

RTP-S

aktuellt

Nr 3
2014

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

**Ett bra liv
trots begränsad rörlighet
Skratt är en allvarlig sak**





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 skräddarsydda 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
Ett bra liv trots begränsad rörlighet	4
Skratt är en allvarlig sak	6
Elias skrattar bort rädslan tillsammans med clownerna	8
Medicinera med ett skratt	9
Polio spred skräck i sommaridyllen	10
Hur sover du!?	12
Rapport från paneldebatten "Ett handikappat landsting?"	13
Bristande tillgänglighet blir en form av diskriminering	14
Visste ni	15
Bad – Gymnastik – Bastu	16
Aktiviteter	17
Rapporter om genomförda aktiviteter	22
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Famijemedlemskap 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: Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Barbro Andersson och Kansliet.

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

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

Nästa nummer utkommer: 8 december 2014

Manusstopp: 10 november 2014

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Akvarell av Agneta Ruljeff

Med mina ord ...



Att våga spara på sin energi

Jag har en neurologisk sjukdom och en trafikskada. I september 2013 opererade jag en fot och 2015 kommer den andra foten att opereras.

I alla år har jag cyklat men inser idag att det kommer att bli svårigheter med detta.

I februari var jag på rehabilitering på Teneriffa och träffade då Tjåge som har en rullstolsgrupp där. Han tyckte det var dags att spara på krafterna och kanske överväga att avlasta mig med rullstol ibland.

Jag fick en remiss från en neurolog till fyra veckors utbildning i Åkes rullstolsskola på Rehab Station i Frösunda.

Rehab Stations team består av rullstolsinstruktör, sjukgymnast, arbetsterapeut och rullstolsmekaniker. Man tror att detta ska väl inte vara så svårt att lära sig. Men tji fick jag.

Nu förstår jag att åka rulle betyder att man ska ha rätt anpassad rullstol och att det handlar om rätt teknik och metodik.

Att få denna möjlighet att få lära sig allt detta har helt enkelt höjt min livskvalité eftersom jag inte behöver säga nej till aktiviteter för att jag inte orkar gå.

Om du känner som jag, så kan jag bara säga – tänk på saken och spar dina krafter om du funderar på detta.

De första dagarna så ser man över rullen så den blir en bra "kompis". Sedan är det bara att lyssna och mala på övningarna. Hur mycket glädje känner man inte för varje hinder man lyckats övervinna.

YVONNE ANDERSSON



Yvonne Andersson



tränar



och tränar

RTP-S flyttar! Se info sid 27.

Ett bra liv trots begränsad rörlighet

Livet kan ändra sig totalt för den som drabbas av en ryggmärgsskada, annan skada, sjukdom eller benamputation som leder till att man inte längre kan göra sådant man kunnat tidigare. Förutom sorgen över det som drabbat en och den omställning man måste hantera psykiskt så innebär skadan också många rent praktiska svårigheter i det dagliga livet. Man måste förändra sitt sätt att leva och hitta en livsstil som ger ett bra liv trots skadan. Nu finns en bok som ger inspiration, goda råd och kunskaper för ett hälsosamt sätt att leva "Livsstilsboken. Vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder".

Motivation är nog A och O när det gäller att förändra sitt liv – sådant som att äta och dricka mer hälsosamt, gå ner i vikt om man väger för mycket och undvika att gå upp igen, träna till så god kondition som möjligt och hitta ett sätt att förhålla sig till sitt liv som ger högre livskvalitet. Peter, 36 år gammal och med ryggmärgsskada sedan 13 år, säger i boken: "Man måste komma till den punkt där man själv ser vitsen av att träna, ungefär som jag gjorde. Jag tänkte att om jag lägger ner lite energi på det här så blir min



Foto: Sara Appelgren.



Så ser boken ut. Foton på omslaget: Sara Appelgren.

situation, som jag tyckte var helt hopplös, ja, då blir den i alla fall lite mindre hopplös".

Boken inleds med 10 hälsotips. Vad gäller vikten bör man *efter* en skada eller sjukdom som ger rörelsehinder väga mindre än innan man fick skadan. Det beror på minskning av muskelmassan. Om man inte kan röra sig lika mycket som tidigare behöver man anpassa/minska sitt energiintag – äta mindre – för att inte gå upp i vikt. Det kan röra sig om en minskning av energiinnehållet i maten på 25 procent eller ända till 50 procent. Fortsätter man att äta och dricka som före skadan är risken stor att man går upp ordentligt i vikt. Men om man undviker övervikt finns många fördelar: lättare att förflytta sig, lättare att klara det dagliga livet, mindre slitage på axlar och armar, bättre sömn, minskad risk för högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 med mera.

Andra hälsotips gäller vardagsmotion, rökning, alkohol och sovvanor men även sådant som att man kan aktivera sig med det som känns meningsfullt och positivt, öva på sitt förhållningssätt till livet (mindfulness

med mera) och göra avslappningsövningar. Man ska inte heller tveka att ta hjälp i sitt förändringsarbete – till exempel av en dietist, en träningsinstruktör eller en samtalsterapeut.

Viktigt med "tänket"

Överhuvudtaget är det här en bok som lyfter upp det nära sambandet kropp och själ och hur väldigt viktigt det är med "tänket" för att man ska nå sina mål. "Att göra, och lyckas med, en livsstilsförändring är i första hand ett hjärnarbete. Det är dina tankar, värderingar och din mentala kraft som styr hur det kommer att gå" skriver författarna i boken. Motivation, motivation!

Men om man nu *inte* känner sig motiverad att ändra sin livsstil, hur ska man då göra? I boken lämnas råd om hur man kan strukturera sina tankar och väga samman fördelar och nackdelar som en ny livsstil skulle innebära – vad man måste offra och vad man kan vinna. Det är viktigt att formulera det för sig själv, fatta beslut om vad man vill ändra på och sätta upp mätbara mål.

Strategier för framgång

För att känna sig motiverad och inspirerad att förändra sitt liv kan man använda sig av framgångsstrategier som beskrivs i boken. Det handlar om sådant som att skaffa sig kunskap, skapa en positiv bild av den nya livsstil man vill nå och en positiv bild av den egna förmågan ("jag klarar det här!"), se över sina värderingar av vad ett bra liv ska innehålla och om man kan ändra sitt förhållningssätt till olika saker. Att skaffa förebilder och ta stöd av andra är också klokt och kan betyda väldigt mycket. Bra vanor "smittar". En annan strategi jag fastnar lite extra för när jag läser boken lyder: "Belöna dig!" Jag kommer att tänka på min syster, som inte är rörelsehindrad men



Förändring av beteenden brukar visas som en process i fem faser: från förnekelse och ointresse tills man verkligen lever sin nya livsstil. Strategier för hur man kommer vidare till nästa fas finns i boken. Illustration: Peter Ehrlin.

som använt sig av en sådan belöningsstrategi för att peppa sig själv. Hon tycker om ringar och har ibland skaffat sig en "duktighetsring" – inga dyrbaherter förstås, utan typ bijouterier – när hon är nöjd med något speciellt hon lyckats åstadkomma. I "Livsstilsboken" nämner författarna belöningar som att köpa sig nya träningskläder, gå på bio eller unna sig lite lyx i form av massage. Man kan också lägga undan lite pengar efter varje genomfört träningspass och sedan efter ett bestämt antal pass belöna sig själv med något man verkligen längtat efter.

Att hålla ut

Det sägs att har man lyckats hålla fast vid en ny vana i tre veckor så är man på god väg, och klarar man det i tre månader så har man riktigt stora chanser att lyckas. Men lätt är det förstås inte att bryta gamla mönster, och att misslyckas då och då på vägen är mänskligt. Jag blir riktigt berörd av det Örjan, 67 år och ryggmärgsskadad sedan 5 år, säger i boken: *"Det viktigaste tror jag är att man inte ger upp när det blir jobbigt, och man sitter där och har ätit allt det som man inte skulle äta. Man får se motgångarna som träning och ta nya tag nästa dag! Utrusta sig med tålamod helt enkelt!"*

Tips om mat, träning och meditation

Livsstilsboken innehåller mycket konkret och handfast kunskap i de två stora blocken "Mat och vikt" och

"Motion och träning". Här finns uppgifter om till exempel energibehov i förhållande till kön och graden av aktivitet – alltså hur mycket man tränar – tabeller över "normalvikt" för personer med omfattande bortfall av muskelmassa, uppgifter om midjemått för män och kvinnor och risken för komplikationer för hjärt-kärlsjukdom eller diabetes. Ett kapitel ägnas hälsosam mat och hälsosamma matvanor och det finns tips för vad man kan äta till frukost, lunch och middag.

En genomgång görs av olika träningsformer: styrka och styrketräning, kondition och konditionsträning, cirkelträning då man tränar både styrka och kondition samt rörlighetsträning och stretchning. Yoga, mindfulness, meditation och tanketräning – att förändra tankar och tankemönster – behandlas också.

Verktygslådan

I ett kapitel man kallar Verktygslådan har man samlat konkreta uppgifter och checklistor inom områdena "Mat och vikt", "Motion och träning" samt "Mindfulness och meditation". Här finns till exempel checklistor över hur mycket man kan äta under en dag, kaloriberäknade recept över luncher och middagar, olika träningsprogram, program för sittande yoga och stående yoga – med tydliga illustrationer över rörelserna – samt ett avsnitt om meditation.



Många övningar som styrketräning, yoga med mera visas i boken. Här till vänster: sittande rodd med gummiband, till höger: framåtlutad "rodd" med eller utan hantel. Foto: Staffan West.

En källa att ösa ur

Livsstilsboken är en väldigt innehållsrik bok och dessutom trevligt och behagligt utformad med bilder, tydliga illustrationer av olika slag och med personliga berättelser från personer med nedsatt rörlighet på grund av ryggmärgsskada eller annan skada. Jag tycker mycket om boken, lär mig en hel del av den och blir berörd av "vittnesmålen" från personer med ryggmärgsskada.

Boken riktar sig till personer med rörelsehinder och deras anhöriga men även till assistenter och personer som arbetar inom rehabilitering. Många av råden riktar sig just till personer med ryggmärgsskada – eftersom författarna till boken Anna-Carin Lagerström och Kerstin Wahman – främst arbetat inom rehabilitering av just ryggmärgsskadade, men de flesta av programmen och råden är i högsta grad användbara för personer med annan bakgrund till rörelsehindret. Anna-Carin Lagerström är Hälso pedagog och Legitimerad sjukgymnast MSc och Kerstin Wahman är Medicine doktor och Legitimerad sjukgymnast.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

"Livsstilsboken. Vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder", Anna-Carin Lagerström & Kerstin Wahman, Stiftelsen Spinalis, 2012. Boken har kommit till genom projektet "Livskompetens – att åldras med funktionshinder", som genomförts på uppdrag av Stiftelsen Spinalis i samarbete med Neurologiskt Handikappades Riksförbund, NHR, Personskadeförbundet RTP och RG Aktiv Rehabilitering och med ekonomiskt stöd från Allmänna Arvsfonden.

Boken kan beställas från Spinalis, www.spinalis.se, eller via nätbokhandeln och finns även att låna på bibliotek.

I skrivande stund håller boken att ges ut i en något omarbetad version på engelska: "The art of healthy living with physical impairments – your comprehensive lifestyle guide to health and wellness".

Skratt är en allvarlig sak

Clownbesök på barnsjukhuset kopplar bort smärta och rädsla

Glädjeverkstan på Astrid Lindgrens Barnsjukhus vill skapa stunder av glädje och ge det sjuka barnet, dess syskon och föräldrar en möjlighet att koppla bort det tråkiga och tunga för en stund. Genom humor, fantasi och skratt dämpas rädsla och stress hos barnen och deras familjer. Clownerna på Glädjeverkstan har lång erfarenhet av att läsa av olika personligheter och situationer och kan möta barnen där de befinner sig.

Glädjeverkstan har funnits på Astrid Lindgrens Barnsjukhus i Stockholm sedan 1998 och de träffar cirka 25 000 barn och föräldrar per år! Clownerna gör också hembesök tillsammans med SABH (Sjukhusansluten Avancerad Barnsjukvård i Hemmet) hos de barn som har extra stort behov av att clownerna kommer hem till dem. Clownerna besöker även Lilla Erstagårdens Barnhospice varje vecka samt Mobila Asylteamet.

När de två clownerna gör entré hos ett av barnen så stannar världen för en stund. Clownerna skapar med sin speciella kompetens och sitt arbetssätt kontakt med patienter och anhöriga, som annars är svåra att nå. – Emma Rylander, sektionschef och överläkare SABH Astrid Lindgrens Barnsjukhus.

Professionella artister

Clownerna i Glädjeverkstan är professionella artister som har lång erfarenhet av att möta barn och familjer i kris. Alla har arbetat länge som clown eller trollkarlar även utanför sjukhuset och är vana att möta barn och vuxna i alla åldrar. Clownerna besöker sjukhusets avdelningar på regelbundna tider, men det går även bra att snabbinkalla clownerna för akuta besök hos ett ledset och oroligt barn på en annan avdelning. Huvudsakligen gör clownerna individuella besök på barnens rum, men de har alltid tid att slå sig i



slang med alla de möter i korridorer, hissar och väntrum. Alla dras med i clownernas framfart, stora som små, föräldrar som personal.

Barn på VIP-lista med stort behov av uppmuntran

Glädjeverkstan har även en VIP-lista för de barn som har längst vårdtider eller av någon annan anledning har stort behov av avledning, stimulans och uppmuntran. Hit hör även de barn som ligger inne för palliativ vård. Glädjeverkstan följer deras VIP-barn då de flyttats till andra avdelningar när vården trappats upp. Man ser hur viktiga besöken blir för både barn och föräldrar. Clownerna blir barnens kompisar och står för en viss kontinuitet genom att "följa" dem inom sjuk-

huset och utanför, genom hembesök med SABH eller när de kommer till Lilla Erstagårdens Barnhospice.

I mötet med våra patienter visar Glädjeverkstans alla medarbetare lyhördhet, empati och stor respekt. Clownerna är inga lustigkurrar eller gycklare som bara hoppar in och flamsar. Nej, det finns en djup och seriös skolning i konsten att möta barn och anhöriga i svår kris. Glädje är en allvarlig sak – och det är dessa artister på det klara med. – Kent Holmström, Sektionschef Pedagogiskt resurscentrum, Astrid Lindgrens Barnsjukhus

Clownerna är ett komplement till den medicinska vården och fungerar som en stressreducerande säkerhets-

ventil. Clownerna är ett välkommet avbrott och det kan upplevas som mycket lugnande för föräldrar att se sitt sjuka barn skratta eller för barnet att se sina oroliga föräldrar skratta i en svår stund. Syskon kan behöva en stunds uppmärksamhet och uppleva något positivt i samband med sjukhusvistelsen. Genom skratt och lek, bus och fantasi får barnen för en stund glömma bort smärta och rädsla.

Glädjeverkstan anser att hur sjuk man än är så har man en frisk kärna som längtar efter att ha roligt – även skattet läker.

Clowner möter demenssjuka

Sedan 2012 besöker Glädjeverkstan även demenssjuka seniorer på vård- och omsorgsboenden i Stockholm. Det har visat sig vara ett mycket lyckat koncept och de har fått fantastisk respons från såväl de äldre som personalen.

Det är annorlunda att möta de äldre jämfört med barn. Seniorerna har massor av erfarenheter från ett långt liv och clownerna möter dem utifrån att de är vuxna individer. Men det hindrar inte att deras möten med dem blir lika fyllda av glädje, skratt och gemenskap som våra möten med barnen.

Clownerna kommer alltid på besök med glädje och lyhördhet och använder hela deras artistiska förmåga för att ”känna in” dagsformen hos dem de möter. Clownerna upplever hur de når fram även till dem som gått väldigt långt in i demenssjukdomen. Mötet kan bli uppsluppet och livligt, finstämt och mjukt eller övergå till ett samtal beroende på situationen och vem de möter.

Jag fällde en tår när en av clownerna dansade balett med en av våra boende, en äldre dam. Det var första gången under mina 25 år som jag blev så röd. Ett helt otroligt ögonblick!

– Jonas Allenbrant, verksamhetschef,
Nockebyhöjdens vård- och omsorgsboende

Glädjeverkstan besöker de demenssjuka äldre i deras vardagsmiljö och möter dem i mindre grupper eller vid behov, en och en. De ser att clownens språk, som alltid bygger på improvisation, når även dem som inte behärskar svenska språket eller som på grund av sin sjukdom förlorat sitt språk helt.

Projekt ”Clown i demensvården”

”Clown i demensvården” startade som ett projekt men efter alla positiva erfarenheter så här långt så ser chanserna goda ut för att seniorverksamheten blir permanent och parallell med vår inarbetade verksamhet inom barnsjukvården. Clownbesök hos demenssjuka äldre är nytt i Sverige men ett beprövat koncept i flera europeiska länder. På Clownmedicins hemsida clownmedicin.com kan du läsa mer om Glädjeverkstans och andra clowngruppers verksamhet inom äldre vården.

Bidragsfinansierad ideell förening

Glädjeverkstan är en ideell förening som är helt bidragsfinansierad. Tack vare generösa bidragsgivare har Glädjeverkstan kunnat bedriva en seriös och kvalitativ verksamhet och de har fått möjlighet att låta två clowner besöka barnen på sjukhuset varje dag. De har kunnat bygga upp verksamheten där det funnits behov och där de har fått förfrågan. Utan bidrag hade det inte varit möjligt!

Vill Du ge ett bidrag till Glädjeverkstans verksamhet? Sätt in pengar på PG 134 35 26-8 Märk **Gåva/Barn** eller **Gåva/Senior**.

KÄLLA: GLÄDJEVERKSTAN,
ASTRID LINDGRENS BARNSJUKHUS



Det var Anders Lissegårdhs bild som förekom i förra numret av Aktuellt.



Landsorts angöring. Foto: Anders Lissegårdh.



Elias skrattar bort rädslan tillsammans med clownerna

Det är med ett leende på läpparna som Elias berättar om sina träffar med sjukhusclownerna från Glädjeverkstan på Astrid Lindgrens Barnsjukhus i Solna. Elias är en riktigt nyfiken kille på 11 år och har träffat clownerna flera gånger eftersom han har behandlats för en godartad hjärntumör. Från det att Elias var 6 år tills idag har han hunnit med 2 operationer, 2 strålningar och en mängd andra besök på sjukhuset.

Vid varje besök försöker han och familjen se till att antingen träffa någon av clownerna eller gå till lek- och arbetsterapin. Elias berättar att trots att han många gånger är rädd

och nervös när han är på sjukhuset, så kan man faktiskt ha roligt också och det är just för att clownerna och arbetsterapin finns där. På arbetsterapin kan man ägna sig åt att pyssla som är Elias absoluta favoritsysselsättning. Helst av allt virkar Elias små figurer, så kallade amigurumis. På lekterapin kan man även spela spel, leka med dockor, vara på lekplatsen utomhus eller bada, bara för att ha roligt.

När Elias i omgångar har vistats på sjukhuset har clownerna kommit och besökt honom och hans familj på rummet. Clownerna trollar och skojar med både honom och föräldrarna. Det som tidigare var nervöst

och pirrigt känns snart mycket bättre. Clownerna hjälper mig att glömma bort det som är jobbigt och det känns väldigt bra, berättar Elias. Man kan till och med märka att det funkar att ha roligt när det är jobbigt, säger Elias och berättar att det brukar vara mycket enklare att ta blodprover och sätta kanyler när han blivit avslappnad efter skattandet. När jag frågar Elias om han tycker clownerna är viktiga på sjukhuset, säger han att de är minst lika viktiga som läkare och ibland kanske lite viktigare. Elias tänker att läkaren kan ju kanske behandla det som är fel i kroppen, men clownerna hjälper till så att man blir lite mindre rädd och att det känns bra. När rädslan minskar efter clownbesöken märker Elias att han blir modigare, mer avslappnad, det känns bättre om han behöver sövas och han kan sova mycket bättre inför en undersökning eller operation.

Även när clownerna inte är i närheten försöker Elias ta med sig erfarenheten han fått tillsammans med clownerna när han behöver. Man får en skön känsla i magen och då känns det som om man klarar av att göra mera. Elias brukar till och med försöka skratta när han tar ett mindre blodprov. Visst gör det ont, men det känns bättre säger han stolt. Vissa av clownerna vänder sig även till de anhöriga. Elias tycker att det är väldigt bra, eftersom även mamma och pappa kan vara nervösa och oroliga och de ser ut att må mycket bättre och är lugnare efter ett skratt med clownerna. Vissa av clownerna har mycket smink och är mycket utklädda, men för Elias spelar inte det så stor roll utan huvudsaken är att man får skratta. Efter att man fått skratta blir det på något sätt lättare att prata om de jobbiga sakerna säger han. Inför sjukhusbesök idag så kan Elias nästan längta till att få träffa clownerna. Detta för att han vet att han nästan alltid kan slippa en del av rädslan när man får träffa dem. Elias avslutar med att berätta att clownerna mer än gärna vill vara med på bild och tar fram några bilder och visar de stolt med ett stort leende.

KATHARINA JANSSON

Medicinera med ett skratt

Vid det är laget vet vi att det finns en mängd faktorer som spelar in på vår hälsa. Men är det sant att ett gott skratt förlänger livet? De flesta forskare är idag överens om att humor är en bra behandlingsmetod. Det är nämligen inte bara roligt att skratta, det är riktigt hälso- och sjukvårdssamt också. Skratt kan minska stress, lindra spänningar och smärta, stärka immunförsvaret och öka kreativiteten. Det kan förklaras med att hjärnan får mer blod och syre, vilket är bra för vår mentala förmåga.

Hitta det som gör dig glad och lycklig i vardagen. Krydda sen tillvaron med glädjeämnen så ofta du kan. För ett gott skratt kanske förlänger livet.

Att skratta har visat sig ge märkbara fysiologiska effekter. Framför allt minskar muskelspänningar och en viss träning ges faktiskt till hjärtat. Trots att forskning inte har bedrivits på en så detaljerad nivå, finns det ändå uppgifter som visar att ett äkta skratt har positiva hälsoeffekter på hela kroppen. Ett stort äkta skratt sätter igång flera reaktioner i kroppen. Skrottet påverkar andning, blodcirkulation, blodtryck, muskler, skelett, hjärta och kärl

samt de endokrina immunologiska och neurologiska systemen.

Forskare i Nashville, USA har fått fram resultat som visar att skratt har effekter på energiomsättningen. Vid undersökningar där individer fick se omväxlande roliga och tråkiga videosekvenser ökade energiomsättningen och hjärtat slog snabbare när de skrattade. Ett äkta skratt kan förorsaka en 10-20 procents ökning i energiomsättning och puls. Det skulle innebära att 10-15 minuters dagligt skratt kan öka energitgifterna med 10-40 kalorier om dagen, vilket omräknat till energitgifter per år skulle motsvara ett årligt vikt tapp på 0,5-2 kilo.

Medicinskt erkänd forskning

Humorn som redskap börjar numera bli väletablerad. På många av Sveriges barnsjukhus finns det sjukhusclowner anställda. I många sammanhang har det vetenskapligt dokumenterats att skratt och humor har läkande och välgörande effekter. Idag finns till och med ett nordiskt medicinskt humorsällskap. Dock har humorforskning funnits ett tag, men den forskning som mest engagerat folklivsforskare och sociologer, sysselsätter nu även den medicinska världen. Forskningar har som sagt kunnat konstatera objektivt verifierbara, statistiskt betydande

hälsobringande effekter. Den svenske läkaren *Lars Ljungdahl* visade redan 1989 att patienter med smärtproblematik som fick ägna sig åt humorupplevelser gemensamt upplevde mindre värk.

Skrattets möjligheter

Om man på ett mera organiserat sätt skulle använda sig av humor i vården, så skulle man faktiskt få ett enkelt, biverkningsfritt och väldigt kostnadseffektivt sätt att påverka många patienter i en positiv riktning. Man skulle som sagt kunna minska smärta, öka välbefinnandet och även kunna påverka människors energiförbrukning. Tänk så många olika patientgrupper i samhället som skulle kunna få positiva effekter av skratt och humor förutom att det är roligt. Det skulle kunna vara ett komplement i en behandling att hjälpa människor med smärta, utmattningssyndrom, depression och kanske även vara till hjälp i behandlingen av överviktiga människor, då det är bevisat att det ökar energiförbrukningen. Hitta det som gör dig glad och lycklig i vardagen. Krydda sen tillvaron med glädjeämnen så ofta du kan. För ett gott skratt kanske förlänger livet.

KATHARINA JANSSON



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Annika Törnsten
Telefon 08-555 44 172
annika.tornsten@rehabstation.se
www.rehabstationassistans.se

Rehab
Station Assistans

Polio spred skräck i sommaridyllen

Sommaren 1881 drabbades 20 barn i Umeå av en hittills okänd sjukdom. Sex år senare insjuknade 44 barn i Stockholm, av allt att döma i samma skrämmande farsot.

”Jag häpnade över de fruktansvärda akuta symtomen. Friska barn insjuknade helt oförmodat med hög feber, sömnlöshet och huvudvärk, de drabbades av medvetlöshet och blevo efter tre, fyra dagar helt förlamade”, rapporterade en stockholmsläkare förfärad hösten 1887.

Några år senare var inte sjukdomen längre okänd, alla läkare var då medvetna om den fruktade, ofta dödliga barnförlamningen. Det fanns inget skydd, ingen bot – och varje sommar spred sig skräcken bland småbarnsföräldrarna: Vilka barn skulle drabbas denna gång?



Den första kända bilden av en polioskadad människa hittades i en egyptisk kungagrav från 1300 f.Kr.

Började gå i epidemier

Polio är en mycket gammal sjukdom – 10 000 år gamla skelett från Egypten tyder på att den fanns redan då – men i slutet av 1800-talet hände något med polioviruset. Det blev aggressivt, troligen till följd av en mutation. För första gången i historien började sjukdomen gå i epidemier och det var framför allt barn som drabbades. Mycket tyder på att den aggressiva virusvarianten föddes i norra Sverige och sedan spred sig över världen.

När tre av de döda stockholmsbarnen från epidemin 1887 obducerades visade det sig att deras ryggmärg var förstörd, angripen av en okänd mikroorganism. Runt sekelskiftet hade forskarna just lärt sig att det fanns bakterier som orsakade sjukdomar; att det fanns andra mikroorganismer – virus – oändligt mycket mindre men lika dödsbringande, var ännu okänt.

Den riktigt stora epidemin blossade upp sommaren 1905, fler än tusen barn i Skandinavien insjuknade, fler än hundra dog och det var nu paniken började sprida sig varje vår.

Barnförlamningen var gåtfull. Den härjade godtyckligt, ett syskon kunde smittas, ett annat klara sig. Den drabbade fattig och rik lika hårt och den slog oftast till på sensommaren. Detta var tvärt emot alla andra farsoter som alltid drabbade de fattiga hårdast och i regel inte på sommaren när folk var som friskast.

Ökad utsatthet med renare miljö

Långt senare skulle man förstå att det var den allt bättre hygien som gjorde att polion ökade så kraftigt. Nyfödda barn är skyddade av antikroppar de får via modersmjölken och i miljöer med dålig hygien smittades nästan alla spädbarn snabbt men utan att bli sjuka på grund av skyddet. Med renare miljö minskade risken att de

spädaste barnen smittades. Sjukdomen slog till senare under barnaåren med sitt ofta ohyggliga resultat.

År 1909 svepte den första riktigt stora epidemin över många länder och med allt fler offer framträdde ett mönster allt tydligare. Den som en gång haft polio var skyddad. Ingen drabbades två gånger.

Mönstret skulle så småningom visa sig vara den blotta forskarna behövde för att besegra poliosmittan. Tanken på ett möjligt vaccin växte sig allt starkare.

Ett vaccin fungerar så att ett sjukdomsframkallande virus först görs ofarligt och sedan sprutas in i kroppen. Då lär sig vårt immunförsvar hur smittan ser ut och tillverkar antikroppar. När den ”vilda”, farliga smittan senare slår till finns redan antikropparna på plats och bekämpar infektionen.

Men för att tillverka ett vaccin krävs ett smittämne och polions var okänt. Det skulle dröja flera decennier innan fienden var identifierad.

Lyckades infektera apor

Ett spår i jakten på smittan troddes ha upptäckts när den österrikiske läkaren *Karl Landsteiner* tog smittan från en poliodöd pojkes ryggmärg och lyckades infektera två apor. Nu visste forskarna att inte bara människan kunde få polio, nu kunde de smitta djur att experimentera med. Det var ett framsteg, men apor är dyra försöksdjur.

Amerikanen *Edwin Schultz* bidrog med en annan ledtråd när han borrade hål i pannbenet på apor och förstörde deras luktnerv. Sedan var det omöjligt att smitta dem med polio. Där luktnerven mynnar finns en direktväg genom nervens små kanaler direkt upp i hjärnan. Mikroben kunde enbart leva av nervvävnad – det var där den förökade sig, förstörde vävnaden och åstadkom förlamningar, antog man. Var det så att den ännu okända dvärgmikrobens väg in i kroppen inte var via blodet utan via näsan?

Frågan var hur Schultz upptäckt skulle kunna användas på människor. Man kunde ju inte förstöra luktnerven på alla barn, menade de flesta – fast det fanns forskare som pläderade för det.

Frätande syra i näsan

I den amerikanska södern genomfördes sommaren 1936 det kanske största vetenskapliga experimentet någonsin när nästan två miljoner människor, merparten barn, fick frätande alun och pikrinsyra insprutad i näsan. Efter otaliga test på apnäsor hade det visat sig att blandningen skyddade mot polio utan att skada luktnerven mer än försumbart.

En uppföljning inom ett begränsat område gav ett tvetydigt resultat som kanske kunde skyllas på att kampanjen hade genomförts slarvigt. Folk hade sprutat sig själva, sina familjemedlemmar och grannar. Många insprutningar var antagligen inte korrekt genomförda, men även alun-pikrinsyran kunde vara anledning till det osäkra resultatet.

Sommaren därefter användes en specialdesignad spruta och bara sjukvårdsutbildad personal administrerade insprutningarna. Det var ett hårt arbete och många barnnäsor skadades i det tumult som ofta uppstod. Resultatet var lika magert den här gången och alltför började mena att Schultz spår var ett villospår.

Genombrott i Boston

År 1949 kom det genombrott som skulle leda till ett effektivt vaccin. Då hade amerikanerna *John Enders*, *Thomas Weller* och *Frederick Robbins* vid barnsjukhuset i Boston arbetat i tre år med att försöka tämja polioviruset. Konsten att odla virus, antingen på nervvävnad eller på mustarm, var känd men ett av de största problemen för forskarna var att hålla bakterier borta från virusodlingarna. 1949 fanns penicillinet och Enders och de andra kom på att de kunde droppa penicillin i odlingen. Det fungerade. Bakterier dog men inte virus.

Deras första rapport i tidskriften *Science* i januari 1949 väckte enormt uppseende. Amerikanerna hade med sina experiment visat två saker. Poliovirus gick att odla i provrör och det var möjligt att se om det fanns virus i ett provrör utan att först injicera det på försöksdjur. Plötsligt hade poli-smittan blivit hanterbar. Tack vare

upptäckten kunde andra forskare kasta sig in i jakten på ett vaccin och nu var förutsättningarna så mycket bättre.

År 1954 fick Enders, Weller och Robbins nobelpriset för att de utvecklat tekniken att odla poliovirus. Nobelkommitténs tajmning kunde inte ha varit bättre. Fyra månader senare, den 12 april 1955, dånade stora tidningsrubriker ut den sedan decennier efterlängtade nyheten – **”Vaccin mot polio!”**. Början på slutet av barnförslamningens härjningar fanns i sikte.

Två forskare hade oberoende av varandra löst gåtan med vaccinet. Den ene var *Jonas Salk*. Han använde poliovirus som han först dödade och sedan injicerade på apor. Djuren verkade inte ta någon skada av vaccinet men de byggde upp mängder av antikroppar mot polio i sitt blod. Därefter injicerade Salk sig själv, sedan sin fru och sina tre barn. Alla bildade antikroppar men ingen av dem fick polio.

Skulle han våga gå vidare? Poliovirus, låt vara avdödat, är en opålitlig partner. Tänk om inte allt virus var dött, tänk om han i stället för att skydda människor mot polio smittade dem med sjukdomen?

Men det fanns ingen tid att förlora, sommaren närmade sig och i april 1956 startade en gigantisk kampanj. 441 000 amerikanska skolbarn vaccinerades och sedan följde en spänd väntan under sommarmånaderna. Till hösten kunde kampanjen utvärderas. Vaccinet skyddade mot polio – inte alltid och inte fullständigt, men det var långt bättre än insprutningar i näsan.

När resultaten av Salks vaccinationer blev offentliga ljöd kyrkklockor och sirener över hela USA, folk strömmade ut på gatorna och hurrade.

Kunde tas via munnen

Det andra vaccinet, som *Albert Sabin* tagit fram, var inte avdödat virus utan försvagat men levande virus. Sabins vaccin hade en stor fördel vid masskampanjer. Det behövde inte injiceras utan kunde tas via munnen.

De amerikanska barnen var redan vaccinerade så Sabin gav sig ut i världen för att testa sitt vaccin. Under två

års tid vaccinerades 15 miljoner barn i Ryssland, Polen, Mexiko och Singapore. Vaccinet var dolt i en karamell. Så småningom gick även USA över till Sabins vaccin och 1960 tog över 70 miljoner barn ”Sabins karameller”.

I Sverige fortsatte man dock att använda Salks vaccin som måste injiceras. Nu var polion på reträtt och för vetenskapens del var frågan klar. Nu fanns det ett säkert skydd och det var fullt möjligt att rädda alla människor från polio. Med en världsomfattande vaccinationskampanj skulle den mångtusenåriga plågan kunna utrotas på en enda generation. Att det inte blivit så beror på ekonomi och politik, inte på bristande läkekonst. Än i dag är polio den vanligaste orsaken till rörelsehinder i tredje världen.

Många forskare menar att polion står i tur att utrotas som den andra stora smittan (först var smittkoppor-na). Eftersom poliovirus bara kan leva hos människor och apor vore det fullt möjligt att utrota det.

Artikel skriven av Tord Ajanki är hämtad från Populär Historia och var publicerad 25 maj 2001.
www.popularhistoria.se



Info från Poliokonferensen i Amsterdam 25-27 juni

Konferensen var mycket väl besökt med deltagare (polio/post-poliodrabbade och läkare) från 36 olika länder. Från Sverige var vi 28 deltagare som kunde avnjuta en mycket intressant och välordnad konferens. RTP representerades bl.a. av Bengt-Erik Johansson, ordf. i RTP-S. En utförlig rapport från konferensen kommer i LIV nr 3/2014.

Hur sover du?

Har du problem med sömnen? Går du omkring med sömnbrist på dagarna? Kretsar många av dina tankar och funderingar kring hur du ska sova nästa natt? Då kanske sömnskola kan vara något för dig? Gustavbergs vårdcentral är en av flera vårdcentraler i Stockholmsområdet som erbjuder sina patienter en KBT-kurs i hur man kan förbättra sin sömn. Mycket av kursmaterialet som används på kursen kommer från boken "Sov Gott" av Susanna Jernelöv. Boken kan användas hemma som ett självhjälpssystem.

På sömnkursen går man bland annat igenom många av de myter som finns om sömn. Myter som bara gör livet besvärligare för den som sover illa. Här kommer ett antal av dem. Materialet är hämtat ur boken "Sov Gott".

Myt 1. Alla människor behöver sova åtta timmar varje natt. Svar: Åtta timmar är inte bäst för alla. De allra flesta behöver mindre sömn, omkring

sju till sju och en halv timmar per natt, men en del klarar sig på bara fem timmar, medan andra faktiskt behöver nio timmar.

Ett annat problem är att man ofta tänker sig att man behöver minst åtta timmars sömn och att det antagligen är ännu bättre med nio eller tio, eller ännu mer. Det stämmer ännu sämre. Att försöka sova längre än man behöver gör att sömnkvaliteten blir lidande och sömnen blir "utspädd".

Myt 2. Att inte sova är farligt för hälsan. Svar: Det finns studier som visar att det finns ett samband mellan långvariga sömnproblem och ohälsa. Risken för diabetes, hjärt-kärlsjukdom och depression ökar till exempel. Men alla som lider av sömnproblem får inte fysiska sjukdomar och det är heller inte så att alla som får en fysisk sjukdom har sovit dåligt. Man vet till exempel att dålig kost, dåliga motionsvanor och rökning ökar risken väsentligt att drabbas av diabetes och hjärt-kärlsjukdom detta gäller oavsett om du sover bra eller inte. Det är möjligt att de negativa effekter sömnproblem har på hälsan snarare kommer sig av att många som sover dåligt slutar att ägna sig åt fysisk aktivitet eftersom man känner sig trött, börjar äta sämre eftersom man blir sugen på kakor och chips och inte orkar laga bra mat, röker mer och dricker mer alkohol. Det är också många som begränsar sitt liv och slutar göra roliga saker. Allt detta spelar betydligt större roll för hälsan än att sova perfekt varje natt. Dessutom påverkas sömnen negativt i längden av en sämre livsföring.

Myt 3. Man fungerar inte på dagen om man inte får sova ordentligt. När man sovit dåligt en natt är det vanligt att man känner sig trött, slö, ineffektiv och mer lättirriterad nästa dag. Men när man har undersökt hur väl personer med sömnproblem klarar av att

utföra olika uppgifter jämfört med personer som inte har sömnproblem, ser man väldigt lite skillnad. Däremot finns det en tendens hos många som sover dåligt att lägga märke till trötthet under dagen och utifrån detta dra slutsatsen att man måste ha sovit dåligt under natten.

Myt 4. Om jag inte får sova blir mitt liv förstört. För en del människor med sömnproblem blir sömnen näst intill det enda man fokuserar på. Alla typer av aktiviteter – sociala, arbetsrelaterade etc. – blir beroende av om man har sovit bra eller inte. Det är tyngre att göra saker när man är trött och ofta uppskattar man inte saker och ting riktigt lika mycket som när man känner sig piggare. Men även om det är tyngre att ta sig ut bland folk är det ändå *möjligt* att göra det. Även om man inte tycker det är lika kul som när man är pigg, är det med största sannolikhet roligare än att sitta hemma hela tiden och känna att livet går en förbi för att man är för trött att orka leva det.

Det liv du lever är det enda liv du har. Det är lätt hänt att låta "omständigheterna" ta över, men ibland behöver man ta befälet över omständigheterna. Ibland, eller till och med oftast, är det bra att låta sig styras av omgivningen – att gå till jobbat utan att varje morgon fundera över om det verkligen är det man vill göra idag – men ibland behöver man ta sitt liv i hampan och inte sätta sig i soffan för att man är för trött, utan istället konstatera att "jag har visserligen sovit uselt i natt och är trött som en sjögurka men jag går ändå och fikar med mina kompisar en stund."

INGELA B DAHNE



I "Sov gott" får du reda på mycket som du inte visste om sömn.

Genom att sikta mot det omöjliga, kan du nå det högsta möjliga.

August Strindberg



Rapport från paneldebatten ”Ett handikappat landsting?”

Den 7 maj bjöd Rh-föreningarna i Stockholms län in till en paneldebatt med landstingspartierna. Tanken med debatten var dels en fortsättning på höstens arbetsmarknadsdebatt och dels för att ta tempen på politikerna inför den stundande valrörelsen. Med hjälp av moderator Stina Morian bjöds åhörarna på en livfull diskussion med engagerade politiker. Många diskussioner kom att handla om vårdens uppbyggnad, den så kallade sjukhuskrisen samt nationella riktlinjer för diverse diagnoser. Dag Larsson (S) menar att ett sätt att få ordning på bland annat sjukhuskrisen är att se till att vård ges efter behov. Jessica Ericsson (FP) håller delvis med i frågan om vård efter behov, men tror samtidigt att små åkommor som får vård snabbt undviker att bli större. En viktig åtgärd är fortbildning för befintlig personal menar Jessica Ericsson (FP). Helene Öberg (MP) säger att kontinuitet är viktigt och istället för kömiljarden vill man införa en hälsomiljard där rehabilitering/habilitering, akutsjukvård och psykiatrisk vård är 3 viktiga sjukvårdsområden. Marie Ljungberg Schött (M) är rädd

för att få tillbaka vårdköerna och vill som en åtgärd också satsa på fortbildning och vidareutbildning för att få fler i arbete. Håkan Jörnehed (V) frågade åhörarna vilken väg man är villiga att gå, är det marknaden som ska lösa problemen eller är det ett jobb vi ska göra tillsammans? Samtliga politiker var relativt eniga om att nationella riktlinjer bör implementeras samt att vården ska vara jämlik för alla patienter. Samtidigt fortsatte debatten om vad som är god vård och vad som är lönsam vård, frågor som skiljer partierna ganska rejält åt. För att komma åt problem såsom sjukhuskrisen, ojämlig vård och vårdköer är partiernas åsikter på ett sätt ganska lika. De allra flesta vill satsa på forskning, utbildning och vidareutbildning, bland annat genom fler specialistsjuksköterskor och Stig Nyman (KD) menar även på att det finns ett politiskt stöd i att öka antalet anställda med funktionsnedsättning. Landstinget ska vara ett föredöme och på det sättet hjälpa till med stigmatisering, säger Karin Fälldin (C).

Medverkande politiker:

Dag Larsson (S): Hälso- och sjukvårds-

landstingsråd i opposition.

Håkan Jörnehed (V): Oppositionslandstingsråd med ansvar för sjukvårdsfrågor samt ledamot i Landstingsstyrelsen.

Helene Öberg (MP): oppositionslandstingsråd med inriktning på hälso- och sjukvårdsfrågor samt ledamot i Landstingsstyrelsen.

Stig Nyman (KD): Forsknings- och äldrelandstingsråd med inriktning på frågor om forskning, sjukvård för äldre och multisjuka, rehabilitering, habilitering samt patientsäkerhet samt ledamot i Landstingsstyrelsen.

Karin Fälldin (C): Generalsekreterare Centerpartiets Ungdomsförbund och kandidat till landstingsfullmäktige med fokus på vårdfrågor.

Marie Ljungberg Schött (M): Ledamot i landstingsfullmäktige i Stockholms län och i kommunfullmäktige i Stockholms stad samt ordförande i Sjukvårdsstyrelse Stockholm och Ekerö.

Jessica Ericsson (FP): Ledamot i Landstingsfullmäktige samt ersättare i Landstingsstyrelsen.

TEXT & FOTO: KATHARINA JANSSON

Bristande tillgänglighet blir en form av diskriminering

Den 24 juni 2014 beslutade Riksdagen att bristande tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning införs som en ny form av diskriminering i diskrimineringslagen. Det nya diskrimineringsförbudet gäller från den 1 januari 2015 inom alla samhällsområden där diskrimineringslagens övriga regler gäller i dag, med undantag för tillhanda-hållande av bostäder. I dag finns ett diskrimineringsförbud mot bristande tillgänglighet som endast gäller inom delar av arbetslivet och utbildningsområdet.

När Riksdagen beslutade om att den nya Diskrimineringslagen skulle träda i kraft 2009, anförde Regeringen att Diskrimineringskommitténs förslag om att *underlåtenhet att vidta skäliga åtgärder för tillgänglighet för personer med funktionshinder skulle regleras som en form av diskriminering behövde belysas ytterligare*. Regeringen konstaterade att frågan var angelägen och avsåg därför att skyndsamt återkomma till riksdagen. Vägen fram till beslutet tog då sin början. Hans Ytterberg på Integrations- och jämställdhetsdepartementet fick i uppdrag att lämna förslag om hur underlåtenhet att vidta åtgärder mot bristande tillgänglighet för personer med funktionshinder skulle kunna regleras som en form av diskriminering. Promemorian fick namnet Bortom fagert tal (Ds 2010:20). Den 19 november 2010 gick remisstiden ut för förslaget i promemorian Bortom fagert tal, att bristande tillgänglighet ska klassas som diskriminering. DHR – förbundet för ett samhälle utan rörelsehinder tog inför Internationella funktionshinderdagen 2011 initiativ till det som kallades Torsdagsaktionen. Från 1 december 2011 till den 27 februari 2014 fanns Torsdagsaktionen på plats inför varje regeringssammanträde utanför Rosenbad.

Erik Ullenhags presenterar lagrådsremissen

Integrationsminister Erik Ullenhag presenterade den 3 mars 2014 en lagrådsremiss om ändringar i diskrimineringslagen när det gäller bristande tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning.

Definitionen lyder: ***Bristande tillgänglighet som diskriminering: När en person med funktionsnedsättning missgynnas genom underlåtenhet att vidta skäliga åtgärder för tillgänglighet för att personen ska komma i en jämförbar situation med en person utan funktionsnedsättning. Vilka åtgärder som är skäliga bedöms utifrån bland annat lagens krav på tillgänglighet samt praktiska och ekonomiska förutsättningar.***

Ordet funktionshinder byts ut mot funktionsnedsättning i ett antal lagar.

Propositionen som ska klassa otillgänglighet som en form av diskriminering innebär att den enskilda individen ska kunna ta upp otillgänglighet som brott mot diskrimineringslagen, och kunna erhålla ersättning, men det fanns även gott om utrymme för undantag, avgränsningar och dispens. Från och med den 4 mars 2014 övergick därför Torsdagsaktionen från att stå utanför Rosenbad till att bli Tisdagsaktionen utanför Riksdagen. Detta för att påtala att det fortfarande finns tid att förändra lagförslaget. Avgränsningarna var dock många. Bland annat ska företag, vårdinrättningar och så vidare med färre än tio anställda inte behöva följa lagen, detta för att inte drabbas ekonomiskt och kunna fortsätta bedriva sin verksamhet. Integrationsminister Erik Ullenhag (FP) skriver i en debattartikel i Svenska Dagbladet den 3 mars att *bristande tillgänglighet ska ses som diskriminering. Det är ett sätt att markera att självklara åtgärder inte ska ses som*

en gåva från goda givare utan en rättighet. Därför föreslår regeringen i dag en ny lag kring detta. Ullenhag var klar med att tillgänglighet är en mänsklig rättighet. Ullenhag underströk att det främst handlar om enklare tillgänglighetsåtgärder som redan borde ha tagits hand om. Detta ska omfatta alla områden som idag faller under rådande diskrimineringslagstiftning. Det kan alltså handla om fysisk miljö, brister i personlig service, information och undervisningslokaler och läromedel. Ullenhag påpekar också att tillgänglighet ger nöjdare kunder överlag, och att tillgänglighet bidrar till en bättre vardag för alla.

Handikappförbundens kommentar: "En halv seger"

Handikappförbunden publicerar samma dag ett pressmeddelande och kommenterar förslaget som "En halv seger". *Det är bra att regeringen har mod att lagstifta i frågan. Lagändringen är en seger för funktionshinderrörelsen, som har jobbat för detta i 20 år. I grunden handlar det om mänskliga rättigheter*, säger Ingrid Burman, ordförande för Handikappförbunden, som organiserar 37 medlemsförbund. Pelle Kölhed, ordförande i Personskadeförbundet RTP och *vice ordförande* i Handikappförbunden, tycker inte att det är bra att två grupper ställs mot varandra: företagare och personer med funktionsnedsättning.

Samtliga organisationer som står bakom Tisdagsaktionen svarar på Erik Ullenhags debattartikel den 20 mars 2014 med att *undantagen i propositionen om den utökade diskrimineringslagen gör förslaget tandlöst*. Enligt statistik från SCB kommer **92 procent** av företagen inom handel inte att påverkas av förbudet. Liknande siffror gäller andra branscher: **89 procent** inom hotell och restaurang, **90 procent** inom transport, **93 procent** inom

hälso- och sjukvård och hela **99 procent** inom kulturen. Tisdagsaktionen skriver vidare att regeringen med detta förslag säger sig vilja stärka de mänskliga rättigheterna för en stor skara människor med funktionsnedsättningar rimmar illa med propositionens alla undantag och villkor. Därför sätter vi nu vår tilltro till den lagstiftande församlingen i riksdagen. Efter presentationen av lagrådsremissen öppnades en motionstid upp. Funktionshinderrörelsens besvikelse delas senare av Vänsterpartiet i en replik på debattartikeln. Vi har i en lång rad år drivit frågan i riksdagen och deltagit i Tillgänglighetsmarscherna. Det är därför självklart för oss att kräva en skärpning av lagen när den behandlas i riksdagen. Detta skriver Jonas Sjöstedt (V), **partiledare** och Eva Olofsson (V), **talesperson för funktionshindringsfrågor**. Samtliga oppositionspartier skrev motioner om att framför allt avskaffa undantagen.

Riksdagens beslut

Den 23 juni debatterade Riksdagen Arbetsmarknadsutskottets betänkande "Bristande tillgänglighet som en form av diskriminering m.m." (Bet. 2013/14:AU8). Den 24 juni tog Riksdagen beslutet att bristande tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning införs som en ny form av diskriminering i diskrimineringslagen. Det nya diskrimineringsförbudet gäller från den 1 januari 2015 inom alla samhällsområden där diskrimineringslagens övriga regler gäller i dag. Men funktionshinderrörelsen ogillar det förslag som Riksdagen sa ja till.

Riksdagen sa ja till regeringens förslag med ett undantag. Företag inom hälso- och sjukvården som har färre än tio anställda också ska omfattas av det nya diskrimineringsförbudet. Enligt regeringens förslag skulle dessa företag få undantag från reglerna. Riksdagen sa nej till motioner från allmänna motionstiden 2013 om diskrimineringsfrågor.

Källa: riksdagen.se, dhr.se, Bortom fagert tal (Ds 2010:20) samt debattartiklarna i Svenska Dagbladets Brännpunkt. Samtliga länkar finns på www.rtps.se

Visste ni

att personalen på RTP-S kansli

- ◆ får besök av enskilda medlemmar cirka 4-5 gånger i veckan som vill ha hjälp med bland annat frågor gällande färdtjänst, parkeringstillstånd och handikappersättning m.m.
- ◆ får besök av enskilda medlemmar för en stunds socialt umgänge över en kopp kaffe
- ◆ deltar i samverkansmöten mellan handikappföreningar och sjukhusledning på Södersjukhuset och Danderyds sjukhus flera gånger per år
- ◆ deltar i möten med personalen på postpoliomottagningen Danderyds sjukhus flera gånger per år samt på postpoliomottagningens årliga informationsmöten om postpolio
- ◆ deltar i möten med personalen på smärtkliniken Danderyds sjukhus flera gånger per år
- ◆ deltar i möten på Mälargården flera gånger per år, där "gästerna" informeras om RTP-S verksamhet
- ◆ deltar i möten och aktiviteter med Rehab Station Stockholm
- ◆ deltar i möten med ROT (Rådet för oskyddade trafikanter) på NTF.



att RTP-S förtroendevalda medlemmar

- ◆ ingår i HSO:s samverkan med Stockholms Läns Landsting gällande färdtjänst, SL och kulturförvaltning.
- ◆ ingår i Trafikverkets Regionala Råd för tillgänglighet för trafikanter med funktionsnedsättning.

Välkommen till oss !



Västergötlandsresan gick av stapeln 3-5 september.

**En reseskildring kommer i nästa nummer
av RTP-S Aktuellt.**

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	8 december
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 11.00	18 december
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 10.00 – 10.45	16 december
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	15 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	8 decenber
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	17 december
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	7 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	8 december
ROS Omsorg & Service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	3 december
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Maj-Britt Carlgren 070-207 41 55	Onsdagar 17.45 – 19.00	10 december
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	11 december*)
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2) Badet administreras inte av RTP-S. Landstingets avgifter gäller.	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-123 409 50	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

*) Stängt i 12 veckor fr.o.m. 28 augusti.

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.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

15 oktober, 19 november, 10 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

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

24 september, 29 oktober, 26 november, 17 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 Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

14 oktober, 11 november, 9 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 eller christer.olsen@rtps.se

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Höstterminen slutar

den 17 december.

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

Träningen kan du göra både i sport-hallen 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 i träningshallen.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

23 september, 30 september, 7 oktober, 21 oktober, 28 oktober, 4 november, 18 november, 25 november, 2 december, 16 december.

Plats: Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg..

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

Arrangör: Distriktet



Träning för benamputerade på Bosön

Onsdagskvällar klockan 18.00.

Träningsgruppen med inriktning på benamputerade fortsätter ute på Bosön, Lidingö.

Träningsgruppen har kommit till genom ett samarbete mellan Personskadeförbundet RTP Stockholms län och föreningen RG Aktivrehabilitering.

RG har i över trettio år sysslat med rehabträning och idrott för personer med funktionsnedsättning och har funnits ute på Bosön sedan början av nittioalet.

Träningen består av tre tränarledda pass på 45 minuter

forts.

Aktiviteter

med varierande, utmanande och roligt innehåll.

Lokalerna möjliggör ett mycket brett och skojigt träningsutbud där deltagarna får 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.

Vill du som amputerad komma igång med träningen, så ta chansen att med erfarna tränares hjälp komma i form och prova på nya utmaningar.

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

Vill du ha bassängträning i Åkersberga?

Vi har undersökt intresset hos våra medlemmar boende i Åkersberga med kranskommuner att starta träning i bassäng i Åkersberga.

Åtta medlemmar har svarat att de är intresserade men vi behöver minst 10 badare för att starta upp detta bad.

Är du intresserad att börja träna i bassäng i Åkersberga meddela RTP-S kansli tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Möjlig start våren 2015.

Arrangör: Distriktet



VÄLKOMMEN TILL
MÖJLIGHETSDAGEN
26 SEPTEMBER 2014



Vi vill att människor med funktionsnedsättning ska ses och se sig själva som medborgare i ett samhälle där man kan leva och delta på lika villkor.

Möjlighetsdagen är ett unikt tillfälle för dig med funktionsnedsättning och personer i din närhet att inspireras och få kunskap om, möjligheter, lösningar och rättigheter som redan idag finns i samhället.

Du kommer även att få ta del av det förändrings- och förbättringsarbete som idag görs för dig med funktionsnedsättning.

Tid: 26 september 2014 kl. 10.00–16.00

Plats: Rehab Station Stockholm, Frösundaviks allé 13, Solna

Anmälan: receptionen@rehabstation.se

Deltagande är kostnadsfritt och under dagen bjuds det på sopplunch.

VÄLKOMMEN TILL MÖJLIGHETSDAGEN!

Möjlighetsdagen är ett gemensamt arrangemang av:

Rehab
Station Stockholm



TILLGÄNGLIGT?

I somras besökte jag Aquaria Vattenmuseum i Stockholm. Det var faktiskt bland det otillgängligaste jag någonsin upplevt för en person med rollator som jag. Hur det skulle vara för en rullstolsburen vågar jag inte tänka på.

En tanke dök då upp i mitt huvud. Nämligen att med våra läsares/medlemmars hjälp få en överblick över tillgängligheten på offentliga platser i Stockholms län.

När du upplever dålig – eller bra – tillgänglighet, ring eller mejla då kansliet på 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Det ger oss ett underlag att tillsammans med andra handikapporganisationer driva frågan.

LOTTA ÄNGGÅRD

Aktiviteter

RTP-S NÖJE

Kom och sjung med Sångfinkarna 🎵

Kören Sångfinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i 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

7 oktober, 4 november, 9 december

Restaurang Lotus, Stationsgatan 1, Sundbyberg
Anmälan till Rolf Widén 08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Julträff med RTP-S

Den 27 november kl. 18.00 – ca 21.00

planerar vi en julträff på Helenas Café som ligger i anslutning till Bögs Gård på Järvafältet i Sollentuna.

Adress: Norra Kolonnvägen Sollentuna.

Vi bjuder på glögg med tillbehör.

Jultallrik med lättöl eller vatten och kaffe med kaka till ett pris av **210:- per person.**

Avgiften betalas in på plusgiro 82 59 87-1.

Skriv ”Julträff 27/11” på inbetalningsavin.

Bindande anmälan senast 13 november till 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Aktivitetskommittén



Studiebesök på Sveriges Radio

Onsdagen den 8 oktober kl. 13.00

Adress: Oxenstiernsgatan 20

Välkomna att uppleva vad som händer bakom kulisserna. Besöket inleds med samling i en publikstudio för att titta på besöksfilmen. Vår guide berättar om företaget och kanalerna, om public service och vad som skiljer SR från de kommersiella kanalerna. Rundvandring med besök i olika studior, på Ekot, Grammofonnarkivet och om möjligt i någon sändande studio. Avslutning med kort frågestund.

Studiebesöket tar ca 1,5 timmar och är kostnadsfritt.

Kaffe i cafeterian till självkostnadspris.

Anmälan senast 1 oktober till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet



Helenas Catering vid Bögs Gård på Järvafältet. Bra tillgänglighet med ramp för rullstol.

Öppet hus hos RTP-S på Kavallerivägen 24, 3 tr.

Onsdagen den 22 oktober kl. 15.00 – 19.00

välkomnar vi våra medlemmar till ett öppet hus i våra nya lokaler vid Rissne Torg (mitten mot T-bana Rissne) på **Kavallerivägen 24, 3 tr.**

Vi bjuder på visning av lokalerna samt smörgåstårter och dryck till sång och musik. I samband med detta kommer vi också att visa några små enkla hjälpmedel för samtliga skadegrupper.

Åke Norsten från Rullstolsskolan Rehab Station Stockholm visar ett en god teknik i en väl anpassad rullstol i hög grad kan kompensera ett funktionshinder.

Intresseanmälan senast 15 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet



Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirkeln "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 – 15.30

**22 september, 27 oktober,
24 november, 15 december.**

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



Att resa med rulle

Annika Zetterlund jobbar sedan sju år på Humana Assistans och har MS sedan början på 80-talet. Hon har rest runt med rullstol i en hel del länder i Europa.

Annika kommer att prata om resor, träning och vilken frihet det är att rulla utmed en strandpromenad en tidig morgon i Spanien. Kom och lyssna på Annikas erfarenheter. Vi bjuder på kaffe och smörgås, välkommen!

Datum & tid: 14 oktober kl 14.00-16.00

Plats: Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg

Anmälan: meddela senast den 9 oktober till info@rtps.se



Humana

Kom och spela bowling!

Tisdagen den 21 oktober kl. 13.00 – 14.00 har vi bokat 2 banor för max 10 personer. Ev med Gotlandsrännor för den som sitter i rullstol.

Plats: New Bowl Center, Simlångsvägen 50, Gullmarsplan.

Uthyrning av skor: 15 kronor.

Anmäl senast 17 oktober. Först till kvarn gäller.



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

Kontaktperson: Yvonne Andersson 08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00-15.00.

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Händer i Södertälje

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing. Vi kan även ha stick- och virkstuga om intresse finns.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00 – 19.30.

Plats: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A

Vi vill gärna ha in förslag på andra hobbyn som vi kan göra tillsammans och framför allt

Välkommen och delta dessa kvällar !

Dialogmöten

Dialogmöten för trafik- och polio/postpolioskadade och deras anhöriga har pågått sedan mars månad.

Intresseanmälan till dialogmöten kommer att skickas till samtliga medlemmar.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter

kontakta Eva Molnár 08-551 591 41, eva.molnar@tele2.se

Liisa Pettersson 073-388 77 74, liisa-55@hotmail.com

Se även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Aktiviteter

Händer i Norrtälje

HLR-kurs (hjärt- och lungräddning)

Vi hoppas kunna anordna en HLR-kurs under november månad, detta kommer att annonseras så snart allt är klart. Om intresse finns att delta gör gärna en intresseanmälan till norrtalje@rtp.se eller Marie Kårlin 070-316 10 07.

Hör av dig om du har andra förslag på verksamheter som föreningen eventuellt kan anordna.

Kontakt: norrtalje@rtp.se eller Marie Kårlin 070-316 10 07.

Norrtälje lokalförening har en ny adress: Hamnvägen 12, 761 32 Norrtälje.



Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Händer i NV Storstockholm



Fira 30-årsjubileum med oss i RTP Nordväst Fredagen den 24 oktober kl. 18.00 – 22.00

RTP medlemmar i Stockholms län är hjärtligt välkomna till Nordvästs 30-årsjubileum på Hotell Scandic, Hotellvägen 1, Upplands Väsby.

Vi ser fram emot en trevlig kväll med musikunderhållning, allsång och inte minst en 3-rätters middag. Allt detta till ett pris av 100 kr/person. Betalning till pg 82 59 87-1 i samband med anmälan.

Glöm inte att uppge om du är allergisk.

Ta gärna med dig make/maka/sambo!

Anmälan senast 10 oktober till distriktskansliet 08-545 622 60 eller mejl info@rtps.se

Hjärtligt välkomna!



Foto: Lage Eckeskog

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**

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson* håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på
Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33.

Vi behöver DIN hjälp om du har förslag på aktiviteter eller frågor som kan tas upp med våra lokala politiker. Hör av dig till Bengt-Erik Johansson, 0708 93 21 70, bejohansson8@gmail.com

Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening



Väl framme stod två traktorer och väntade på oss. Vi var några som åkte och några som promenerade upp till Bull-Augusts gård, som ligger mitt på ön.

Norrtäljes vårutflykt till Arholma

Tänk att det mesta går att lösa med ett glatt humör. Vilken härlig dag vi fick på Arholma. Vi samlades vid Simpnäs brygga, dit var och en tog sig själv. Några åkte buss och de fick sig en rejäl sightseeing i ett försommarsfagert Roslagen. Nästan två timmars bussresa för två klipp det kan man kalla prisvärt.

Det var inte bara vi som skulle ut till ön den här dagen utan även två skolklasser med packning, men det löste sig bra och alla fick sittplats på överfarten. Väl framme stod två traktorer och väntade på oss. Vi var några som åkte och några som promenerade upp till Bull-Augusts gård, som ligger mitt på ön.

När vi kom fram serverades det kaffe, smörgås och kaka. Det smakade ljuvligt gott och vi fick sitta i ett uppvärmt tält. Och det var riktigt skönt eftersom försommaren kan vara nog så kall i skärgården.

Sen blev det rundtur med traktor och vagn. Vi fick se större delen av Arholma ö, många klättrade till och med upp till den gulliga lilla kyrkan, där vi fick gå in. Det finns vägar men inga bilar på ön och vår guide Thomas berättade om hur livet var förr ute på öarna. Egentligen inte helt olika mot idag, för att vara skärgårdsbo måste du ha "många strängar på din lyra". Du måste vara uppfinningsrik, händig och inte rädd för att ta i. Trots att Arholma

är sista ön, sedan är det bara öppet hav, så finns många naturtyper på ön, från odlingslandskap till kala klippor.

Avlutningsvis åt vi en sen men mycket vällagad och god lunch innan vi började hemfärden. Även om vi inte hade solsken hade vi tur med vädret. För på hela dagen kom det bara några regnstänk. Så vi blev inte ens blöta. Och visst är det helt underbart i skärgården när solen skiner men alla väder har sin tjuvning. Tänk att få vakna på Bull-Augustgården en midvindrig dag med meterdjup snö.....inte illaoch fullt möjligt. Det är öppet hela vintern.

TEXT: NANN PALMGREN

FOTO: MARIE KÄRLIN

Bussresa med RTP-Södertälje

Den 31 maj gjorde RTP-Södertälje en endagsresa med buss till Askersund och Linköping. Resan startade kl. 08.00 och efter cirka 1 timmes resa fick vi en välbehövlig paus med gott kaffe och smörgås.

Väl framme i Askersund samlades vi utanför en chokladfabrik där innehavaren berättade om hur chokladtillverkningen går till. Därefter fick vi komma in i butiken för att handla choklad att ta med sig hem. Butiken var helt anpassad för rörelsehindrade.

Klockan 12.00 startade vi båtturen på Vättern med en god lunch.

Tillgängligheten ombord på båten "Wettervik" var bra med hiss och med anpassad toalett. Vi fick en underbar båttur.

Efter båtturen tog vi bussen vidare till Malmsläatts flygplansmuseum utanför Linköping. Här fick vi en guidad tur bland flygplanen och dess historia. Även flygplansmuseet var väl anpassat för rörelsehindrade.

Klockan 19.00 var vi hemma i Södertälje igen, lite trötta men vid god vigör efter en mycket händelserik dag.

OVE BJÖRKLUND



Hjultorget 2014

I maj anordnades hjälpmedelsmässan Hjultorget under två dagar på Kistamässan. Hjultorget signum har sedan starten för 29 år sedan varit att besökarna kan prova, känna och klämma på det som hjälpmedelsmarknaden erbjuder. Hjultorget är i första hand en mässa för de som själva använder hjälpmedel men har med åren blivit en allt viktigare mötesplats för erfarenhetsutbyte mellan: hjälpmedelsbrukare, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, dietister, förskrivare, tillverkare och försäljare av hjälpmedel, bil- och bostadsanpassningsföretag samt personal som hanterar hjälpmedel.

Hjultorget lockade i år nästan 3 000 besökare och ett hundratal utställare som visade upp de senaste

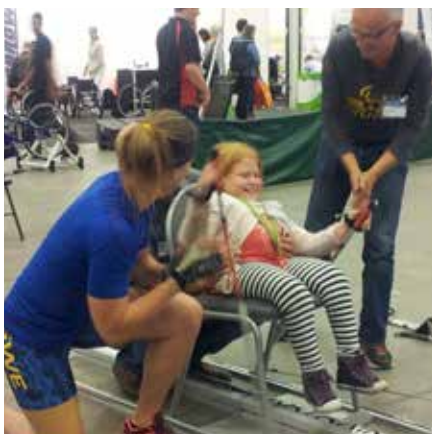
innovationerna inom hjälpmedel, bil- och bostadsanpassning.

Seminarieprogrammet hade i år utarbetats i samarbete med Fysioterapeuterna, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter och Dietisternas Riksförbund med inriktning på Hälsofrämjande livsstil vilket genomsyrade alla årets seminarier. På aktivitetstorget anordnas uppvisningar och tävlingar av Svenska Handikappidrottsförbundet & Sveriges Paralympiska Kommitté. Där fanns olika stationer med elitidrottare som t.ex. curlaren *Jalle Jungnell* och skidåkaren *Helene Ripa* som utmanades i sina respektive idrotter. Här kunde man även få prova på skytte, längdskidor med stakmaskin, bordtennis, rullstolsinnebandy samt streetcurling.

TEXT OCH FOTO: KATHARINA JANSSON



En stolt Alma tillsammans med Helene Ripa, paralympisk guldmedaljör i längdskidor i Sotji 2014.



Alma Abrahamsson kör stakmaskin och får hejarröp från Helene Ripa.



Yvonne Andersson provar ZoomCamp.



Jalle Jungell på streetcurlingbanan.



Jobbigt i stakmaskinen.

Badavslutning i Norrtälje

Badavslutning är både på gott och ont. Det skulle dröja länge och många värkande leder innan vi skulle få varmbad igen, samtidigt som vi skulle ha en lång skön sommar framför oss.

Traditionsenligt höll vi till vid Oskars brygga. Mycket god mat, som

vanligt. Väldigt trevlig tipspromenad med många användbara och bra priser, allt fixat av Siv Palm. I år hade vi lite extra spex som Annelie Tindå hade ordnat, vi kunde nästan inte sluta skratta.....ha....ha.....ha

NANN PALMGREN



Avslutning med extra spex.

Rapport från resan Bålsta-Steninge-Sigtuna

Onsdagen den 14 maj gjorde ett trettiotal RTP-S medlemmar en resa till Bålsta, Steninge och Sigtuna med besök på Lasse Åbergs Museum i Bålsta. Vi startade från Starrbäcksgatan vid 10-tiden och satte direkt kurs mot Bålsta och Lasse Åbergs museum där vi innan introduktion och rundvandring fick förmiddagskaffe med god smörgås i restaurangen, sittande på stolar med Musse Pigg-öron formgivna av Lasse själv.

I restaurangen kunde vi bland annat se Lasse Åbergs samling med gamla emaljskyltar som han redan som ung i början på 1960-talet började samla på sig och enligt uppgift skruvat ned alldeles på egen hand.

Carina Åberg (sonhustru) samlade sedan gänget och vi fick en intressant introduktion, där hon bland annat berättade att museet grundades av Lasse Åberg 2002 och är inhyst i en ombyggd ladugård som numera rymmer en personlig mix av popkonst och seriehistoria.

Vidare fick vi berättat att museet förfogar över världens främsta samlingar av Disney-föremål, huvudsakligen från åren 1928-1938.



Detta motiv finns på en stol i Lasse Åbergs museum. Foto: Barbro Andersson.

Den samling som Lasse är mest känd för är dock Musse Pigg-samlingen, den lilla Disney-musen som han tydligen har ett livslångt förhållande till.

Där fanns även en samling föremål med anknytning till världens första seriefigur "The Yellow Kid" som var en amerikansk tecknad serie från slutet av 1800-talet men som aldrig förekom i Sverige.

Därefter var det fritt fram att ströva

runt bland alla montrar fyllda med roliga saker som han i sin samlarglädje under åren kommit över. De som ville kunde sedan handla i butiken med Lasse själv bakom disken.

Efter detta besök styrde vi kosan mot Steninge Slott där det vankades lunch i restaurangen som är inrymd i den vackra stenladugården från 1873 och som byggnadsminnesförklarades 1979.

Idag kallas stenladan för Steninge Slottsgalleria som förutom café och restaurang också inrymmer entrébutik där vi bland annat kunde köpa Steninges eget te, honung från egna bikupor samt godisstrutar från Sockerbageriet.

I slottsgallerian fanns även Orrefors Kosta Boda bruksbutik samt en handelsträdgård m.fl.

Innan återfärden till Stockholm fick vi en stund att strosa på egen hand i Sigtuna då vi också hann med en kopp kaffe med chokladbit på RC Chokolat på Stora Gatan.

Välmående och glada fortsatte vi sedan färden mot Stockholm och Starrbäcksgatan som vi anlände till cirka 17.30.

Stort tack till alla glada deltagare, duktiga hjälpare och framförallt till vår trevliga chaufför Denise som körde som en gud, visst märktes det att hon gått i Åke's hårda skola.

ROLF WIDÉN

Gåskoledagar för sjukgymnaster

I april i år anordnade Gåskolan vid Röda Korsets Sjukhus, RehabCenter Sfären i Bergshamra, Stockholm gåskoledagar. Det är ett forum där sjukgymnaster i teamet runt den amputerade patienten träffas och utbyter erfarenheter och kunskap med varandra samt stöttar nya kollegor.

Över hundra deltagare från hela landet deltog på konferensen. Personskadeförbundet RTP-S var represen-

terade genom Ingela B Dahne och Katarina Jansson som informerade om föreningen och arbetet med benamputerade.

– Vi träffade många sjukgymnaster från hela landet som arbetar med benamputerade som aldrig hade hört talas om vår förening, säger Ingela B Dahne. Nu vet de om att vi finns och förhoppningsvis berättar de om oss för sina patienter.

KATHARINA JANSSON



Katharina Jansson informerade om RTP-S på gåskoledagarna. Foto: Ingela B Dahne.

Studiebesök på Sodexo

Tisdagen den 13 maj gjorde RTP-S hjälpmedelskommitté ett intressant och givande studiebesök på Sodexo Hjälpmedelsservice i Hallonbergen. Distriktschef *Lena Jansson* tog emot oss i receptionen och vi fick därefter en föreläsning om Sodexo's historia och hur företaget idag har expanderat till världsledande inom Quality of Life Services – service för livskvalitet. Sodexo (tidigare Sodexho) var från början en mindre cateringfirma grundad i Marseille i Frankrike år 1966 av Pierre Bellon.

Namnet Sodexho kommer från franskans Société d'Exploitation Hôtelière (svenska, ung: Hotellservice-företaget). Lena berättade att Pierre Bellon i början cyklade ut leveranser av mat och annat till hotell och sina övriga kunder. Företaget började sedan även att bemanna personalrestauranger, skolor och sjukhus med serveringspersonal.

Idag är Sodexo ett multinationellt serviceföretag med verksamhet i över 80 länder världen runt med totalt 330 000 medarbetare och med huvudkontoret i Paris. Sodexo Norden består av Sverige, Danmark, Norge och Finland och är ledande inom Service Management med 11 000 medarbetare.

Sodexo Sverige utvecklar, leder och levererar tjänster till företag, institutioner och offentlig sektor och erbjuder allt från reception, säkerhet, städning och hjälpmedelsservice till måltidstjänster.

Inom Hjälpmedelsservice i Hallonbergen arbetar cirka 100 personer med olika kompetens, samtliga pärlor enligt Lena. Här kan du få hjälp av Sodexos tekniker med service och reparationer av rullstolar, rollatorer m.m. och det mobila serviceteamet kan även göra hembesök.

Här finns också orderservice som sköter orderregistrering och svarar på frågor gällande leverans och hämtning och sortimentservice som svarar på frågor om val av sortiment samt den administrativa personalen som svarar



Distriktschef Lena Jansson gav oss en föreläsning om Sodexo.

för samordnande funktioner inom hela verksamheten.

Efter denna intressanta föreläsning fick vi en rundvandring genom lokalerna, först besökte vi den mindre butiken som ligger i angränsning till receptionen och med lite begränsat sortiment men ändå bra produkter som kan underlätta i vardagen såsom broddar, locköppnare, bestick, träningsredskap, korgar till rollatorer m.m.

Efter detta fick vi se verkstäderna för både manuella rullstolar, elrullstolar samt sängar m.m. och det gigantiska lagret med elmopeder, elrullstolar, manuella rullstolar, toalet- och duschstolar, reglerbara moto-



Vi fick se ett gigantiskt lager och en mycket liten rullstol.

riserade sängar inkl. sänglyft, ramper, sitt- och ryggdynor, tyngdtäcken och överflyttningshjälpmedel och massor av andra sorters hjälpmedel.

Hjälpmedelskommittén tackar Lena Jansson och Sodexo för ett intressant besök och ett trevligt bemötande.

TEXT: ROLF WIDÉN

FOTO: KATHARINA JANSSON, INGELA B DAHNE

Våravslutning vid Hustegaholm på Lidingö

Den 17 juni bjöd RTP-StS på våravslutning vid Hustegaholm. Kafé-verksamheten drivs av pensionärsorganisationerna PRO och SPF och det gjordes goda smörgåsar precis så som vi önskade oss. Tyvärr var vädret lite blandat med sol och regn men vi var ett glatt gäng och vi fick även njuta av vacker natur till de goda smörgåsarna. YVONNE ANDERSSON



Kalendarium

Anmäl ditt deltagande genom att ringa eller skicka e-post till kansliet, telefon 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se. Adressen är RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg om inget annat anges!

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Kavallerivägen 24 i Sundbyberg.

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 17-21.

SEPTEMBER

Måndag	22	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	23	"Yoga"
Onsdag	24	Dialog Polio
Fredag	26	Möjlighetsdagen
Tisdag	30	"Yoga"

OKTOBER

Onsdag	1	Anmälan Studiebesök på Sveriges Radio
Tisdag	7	"Yoga"
Tisdag	7	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	8	Studiebesök på Sveriges Radio
Torsdag	9	Anmälan Att resa med rullstol
Fredag	10	Anmälan Fira 30-årsjubileum med RTP-NV
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	14	Att resa med rullstol
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Onsdag	15	Anmälan Öppet hus i RTP-S nya lokaler
Fredag	17	Anmäl till Spela bowling
Tisdag	21	"Yoga"
Tisdag	21	Spela bowling
Onsdag	22	Öppet hus i RTP-S nya lokaler
Fredag	24	Fira 30-årsjubileum med RTP-NV
Måndag	27	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	28	"Yoga"
Onsdag	29	Dialog Polio

NOVEMBER

Tisdag	4	"Yoga"
Tisdag	4	Lunchträff för benamputerade
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade

Torsdag	13	Anmälan Julträff med RTP-S
Tisdag	18	"Yoga"
Onsdag	19	Dialog Nackskadade
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	25	"Yoga"
Onsdag	26	Dialog Polio
Torsdag	27	Julträff med RTP-S

DECEMBER

Tisdag	2	"Yoga"
Tisdag	9	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	9	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	10	Dialog Nackskadade
Måndag	15	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	16	"Yoga"
Onsdag	17	Dialog Polio

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

Information från Postpoliomottagningen på Danderyds Sjukhus Ändrade telefontider till mottagningsköterskan!

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 landsting 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:

Mottagningsköterska för tidsbokning och rådgivning
Måndag, Tisdag, Torsdag kl. 9-10.30. Tfn 08-123 576 41
Onsdag kl. 13-14.30. Tfn 08-123 576 41
Återbud: 070-168 41 07 (telefonsvarare)
Fax: 08-123 577 53
Kurator: Tfn 08-123 552 17
Arbetssterapeut: Tfn 08-123 579 14
Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45

Besöksadress:

Postpoliomottagning, Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Hus 38, plan 2

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00, 1 maj - 31 aug. fredagar 09.00 - 13.00

Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel 08-545 622 60

E-post till RTP-S info@rtps.se

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz,

kanslichef 08-545 622 62 joanna.bachorz@rtps.se

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

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

Katharina Jansson 08-545 622 66 katharina.jansson@rtps.se

Eva Ruiz 08-545 622 67 eva.ruiz@rtps.se

Yvonne Andersson 08-545 622 68 yvonne.andersson@rtps.se **Obs! nytt tel.nr**

Rolf Widén 08-545 622 69 rolf.widen@rtps.se **Obs! nytt tel.nr**

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68

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 e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70 bejohansson8@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kärllin 08-545 622 60 norrtalje@rtp.se

Södertälje lokalförening 073-817 72 50

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

Tipsruta

MinMedicinApp – håller koll på dina läkemedel i Iphone och Ipad.

Varje dag används mer än 18 miljoner definierade dygnsdoser av läkemedel i Sverige. I dagens sjukvård finns ett problem med felaktiga läkemedelsordinationer och att det ordinerats läkemedel där interaktion mellan läkemedel orsakar läkemedelskomplikationer som medför onödigt lidande för den drabbade. I MinMedicinApp kan du lägga in dina läkemedel och få svar på om de passar ihop eller ej. MinMedicinApp påminner dig om när du ska ta din medicin. Om du inte bekräftar kan systemet skicka ett meddelande till en annan vald person. MinMedicinApp räknar ut rätt dosering på receptfria läkemedel och larmar om den är orimlig. MinMedicinApp är CE-märkt och utvecklad med bidrag från Hjälpmedelsinstitutet. Ladda ner MinMedicinApp från Appstore eller via vår evidos.se/MinMedicinApp



Hitta till oss !

Kavallerivägen 24, 3 tr, 174 58 Sundbyberg

Tel. 08-545 622 60, e-post info@rtps.se

RTP-S flyttar !

Tisdagen den 30 september flyttar RTP-S kansli till ny adress Kavallerivägen 24 vid Rissne Torg. Några dagar innan och efter flytten kan det därför vara vissa störningar på telefon och data. Vi hoppas att våra medlemmar har förståelse för detta. Väl mött i våra nya lokaler.

PERSONALEN RTP-S



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



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C, ta T-bana mot Hjulsta, gå av vid station Rissne



Buss 118, 157 och 504 stannar vid Rissne Torg



Parkering, flera platser mitt emot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

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, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Postpolioveckor
5-7, 23-25, 36-38 och 45-47

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehabilitering

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 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 ta del av de senaste rönen kring din sjukdom, rehabiliteringsfilosofi, hjälpmedelsinformation m.m.

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 3634.

