundahl.

Information från Postpoliomottagningen på Danderyds Sjukhus

Postpoliomottagningen på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken, Danderyds sjukhus AB, är en specialistmottagning för dig som har haft polio och som har kvarstående eller nya besvär från detta.

Vi tar emot personer som är 18 år och äldre. Postpoliomottagningen är både en länsövergripande mottagning (personer från andra länsting är också välkomna, men behöver specialistvårdsremiss) och ett kunskapscentrum avseende rehabilitering för personer med resttillstånd efter polio.

Vi fortsätter vårt arbete med att kunna erbjuda en högspecialiserad rehabilitering. På mottagningen pågår ständigt forsknings- och utvecklingsarbete.

Kontakt:

Mottagningssköterska för tidsbokning och rådgivning

Måndag-fredag kl. 9-10.30. Tfn 08-123 576 41

Återbud: 070-168 41 07 (telefonsvarare)

Fax: 08-123 577 53

Kurator: Tfn 08-123 552 17

Arbetsterapeut: Tfn 08-123 579 14

Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45

Enhetschef: Eva Harnesk

Besöksadress:

Postpoliomottagning, Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken
Hus 38, plan 2



Under våra tre veckor på Sommarsol slog körsbärsträden ut i full blom. Foto: Barbro Andersson.



Hej alla RTP-are !

Mitt namn är Gunnar Johnsson, medlem i RTP:s hjärnskadegrupp, föreningen Hjärnkraft OCH volontär i Stiftelsen vasakungarnas Djurhamn.

Tillsammans med min Tyresövä, Bengt Stenström, har vi pratat om en RTP-dag på Djurhamn och innan vi kommer dit skall jag berätta varför vi vill det.

För att börja från början så vill jag gärna få ut er i skadegrupperna till Djurö. Inte för och bada precis, men jag vill gärna berätta historien om vasakungarnas Djurhamn för er. Jag själv har funnits på Djurö sedan barnsben och har sedan 2007 varit engagerad i Stiftelsen vasakungarnas Djurhamn.

2007 såg jag en liten artikel i skärgårdstidningen där de sökte hjälp av intresserade av sökandet efter tappade/kastade/försunna föremål från tiden 1400- till 1700-talets örlogshamn på Djurhamn. Jag visste inte att det funnits en hamn där och absolut inte en örlogshamn. Jag svarade kort att jag vill vara med. OCH.. jag var välkommen!

Första dagen presenterade vi oss för varandra, ca 12-14 st och arkeologen Martin var redo för att mäta upp de första kvadratmetrarna. Det var nämligen kvadratmetrar Martin markerade ut sina tänkta sökområden. Väl utmärkt bildade han arbetslag inför varje

kvadrat där vi amatörarkeologer fick sätta spaden i backen och börja söka. I början var det alltså spadar för att börja komma ner en bit i marken, men vi fick snart övergå till handspade och gräva oss ned och då försiktigare och försiktigare, eller som Martin uttryckte sig.. . "med känsla". Det var för mig ett nytt sätt att gräva, men jag var van att bara "hugga i".

Uppriktigt sagt tyckte jag själv att jag inte fann något, men Martin var framme och rotade för hand i mina högar och tro det eller ej, så lade han några skärvor i plastpåsar och skickade för observation.

Under de fem år som har passerat sedan "grävar tiden", har vårt sökande blivit ett EU- och UNESCO-projekt och jag själv ingår i en grupp volontärer och det tillsammans med de andra frivilliga och vår uppgift är att, dels lära historien och dels lära oss att ta emot gäster och för dem berätta historien.

Jag lever med min hjärnskada och därmed finns, som ni andra förstår, vissa svårigheter, men nu har jag tagit på mig uppgiften att förmedla vasakungarnas historia på Djurhamn till andra personer/grupper med olika funktionshinder. Som alltid är frågan om jag gör det bra eller mindre bra, men.... ge mig tid, för det kräver en viss erfarenhet för att framföra historien riktigt. Den är gammal och omfattande, alltså historien, och jag kräver

av mig själv att framföra den riktigt.

Det kan låta tråkigt, men jag försäkrar att det ligger en stor gnista humor i historien, t.ex. varför gubbarna rodde till krogen för att ta sig en öl, eller två och det ryktas om att stockholmsflickorna som serverade öl på krogen hade fler uppgifter, vilka kan man bara ana.

På tal om krogen, så skall ni veta att den finns kvar, tyvärr inte som krog utan mer som förråd/källare till prästgården.

Kyrkan är från 1680-talet och nu har vi sandat/grusat en gångslinga runt kyrkogården och satt upp skyltar som berättar olika skeenden av historien. I dag är det enkla pappskyltar, men med tiden skall vi kosta på oss hållbara metallskyltar.

Ett annat förslag är att vi skall inreda Marias stuga som ligger nära sjön till museum. Maria och hennes söner (vart bonden/fiskaren tog vägen vet ingen) levde grannar med kyrkan, men det var ett par hundra år efter örlogsbasens flytt till Karlskrona. Maria uppförde sig väl, men sönerna levde kanske som alla andra unga sjömän, fiskade och "levde loppa". Men det finns ingen klar historia om det.

Örlogshamnar var på den tiden utan kajer och bryggor, tänk på att fartygen var segelfartyg och kunde inte ta sig in till kaj utan bogsering, sjömännen rodde sig med livbåtar i land. Katarina Schoerner är historiker och skrivit den berättelsen i sin bok .. Djurham- örlogshamn under vasatid. Katarina berättar t.ex. om att det fanns upp till 12.000 man som låg på sina fartyg och gick på krogen och tog sig en bira, inte samtidigt förstås. Det var alltså i den nuvarande prästgårdens källare och bara det är en svindlande historia och det synliga beviset är ett antal takkrokar där gubbarna hängde upp sina urdruckna sejdlar.

Jag slutar nu med berättelsen, men är ni nyfikna på den så är ni välkomna att uppleva historien på plats.

Om ni mailar eller ringer mig så kan vi diskutera fram tid när det passar er och mig. Tel 070-416 3336. gunnar.johnsson@vasakungarna.se

Hälsningar Gunnar

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 15-19.

SEPTEMBER

Onsdag 25 Dialog Polio
Söndag 29 Höstloppis i Södertälje

OKTOBER

Tisdag 1 Lunchträff för benamputerade
Torsdag 3 Anmälan till Öppet Hus och RTP-dagen
Lördag 5 Öppet Hus och RTP-dagen
Söndag 6 Nationell anhörigdag i Södertälje
Måndag 7 Studiebesök på Beckomberga simhall
Onsdag 9 Lunchträff på Restaurang Modis
Onsdag 9 Träning för amputerade på Bosön startar
Onsdag 9 Möte med advokat Christer Wersäll
Torsdag 10 "Yoga"
Torsdag 14 Anmälan till Träff med armamputerade
Tisdag 15 Dialog Hjärnskadade
Onsdag 16 Dialog Nackskadade
Torsdag 17 Träff för armamputerade
Torsdag 17 Informationsträff om postpolio
Måndag 21 "Färg, form och hälsa"
Onsdag 23 Dialog Polio
Torsdag 24 "Yoga"
Tisdag 29 Anmälan till Julfest på Riksäpplet i Haninge

NOVEMBER

Tisdag 5 Lunchträff för benamputerade
Torsdag 7 "Yoga"
Tisdag 12 Dialog Hjärnskadade
Tisdag 12 Anmälan till Julträff hos RTP-S
Torsdag 14 Lunchträff för armamputerade
Onsdag 20 Dialog Nackskadade
Torsdag 21 "Yoga"
Torsdag 21 Julträff hos RTP-S
Måndag 25 "Färg, form och hälsa"
Onsdag 27 Dialog Polio
Onsdag 27 Studiebesök på Rehab Station Sthlm

DECEMBER

Tisdag 3 Lunchträff för benamputerade
Tisdag 3 Debatt med landstingspolitiker
Onsdag 4 Anmälan till Julfest i Norrtälje
Torsdag 5 "Yoga"
Måndag 9 "Färg, form och hälsa"
Tisdag 10 Dialog Hjärnskadade
Onsdag 11 Dialog Nackskadade
Onsdag 11 Julfest på Riksäpplet i Haninge
Onsdag 11 Julfest i Norrtälje
Onsdag 18 Dialog Polio

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

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

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 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 68	e.larsson@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@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 09.00 – 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 piaselinrydberg@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kårlin 08-545 622 60 norrtalje@rtp.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 och 515 Gå av vid hållplats Sundbybergs skola.



Parkering, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.



Rullstolshiss till vänster innanför entrén.

Välkomna!

Tipsruta

Har du problem med att t-shirts och blusar glider av galgen så sätt gummisnoddar längst ut.



Ros & Ris

Ge gärna en ros till något du tycker är bra eller är det något du vill ge ris till? Här har du chansen. Mejla gärna kansliet och berätta.

Jag ger ris till **bankomaterna** som inte spottar ut kortet tillräckligt långt så jag kan greppa det.



Yvonne

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 koordinatören Lena på direktnummer 08-5949 3632.

