

RTP-S

aktuellt

Nr 3
2017

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

Att resa med rulle
En självbalanserande revolution
Patientlagen – en lag utan tänder?
Med kärlek, äventyr och RTP i bagaget



Varför klagar knäna? Fråga dina fötter. *Och oss.*

Vi är stolta över att kunna erbjuda individuellt anpassade helhetslösningar inom samtliga ortopedtekniska områden. Vi tar emot landstingspatienter såväl som privatpersoner som är i behov av proteser, ortoser/stöd, sitthjälpmedel, ortopediska skor eller inlägg/fotbäddar. Med ett unikt yrkeskunnande och en hög tillgänglighet sätter vi patientens behov i fokus.

Välkommen till ett aktivt liv.



Aktiv i Stockholm!

I våra butiker får du professionell hjälp att välja skor, inlägg/fotbäddar, ortoser och stöd som hjälper dig leva ett aktivt och rörligt liv oavsett om du är pensionär, motionär eller om du idrottar. För mer information kring våra respektive öppettider, vänligen besök aktivortopedteknik.se



Barks väg 7, Solna
bergshamra@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

Västmannagatan 52, Stockholm
vasastan@aktivortopedteknik.se
08 - 21 23 23

aktivortopedteknik.se

Drottninggatan 5, Norrtälje
norrtalje@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

Lovisingsgatan 7, Södertälje
sodertalje@aktivortopedteknik.se
08 - 550 897 80

 **AKTIV**
ORTOPEDTEKNIK

Innehåll

På gång	3
Att resa med rulle	4
En självbalanserande revolution	6
Patientlagen – en lag utan tänder? ..	8
Med kärlek, äventyr och RTP i bagaget	10
Bloggtips	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Rapporter	20
Kalendarium	26
Kontakta oss	27



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

Bankgiro: 134-6261

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik
Johansson

Redaktion: Distriktskansliet,
Barbro Andersson

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

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

Nästa nummer utkommer:

4 december 2017

Manusstopp: 30 oktober 2017

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Yvonne Andersson & Christer
Olsén

Foto: Stiftelsen Skota Hem

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Famijemedlemskap 330 kr/år
Plusgiro 48 62 02-5.

Hej medlem!

Sommaren lider mot sitt slut och den färgglada hösten gör snart sitt intågande! Vi på kansliet ser fram emot en rolig och händelserik period med massor av föreläsningar, kurser, dialoggrupper och diverse träningsaktiviteter. Vi önskar alla våra medlemmar en fin höst med många härliga upplevelser!

Varma hälsningar från styrelsen och personalen



På gång



Träning på Rehab Station Stockholm

Kom och träna i de splittrerna lokalerna!

Måndagar och onsdagar kl. 17.30-19.30

Läs mer på sidan 13

Se hit du som är amputerad!

Delta i vår Dialog- och träningsgrupp!

Läs mer på sidan 13

Föreläsningar hösten 2017

- Den kåta själen och kroppen
- "Elefanten i rummet" - att våga tala om blåsa och tarm
- Kost och LCHF

Läs mer på sidan 14

Har du stött på otillgängligheter?

Har du bildbevis?

Läs mer på sidan 20

Tack!

Vi vill tacka

vår kära kollega

Maude för de fina
åren tillsammans
på kansliet!

Maude går i pension den

1 november. Alla som vill är

hjärtligt välkomna att delta i en
mindre tillställning på kansliet.



Skrivarstuga!

Tycker du om att skriva?

Kontakta i så fall oss
på kansliet.

31 oktober kl. 14.00-16.00





Foto: Privat

Att resa med rulle

Du kan resa vart du vill! En mening som kanske de allra flesta rullstolsanvändare inte skulle hålla med om. Men Annika "Nickan" Zetterlund lever efter dessa ord.

Annika har haft MS sedan 80-talet och började 2007 använda sig av rullstol. Under årens lopp så har hon genom alla sina resor lyckats bilda sig en förståelse för vad som krävs som rullstolsanvändare om man vill upptäcka världen. Skiljer sig världen så mycket ifrån Sverige? Denna fråga har Annika fått chansen att finna svar på då hon själv rest runt. Till en början var det intresset för fotbollsmatcher som drev Annika utanför Sveriges gränser. Men snabbt gav hon sig in på andra äventyr så som att delta i ett maratonlopp i Berlin. Idag jobbar hon sedan länge för Humana Assistans med att bland annat resa runt och testa tillgängligheten på olika rehanläggningar runt om i världen. Hon föreläser även om sitt resande och vill inspirera andra som använder rullstol att våga ge sig iväg.

Enligt Annika är Sverige inte alls något föregångsland när det gäller tillgänglighet för dem som reser. – I förhållande till andra länder har

Sverige fortfarande mycket jobb kvar att göra. Som resande kan man därför räkna med att stöta på samma problem utomlands som i Sverige, säger Annika.

Skiljer sig världen så mycket från Sverige?

Vad som däremot skiljer Sverige och övriga Europa åt, enligt Annika, är människors attityd och benägenhet att hjälpa andra. Attityd är för övrigt något som Annika återkommer till då hon pratar om hur man ska tänka som resande rullstolsanvändare. Att våga fråga om hjälp är viktigt men även att man är beredd på att stöta på hinder på vägen. Hon poängterar dock att allt brukar lösa sig om man har tålamod!

Precis som i Sverige ser tillgängligheten olika ut från plats till plats. Enligt Annika ska man aldrig blint gå på vad som sägs i annonser när det kommer till graden av anpassning och tillgänglighet på hotell, restauranger och vid olika sevärdheter. Istället uppmanar hon till att man själv ska ringa och fråga personal på platsen om hur saker och ting ser ut. Det är viktigt att man är tydlig med vad man behöver då man pratar med personer.

Få har en god kunskap om vad bra tillgänglighet verkligen innebär.

Trots att Annika själv verkar för ett tillgängligt samhälle, där var och en kan resa på egen hand, så poängterar hon att det underlättar för den enskilde att inte resa själv. Oavsett om man reser själv eller inte är det viktigt att alltid ha gott om tid på sig. Annika vet själv av lång erfarenhet att saker inte alltid går enligt planerna. När detta sker så ska man inte behöva stressa. Reseupplevelsen blir inte heller densamma. Det är ju trots allt en del av reseupplevelsen att stöta på oväntade företeelser.

Det viktiga är att man vågar ge sig iväg och resa.

Under sina resor ute i världen har Annika varit på många platser. Hon anser själv att tillgängligheten är som bäst på södra Teneriffa. Rehabiliteringsanläggningen Vintersol har banat väg för en mer anpassad infrastruktur och turistnäring. Men trots att tillgängligheten kan vara dålig så betonar Annika att saker för det mesta löser sig på resan. Det viktiga är att man vågar ge sig iväg och resa.

ELIN LANGEMAR

Kolla in Annikas blogg på nickanzetterlund.wordpress.com

Tips till dig som vill ut och resa

- Våga fråga!
- Kolla noga upp tillgängligheten på de platser du tänker besöka.
- Var inställd på att allt inte kommer gå smidigt till och ha gott om tid på dig.
- Det underlättar att resa med någon.
- Allt löser sig i slutändan!

Hitta tips och inspiration på www.reseguiden.se



Linds Ortopediska

Med omtanke och lyhördhet skapar vi bästa
förutsättningar för att tillgodose Dina önskemål.

NÅGRA AV VÅRA PRODUKTER



Kosmetisk
armprotes för
underarms-
amputerad.



Underbensproteser
för bilateralt under-
bensamputerade.



Lärbensprotes som
kopplas till ett i lårbe-
net inopererat titan-
fäste.



Exempel på knäexar-
tikulationsprotes.



Måttanpassad ortos
för olika typer av
knäskador.



Utprovning av special-
anpassad knäortos.



Provfärdig protes för
höftexartikulerad
och/eller hemipel-
vectomi.



En enkel
handedsortos.

OBS! Ny adress fr.o.m. 1 januari 2017: Sundbybergsvägen 1, 171 73 SOLNA

www.lindsortopediska.se



Christer Olsén och Katharina Jansson från distriktskansliet har svårt att hålla sig för skrätt när de testkör Genny. Foto: Luv2Move AB

En självbalanserande revolution

Genny liknar ingenting du tidigare sett. Genny introducerar en helt ny filosofi när det gäller rörelsefrihet och personlig transport. Tack vare sin självbalanserande teknik förenar hon användarna under ett gemensamt motto: rörelsefrihet.

Alla som använder en traditionell rullstol känner väl till vardagens alla problem. Att alltid behöva titta ner på marken framför sig för att inte fastna med framhjulen någonstans, att alltid ha händerna upptagna och ofta smutsiga, är bara några av källorna till daglig frustration. När det regnar är det svårt eller omöjligt att inte bli blöt eftersom det inte går att hålla i ett vanligt paraply och det blir riskabelt att köra då det blir halt och svårare att ta sig

uppför små kanter eller backar. Med en Genny slipper du alla dessa problem.

Lättstyrd och flexibel

Genny började som en idé hos affärsmannen Paolo Badano, som på grund av en trafikolycka levde med sin rullstol i över tjugo år. Tack vare ett samarbete med Segway är denna teknik tillgänglig även för "det sittande folket", en benämning som Paolo ofta använder för personer med rörelsenedsättning.

Genny använder sig av en modifierad version av Segways självbalanserande basplatta. Denna teknik gör det möjligt att svänga kring sin egen axel och att röra sig framåt i upp till 12 km/h och bakåt utan att behöva använda en manöverspak, som gas eller broms.

Den som vill och kan använda en

Genny är en relativt aktiv människa med ett hjälpmedelsbehov som oavsett sjukdom eller skada har en viss styrka och förmåga i armar och händer. Att ha en skada så högt upp som på kOTA C7 funkar då man vill använda Genny. Många användare som har en ryggmärgsskada kan komplettera bältrörelsen med hjälp av att dra sig fram och putta sig tillbaka med styret. På så sätt kan även en person med förlamning, t.ex. med en ryggmärgsskada använda bälten. Den kontinuerliga aktiviteten ger en ökad mobilisering av bälten, som i sin tur kan leda till förbättrad mag- och tarmfunktion. Många användare upplever även en generell förbättring av sin andning, vilket också kan förklaras av en ökad aktivitet av magmusklerna.

En ny medicinteknisk produkt

Tidigare har medicintekniska produkter för funktionsnedsättning alltid delats upp i två kategorier: aktiva rullstolar, det vill säga de klassiska manuella rullstolarna och elrullstolar samt eldrivna enheter som styrs med kontrollspakar. I och med Genny introduceras en helt ny grupp, aktiva elrullstolar, en högteknologisk enhet som gör användaren till rullstolens "kontrollspak". När man använder en Genny rör man sig mer än man tror och många har ofta lite träningsvärk efter de första turerna.

Simmaren Anders Olsson, som har ett flertal medaljer från Paralympics, beskriver Genny som sitt bästa träningsredskap. Bålen får konstant arbeta, medan armar och axlar får vila och överbelastning undviks. Dessa kroppsdelar är många gånger utsatta för statisk belastning hos den som har nedsatt rörlighet.



Foto: Luv2Move AB

Fördelar med oändlig potential

Gennys främsta syfte är att användaren ska kunna ta sig från A till B. För många som använder Genny blir det en resa, kanske t.o.m. ett äventyr som man med ett annat hjälpmedel kanske inte kan göra. Den går in i de flesta kombibilar, genom att man leder in den på mindre ramper. Användaren kan ta sig upp i backar, över kullersten och trottoarkanter, på platser där en manuell rullstols små hjul kanske hade fastnat samt röra sig i små utrymmen som att vända sig i en hiss. Samtidigt har användaren händerna fria för en glass, ett paraply eller om man vill hålla någon i handen. Packning kan du ta med dig genom att placera en ryggsäck på ryggstödet, precis som på en manuell rullstol.

Design som flyttar fokus

För allra första gången kommer tekniken före funktionsnedsättningen. Idag är Genny erkänd och certifierad som en medicinsk produkt i flera europeiska länder.

Genny innehar ett s.k. ISO-nummer, detta innebär att man kan ansöka om en Genny genom ett s.k. enstaka ärende som handläggs av landstinget. Flera enstaka ärenden har inkommit till Genny, men landstinget har hittills sagt nej. Genny Mobility själva tror att det bara är en tidsfråga tills den första blir godkänd. Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan är numera mer positiva och Genny har förskrivits som arbetshjälpmedel. Argumentet för Genny som arbetshjälpmedel är bland annat att användare kan konkurrera med gående och behålla sin arbetsförmåga.

Att införskaffa och ha en Genny

När det gäller inköp av en Genny så är den förvisso dyrare än en del andra hjälpmedel. Men den kan samtidigt inte riktigt jämföras med något annat hjälpmedel och man får också fråga sig vad ett hjälpmedel kostar under en längre tid i form av t.ex. service och reparationer samt vilka andra hjälpmedel man kanske spar in på. Service av Genny rekommenderas efter cirka ett år. Då behövs oftast bara lite extra

laddning och förbättring av lufttrycket. Saker som även du själv kan utföra.

De som hitintills har införskaffat en Genny på egen hand har gjort detta tack vare medel från olika håll. Man kan betala hela kostnaden själv eller söka medel från olika fonder.

Enstaka ärende

Om ordinarie hjälpmedelssortiment är provat och bedöms inte fylla brukarens behov, finns det möjlighet att förskriva ett hjälpmedel utanför sortiment. Enstaka ärende innebär att brukaren har rätt till ett hjälpmedel enligt regelverket Hjälpmedelsguiden (en del av Vårdguiden). För att du ska kunna få en Genny som hjälpmedel måste angelägenhet/konsekvens bedömas som mycket stor enligt förskrivaren eftersom hjälpmedlet ligger utanför ordinarie sortiment.

En förskrivning av ett hjälpmedel utanför ordinarie sortiment hanteras som ett enstaka ärende och kräver en särskild ansökan.

Blanketter till ansökan om hjälpmedel

Blanketter kan du finna på <http://hjalpmedelstockholm.se/blanketter/allmanna-blanketter/>

KATHARINA JANSSON

Är du nyfiken på en Genny?

Boka en provtur hos Luv2Move AB i Upplands Väsby och sök sedan tillsammans med en förskrivare som Enstaka ärende eller som arbetshjälpmedel via Arbetsförmedlingen.

Luv2Move AB, Sandavägen 2,
Upplands Väsby.
www.gennymobility.se

Kontaktperson:
Alexandra Weber
alex@luv2move.se
073-992 32 74

Se även annons på sidan 18.



Foto: Pixabay

Patientlagen – en lag utan tänder?

I och med inrättandet av Patientlagen 2015 ville Regeringen stärka och tydliggöra patientens ställning i vården. Två år senare, och efter en utvärdering från Myndigheten för vård- och omsorgsanalys (Vårdanalys), så konstateras det att Patientlagen inte haft önskad effekt.

Patientlagens inrättande

Enligt Sveriges Lag finns det sedan länge ett flertal olika författningar med syftet att stärka patientens ställning i vården. Några av dessa lagar sträcker sig så långt som 30 år tillbaka i tiden. År 2011 gav Regeringen utredaren Johan Assarsson i uppdrag att skriva en rapport om patientens nuvarande situation. Utredningen kom sedermera att kallas Patientmaktstudien. Denna utredning kom därefter att lägga grunden till utformandet av en ny Patientlag. När Patientlagen väl genomfördes var den ett hopplock från andra, tidigare gällande lagar inom området. Till exempel

hämtades mycket av dess innehåll från hälso- och sjukvårdslagen. Äldre författningar buntades ihop i en och samma lag, och de redan existerande bestämmelserna utvidgades. Tanken med detta drag var att främja patientperspektivet och tydliggöra rådande bestämmelser.

Själva Patientlagen (2014:821) kom att träda i kraft den 1 januari 2015. Lagens avsikt var att främja patientens integritet, självbestämmande och delaktighet i dennes egen vård.

Nyheter inom lagboken

Som redan nämnts, är det möjligt att hitta flera, sedan tidigare existerande, bestämmelser i den nya lagen. Det som skiljer Patientlagen från tidigare lagstiftning är bland annat att patienten i längre utsträckning har möjlighet att välja sin egen vård. Därmed kan patienten själv välja offentligt finansierad primärvård samt öppen specialiserad vård i vilket landsting som helst i Sverige. Dessvärre gäller

inte vårdgarantin i dessa fall, om det inte finns avtal inrättade mellan landstingen i fråga. Vårdgarantin berättigar vanligtvis patienten vård inom en viss tidsfrist. Om patienten däremot söker vård i ett utomstående landsting kommer istället en läkare fatta beslut om hur snabbt patienten kommer få vård. Läkarens beslut baseras på patientens medicinska behov.

Avgifterna varierar mellan landstingen och patienten måste följa de bestämmelser som gäller vid varje enskild vårdinrättning. Om den vård som patienten behöver inte finns tillgänglig i hemlandstinget har patienten rätt att uppsöka vård inom annat landsting i Sverige.

En annan viktig punkt i Patientlagen är den om rätten till en andra medicinsk bedömning. Om en patient har en livshotande, eller särskilt allvarlig sjukdom eller skada, kan patienten begära att få en andra medicinsk bedömning av en annan läkare.

Om remiss för detta ändamål

efterfrågas är det vårdcentralen eller specialistläkaren i hemlandstinget som ska stå för den. Även hemlandstinget ska stå för eventuella omkostnader som tillkommer vid en andra medicinsk bedömning.

För att patienten ska kunna utöva sin självbestämmanderätt fullt ut så krävs det att hen har tillräckligt med information. Här kommer en av de viktigaste delarna av patientlagen in. Nämligen vårdpersonalens informationsplikt till patienten. Det innebär att all vårdpersonal är skyldig att ge patienten tillräckligt med underlag för att kunna ta rätt beslut kring sin egen vård. Syftet är främst att öka patientens delaktighet i de beslut som tas.

Därutöver måste vårdpersonalen anpassa informationen till patientens egna individuella förutsättningar att tillgodogöra sig informationen ifråga. Bland annat har patienten rätt att få information om sitt hälsotillstånd, metoder, behandling, hjälpmedel samt eftervård plus möjliga biverkningar eller andra komplikationer som behandlingen eventuellt kan leda till.

Som patient kan man alltid tacka nej till den behandling som erbjuds. Om du skulle vara intresserad av att uppsöka vård i ett annat EU/EES-land har Försäkringskassan skyldighet att ge dig den information du behöver för att se över detta beslut.

Kritik av Patientlagen

Redan innan lagen trädde i kraft år 2015 kom kritik av förslaget till Patientlagen. Centrum för personcentrerad vård vid Göteborgs Universitet (GPCC) var ett av dessa. Ett antal av institutets verksamma hävdade att den nya lagen saknade personcentrering och att patienten därmed utelämnades från att aktivt delta i utformandet av sin egen vård. Patientens roll var snarare likt en kunds, påstod de, där hen konsumerade de tjänster som vårdgivarna erbjöd. Ytterligare kritik riktades mot frånvaron av konkreta åtgärder för att skapa förändringar inom sjukvården, en tydlighet inför ansvarsområden samt vårdgivarens skyldigheter gentemot patienten.

Två år efter det att Patientlagen

infördes gavs myndigheten Vårdanalys i uppdrag att följa upp och utvärdera lagen. I rapporten med namnet "Lag utan genomslag" (2017:2) konstaterar man att i alla de områden där Patientlagen till en början var tänkt att förbättra patientens situation, är den snarare oförändrad eller försämrad. Tillgänglighet, information och delaktighet har enligt rapporten försämrats sedan genomförandet. Rapporten, som utgår ifrån patientens erfarenheter, visar att dennes faktiska ställning är oförändrad eller till och med försvagad.

Gällande lagens förmåga att förbättra tillgängligheten inom vården riktades det stark kritik. Katarina Hamberg, professor i allmänmedicin vid Umeå Universitet, skrev redan år 2013 en debattartikel i Dagens Nyheter (2013-08-16) om att Patientlagen saknade grund i etablerad forskning. Hamberg hävdade att man i lagen bortsåg från att skillnader i hälsa och kvalitet på vården är sammanlänkade med geografi, livsvillkor samt kön. Lagstiftarna försökte snarare framställa Fritt Vårdval som lösningen på frågor gällande ojämlikhet. Ett problem som, enligt Hamberg, krävde helt andra åtgärder.

Ännu en frågeställning rörande lagen är dess möjliga påverkan på jämlikhet. Lagen kan ses som ett verktyg för de patienter som känner till den, och på så sätt kan hävda sina rättigheter. Medan de som inte känner till lagen inte kan göra detsamma. Kunskapen hos vårdpersonalen, om lagen i sig självt, men även om deras informationsplikt, var enligt "Lag utan genomslag" (2017:2) starkt bristfällig.

Vad händer nu?

I rapporten "Lag utan genomslag" (2017:2) listade Vårdanalys ett antal åtgärder för att förbättra Patientlagens inverkan. Den viktigaste punkten enligt förslagen är att ansvarsområden och skyldigheter måste förtydligas och klargöras. Därutöver finns det även förslag på att införa sanktioner om lagen inte följs. Dock anger myndigheten att detta förslag bör behandlas med stor försiktighet.

Riksdagen har även bestämt sig för att ett nytt klagomålssystem ska införas i januari 2018. Syftet är att förtydliga ansvarsfördelningen och göra hanteringen av klagomålen mot sjukvården och dess personal mer effektiv. Samtidigt kommer även inspektionen för vård- och omsorgs (IVO) roll att förändras. Framöver kommer IVO bara att utreda ärenden där en patient fått mer omfattande problem efter sin kontakt med vården. Det gäller sjukdom, skada, att vården lett till väsentligt ökat vårdbehov för patienten eller att hen avlidit. Enligt IVO själva är skälet till denna förändring att ge dem större möjligheter att "bedriva en systematisk och patientcentrerad tillsyn som bygger på analyser om var behovet av tillsyn är som störst med hänsyn till kvalitet och säkerhet i hälso- och sjukvården."

ELIN LANGEMAR

Vad har du rätt att kräva?

- Vård i annat landsting.
- En andra, medicinsk bedömning av en annan läkare än din egen.
- Du ska få vara delaktig i att utforma din egen vård. Det innebär att vårdgivaren har skyldighet att ge dig den information som du behöver för att ta det bästa beslutet vad som gäller dig och din individuella situation.
- Om du har en giltig Riksbrottsremiss så måste ditt landsting stå för sjukresa samt logi vid vårdvistelse utom länet.

Klagomål eller synpunkter? Hör av dig till Patientnämnden!

Patientnämnden Stockholm
Telefon: 08-690 67 00
Email: registrator.pan@sl.se



Foto: Pixabay

Med kärlek, äventyr och RTP i bagaget

När Britta Högdahl var med om en trafikolycka 1974 kunde hon aldrig gissa att det skulle bli starten på ett liv fyllt av resor, äventyr och kärlek.

I samband med olyckan hamnar Britta på Mälargården utanför Sigtuna för rehabilitering. De ineliggande patienterna blir under sin tid tillsammans ett mycket sammansvetsat gäng. Britta skrattar och berättar om en rehabilitering med träning på dagarna och dans och bus på kvällarna. En av de andra patienterna var Ove, som också varit med om en trafikolycka. Han blev så småningom Brittans man och stora kärlek i livet.

Britta och Ove fortsätter hålla kontakten även efter rehabiliteringen. När Ove blir misshandlad och rånad på sin bil några år senare, föreslår Britta att han ska flytta hem till henne. Sagt och gjort flyttar de ihop i Nacka. Ove friar till Britta några år senare och 1982, under en resa till Cypern, anordnad av RTP med dåvarande ombudsman Roland Persson i spetsen, blir det bröllop. Men innan vigseln ramlar Ove olyckligt och får föras till ett sjukhus på Cypern och därefter vidare till Södersjukhuset i Stockholm. Planerna på ett bröllop fick inte grusas och Ove får därför permission och åker tillbaka till Cypern där vigseln hålls på FN-bataljonen Camp Victoria. Efter vigseln blir det

åter till sjukhuset för Oves del. Allt inom loppet av mindre än två veckor. Ove återhämtar sig allteftersom och äventyren fortsätter. Britta och Ove upplever under åren tillsammans många resor, flertalet arrangerade av RTP. Det är båtresor, bussresor, grill-dagar m.m. Resorna tillsammans med RTP minns hon som fyllda med glädje och med många personliga möten.

Med stor tacksamhet och glädje berättar Britta om hur hon fått uppleva äventyr i olika delar av världen. Med allt från kamelridning på hejad av andra RTP-medlemmar, en lyxig resa till Thailand i första klass omgärdad av orkidéer, tack vare grannen som var ambassadsekreterare, samt om bilresan till Nordkap tillsammans med Ove då de bara åkte iväg. Inget hotell bokades, utan de tog dagen och äventyret som det kom.

Kärleken och äventyren gick hand i hand för Britta och Ove. Under en gemensam rehabilitering i Dellenborg i Hälsingland frågar personalen Britta om hon varit på sitt rum nyligen. – Nej, men tidigare, svarar Britta nervöst. – Gå upp till ditt rum och titta nu då, säger personalen bestämt. Inne på rummet ser Britta att Ove har tagit hennes röda läppstift och över hela spegeln skrivit ”Jag älskar dig”!

I juni 2011 går Ove hastigt bort i en hjärtattack. – Han var så mån om mig och så rolig, säger en rörd Britta

när hon berättar om sin man. – Ove var verkligen min stora kärlek och mitt stöd i livet. Han var min uppslagsbok, säger Britta och berättar att Oves gravsten är utformad som en uppslagsbok.

Britta beskriver sig själv som en väldigt pigg 87-åring med fyra barn, åtta barnbarn och åtta barnbarnsbarn! Resorna blir kanske inte lika långa längre. Men för att inte tappa den sociala samvaron fick hon tipset efter Oves bortgång att ta kontakt med den ideella föreningen Äldrekontakt, se artikel på nästa sida. Föreningen ger äldre praktisk hjälp med att träffa nya vänner. Äldrekontakt ordnar fikaträffar för ensamboende damer och herrar över sjuttiofem år som bor i närheten av varandra. Under några år har Britta träffat andra för en fika en söndag i månaden. Olika volontärfamiljer bjuder på fika och volontärchaufförerna ordnar med skjuts till och från träffarna. Förutom fika har träffarna via Äldrekontakt också fört med sig att Britta fått uppleva bland annat ett besök på Nordiska museet och en hyllning till Frank Sinatra på Oscars-teatern. Britta säger att omtänksamheten inom Äldrekontakt är stor, då hon till och med har blivit efterlyst av Äldrekontakt en gång. Då hade hon hamnat på sjukhus just vid tidpunkten för en fikaträff. Under somrarna är det uppehåll, men Britta längtar snabbt till höstarna för nya fikaträffar.

KATHARINA JANSSON



Foto: Privat

Äldrekontakt – fika mot ensamhet

Äldrekontakt ordnar fikaträffar för ensamboende över sjuttiofem år som bor i närheten av varandra. Träffarna bjuder på gemenskap, småprat och fika tillsammans med andra. Vårdfamiljer turas om att bjuda på fika och en trevlig pratstund och volontärchaufförer ordnar med skjuts till och från träffarna. Man fikar tillsammans i två timmar en söndagseftermiddag i månaden.

Vänner, social gemenskap och aktiviteter ger livet mening och håller oss friska, också på äldre dagar. Detta var drivkraften då familjen Gyll valde att starta Äldrekontakt 2008. Att det fanns så många ensamma äldre i

vårt samhälle upplevde man som ett problem och valde därför att bidra till arbetet med att även äldre ska ha ett värdigt liv i vårt samhälle. Målgruppen ensamma äldre är dold och ibland svår att nå, speciellt om de bor ensamma och sällan träffar släkt eller vänner. Sättet man valde att arbeta på var unikt för Sverige och byggde på en framgångsrik volontärmodell från England, utvecklad av välgörenhetsorganisationen Contact the Elderly. Contact the Elderly-volontärer har ordnat lokala teaparties sedan 1965 och har genom åren hjälpt närmare 100 000 isolerade äldre över hela Storbritannien och engagerar idag drygt



Foto: Pixabay

4 500 volontärer. Intresset har varit stort, antalet fikagrupper har dubblats för varje år sedan starten och idag driver föreningen över 20 grupper i ett antal av landets större städer. Utöver uppstart och organisering av grupper arbetar föreningen också aktivt med att öka medvetenheten om problematiken kring ensamma äldre.

Läs mer om Äldrekontakt på www.aldrekontakt.se och se var din närmaste grupp finns.

Bloggtips – Renate inspirerar

Renate driver två väldigt populära bloggar på nätet –handikapptips-bloggen och textilochtipsbloggen. Hitta dem på www.handikapp-tips.wordpress.com respektive www.textilochtips.wordpress.com

Om Renate och hennes bloggar

Min förhoppning med handikapp-tipsbloggen är förstås att den sprids så att de som kan ha glädje av den kan få lite inspiration och tips på vad som går att göra och vad som finns att skaffa. Jag har märkt att många som börjar få svårt att klara sin tillvaro och som ännu inte tagit kontakt med arbetsterapeut eller liknande inte vet vilka hjälpmedel som finns och ofta hamnar på mina bloggar. Jag tycker då att det känns meningsfullt om jag kan vara till någon nytta också långt efter min pensionering.

När det gäller textilochtipsbloggen hoppas jag att den skall kunna hjälpa dig som behöver anpassade kläder, med mönster och idéer till moderiktiga kläder till en rimlig kostnad, alternativt var man kan köpa sådana kläder. Och kanske tänkte jag, att bloggen kan ge dig tips till en ny rolig hobby, på enbart påtning har jag t.ex. hitintills fått drygt 2 000 visningar.



Foto: Privat

Var kan man köpa anpassade kläder?

För att återgå till kläder så är det i Sverige såvitt jag vet egentligen bara en webbutik som har ett större sortiment och det är Klädvalet med butik i Västerås. De har dam-, herr- och barnkläder.

Det finns nästan inga ”vanliga” butiker med kläder för personer med funktionsvarianter där man kan prova kläder (förutom Varsam i Borås, som har begränsade öppettider). Tidigare hade Uriform en butik i Stockholm med ett mindre sortiment kläder, men Uriform har numera endast webbutik. Likaså hade Åsa Stenmark en butik i Stockholm, men den har också upphört.

I Kanada finns bland annat Silvert's som har mycket anpassade kläder (klädvalet har delvis samma sortiment). Tidigare fanns den jättetrevliga kanadensiska webb-butiken IZ Collection med snygga, moderiktiga kläder för rullstolsburna, men dessvärre upphörde butiken i slutet av förra året.

Att det finns så få ”vanliga” butiker med kläder för personer med funktionsvarianter är trist. Ofta skulle personer med varierande behov verkligen behöva prova kläder före inköp beroende på kroppslutning, snedhet i rygg etc. Jag tror därför att det är speciellt viktigt att kunna få prova anpassade plagg och se om de passar för just den som skall ha dem. På så sätt slipper man köpa något misslyckat, som måste skickas tillbaka.

I kommande blogginlägg finns adresser till butiker för kläder. Se www.textilochtips.wordpress.com/2013/02/17/kopa-eller-sy-klader

Fakta

Vill du engagera dig i mode- och klädesbranschen för ett ökat utbud och bättre tillgänglighet för personer med funktionsvariationer? Kontakta då RTP-S distriktskansli! Vi kommer inom en snar framtid jobba en del med frågor inom detta område.

Bad – Gymnastik – Bastu



Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med varmt vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på några av baden, kontakta respektive kontaktperson eller kansliet.

Badavgiften är fr.o.m. hösten 2017 **260 kronor per termin** och sätts in på **bg 134-6261** senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.

Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens sista baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	11/12
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	14/12
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	12/12
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	11/12
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	Christine Hultmark Stenman 070-750 53 97	Onsdagar 19.00 – 20.00 Dusch o. bastu 18.00 – 21.00	13/12
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	11/12
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	17/12
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 070-366 61 33 lage.eckeskog@gmail.com	Måndagar 18.15 – 19.30	18/12
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.15 – 17.15	6/12
Norrtälje ROS Omsorg & Service (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Onsdagar 17.00 – 21.00	20/12
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Marianne Mårdenvall 070-317 34 92	Onsdagar 17.30 – 18.30	13/12
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	14/12

(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, var också uppmärksam på SMS-information från RTP-S 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 Polioskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Polioskadade.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

11 oktober, 8 november, 6 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/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

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

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64, petra.kascelan@rtps.se

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Hjärnskadade.

Torsdagar kl. 13.00 – 15.00

28 september, 5, 12, 19, 26 oktober, 2, 9, 16, 23, 30 november, 7, 14 december.

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och av många års uppbyggda nätverk vad gäller rehabilitering, hjälpmedel m.m. Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före mötet till RTP-S

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

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

OBS! Dialoggrupperna Polioskadade, Hjärnskadade, Kronisk smärta och Ryggmargsskadade träffas i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Kronisk smärta

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Kronisk smärta.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

17 oktober, 14 november, 12 december.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

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

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64, petra.kascelan@rtps.se

Dialog Ryggmargsskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Ryggmargsskadade.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Kontaktperson för intresseanmälan: Petra Kascelan 08-545 622 64, petra.kascelan@rtps.se

Dialog Amputerade

Välkommen till dialog- och träningsgrupp för Amputerade!

Vi kommer att ha dialoggrupp första måndagen varje månad på Rehab Stockholm för att diskutera aktuella ämnen och dela med oss av tips och råd till dig som är amputerad. Du är även välkommen att träna på Rehab Station Stockholm måndagar och onsdagar.

Kaffe/te till självkostnadspris på café vid Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13, Solna.

Ta chansen att komma igång med din träning och att träffa andra i en liknande situation som du!

För anmälan och mer information kontakta

Elin Langemar 08-545 622 69 eller elin.langemar@rtps.se

Att leva med hjärnskada

RTP-S erbjuder föreläsningar om livet efter en traumatisk hjärnskada med **Christer Olsén** för både skolelever och yrkesverksamma inom vård och omsorg, försäkringsbransch och forskningsverksamhet.

Varmt välkomna att kontakta oss för mer information: Christer Olsén 08-545 622 63 eller christer.olsen@rtps.se alternativt RTP-S kansli: 08-545 622 60 eller info@rtps.se



RTP-S EGENVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Fr.om. hösten 2017 startar vi 2 ggr/vecka i nya, fantastiska lokaler.

Måndagar och Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Höstterminen startade måndagen den 4 september och onsdagen den 6 september.

Vår sjukgymnast hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort för dig. Efter träningen kan du fika i caféet.

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

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter

Yoga – Ny anläggning och pris!

Vi bjuder nu in våra medlemmar till en fantastisk träningsmöjlighet.

Yoga stärker både kropp och själ samtidigt som den ger varje person en underbar möjlighet till avslappning. Yoga kan utföras av alla oavsett individuella förutsättningar och man kan välja att antingen sitta på brits eller ligga på en matta på golvet. Vår nya yogagrupp kommer att hålla till på Rehab Station Stockholm i deras splittrerna lokaler.

Välkomna!

Avgift: 260 kr per termin.

Plats: Rehab Station Stockholm.

Adress: Frösundaviks Allé 4, Solna.

Tid: Varje tisdag kl. 13.45

Start tisdagen den 3 oktober och sista datum den 5 december

Instruktörer: Helen Rönnegård och Malin Andersson.

För anmälan och frågor kontakta Christer Olsén
christer.olsen@rtps.se eller 08-545 622 63.

Arrangör: RTP-S



RTP-S INFO

Den kåta själen och kroppen



Foto: Pixabay

RTP-S och Neuroförbundet Stockholms län arrangerar tillsammans en föreläsningkväll med fokus på sexualitet och funktionsnedsättning. Stefan Balogh, leg. arbetsterapeut, sexolog och konsulent och Patrik Forslin, socionom och leg. psykoterapeut

på BOSSE Råd, Stöd & Kunskapscenter, pratar om vad sexualitet är och kan vara och om sexualitetens psykologiska dimensioner.

Tid: Måndag 23 okt kl. 16.30 – 20.00, Sändersalen 1tr.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

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

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64 eller

petra.kascelan@rtps.se

Se även www.rtps.se

Arrangör: RTP-S och Neuroförbundet

”Elefanten i rummet”

– att våga prata om blåsa och tarm

Uppskattningsvis har en miljon människor i Sverige

svårigheter med blåsan, men problemen blir som

”elefanten i rummet” – ingen vågar tala om dem!

Under föreläsningen, som handlar om hur blåsa och tarm kan påverkas av en neurologisk skada, ges en beskrivning över hur blåsa och tarm normalt sett fungerar och vad som händer när man drabbas av en skada eller sjukdom.

Vanliga symtom i detta skeende är svårigheter med att tömma sig, eller att man måste springa på toaletten dygnet runt. Vad gör man om man får problem och vilken hjälp finns det att få?

Datum: Torsdag 2 november kl. 17. 00 – 18.45

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

T- banestation Rissne.

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

Kontaktperson: Elin Langemar 08-545 622 69 eller

elin.langemar@rtps.se

Arrangör: RTP-S i samarbete med Wellspect Health Care

Kom på kostföreläsning!

Hälsopedagogen, kostrådgivaren och sjukgymnasten

Anna-Carin Lagerström håller en föreläsning och samtalar

om hur man ska uppnå ett friskare liv som rörelsehindrad.

Dessutom kommer en representant från Smarta Diabetiker

och samtalar om sina erfarenheter av dieten LCHF. Där-

efter har vi en diskussion om LCHF och om dess evidens-

baserade fördelar och nackdelar.

Tid: Torsdag 23 november kl. 17. 00 – 18.45

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg,

T- banestation Rissne.

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

Kontaktperson: Elin Langemar 08-545 622 69 eller

elin.langemar@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Kom till RTP-S poliokväll

Kavallerivägen 24, 3 tr i Sundbyberg

11 okt
18.00 -
19.30

Vi informerar
om ortoser

Anmälan senast
9 okt till RTP-S
Petra Kascelan
08-545 622 64
eller info@rtps.se

teamolmed
ortopedteknik

Aktiviteter

RTP-S NÖJE

Krångel med mobil eller dator?

Vill du veta mer om Facebook eller andra sociala medier? Kom då på **ÖPPET HUS** hos oss!

Vi hjälper dig så gott vi kan med att lösa dina tekniska problem.

Det bjuds på kaffe, te och kakor.

Tid: Tisdagar kl. 13.00 – 14.00 börjar 26 september.

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Kontaktperson: Elin Langemar 08-545 622 69 eller elin.langemar@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Välkomna till soppkväll!

Vi bjuder på soppa, gott bröd och en trevlig stund hos oss på kansliet.

Tid: Torsdag 12 oktober kl. 15.00 – 17.00

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Anmälan: Senast måndagen den 9 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64, petra.kascelan@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Svarta nätter och Snurriga dagar

Samtal med personer med förvärvade skador.

Känslan av att man som individ ingår i ett större sammanhang är berikande. Samtalets läkande och frigörande.

Du bör ha några års erfarenhet av en nackskada.

Tid: 4 och 11 oktober kl. 12.00 – 14.30

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

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

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

Arrangör: RTP-S

RTP-S Julträff 2017

Tid: Torsdag 30 november kl. 18.00 – ca 21.00

Plats: RTP-S kansli på Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Vi bjuder på glögg och pepparkakor.

Julbuffé med lättöl, julmust eller vatten och kaffe med kaka ingår i avgiften.

Avgift: 250:- per person betalas in på **bg 134-6261** senast 20 november.

Skriv **”Julträff 30/11”** på inbetalningsavin.

OBS! Om någon önskar alkoholhaltiga drycker till maten får man ta med sig detta själv.

Bindande anmälan: senast 9 november till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Aktivitetskommittén



Bli fin till jul

Följ med på en ny spännande kvällskurs nu med makeupartisten Johanna Weddfelt! Du får lära dig att lägga en makeup samt råd och stöd av Johanna. Är vi minst fem intresserade och max 10 så är vi varmt välkomna till Face Stockholm.

Under kvällen erbjuds:

- En grundbaserad teoretisk genomgång om hur du enkelt applicerar en vardagsmakeup.
- En enkel makeup och rådgivning.
- Ett nagellack och läppglans.

Kvällen avslutas därefter med en fikastund.

Kursstart: Tisdagen den 21 november kl. 17.00 – 19.00

Plats: Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Avgift: 250 kronor (minst fem och max 10 deltagare).

Betalning sker till **bg 134-6261**. Skriv **”Face Stockholm”** på talongen.

I avgiften ingår styling och extraprodukter för 200 kronor!

Intresseanmälan: senast måndagen den 16 november till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Anmälan är bindande!

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64 eller petra.kascelan@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Studiebesök på Linds Ortopediska

Kanske är det dags att byta ut eller se över de ortopediska hjälpmedel som för många är en stor del av vardagen. Man kommer bland annat att visa ortoser och proteser. Följ med oss på ett studiebesök till Linds Ortopediska i Solna.

Tid: Torsdag 7 december kl. 16.00 – 18.00

Adress: Sundbybergsvägen 1, Solna.

Gemensam fikastund under besöket.

Intresseanmälan senast måndagen den 27 november till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64.

Arrangör: RTP-S

teamolmed



TeamOlmed på uppdrag av SLL i över 30 år

Utifrån dina unika behov och önskemål förskriver vi ortopedtekniska hjälpmedel för att hjälpa dig till ett rörligare liv.

TeamOlmed Torsplan vid nya Karolinska Solna	Tel: 08-690 25 40
TeamOlmed Södersjukhuset	Tel: 08-658 79 50
TeamOlmed Huddinge Sjukhus	Tel: 08-585 802 22
TeamOlmed Barn & Ungdom Solna	Tel: 08-619 28 00
TeamOlmed Södertälje	Tel: 08-401 28 40

för ett rörligare liv

www.teamolmed.se

Aktiviteter

Konstvisning i tunnelbanan

Följ med på konstvisning i Stockholms tunnelbana och upplev en helt unik samling av skulpturer, målningar och installationer. SLs auktoriserade guider berättar om konstverken och konstnärerna, som varit med och skapat världens längsta konstgalleri.

Visningen är anpassad för dig med rörelsenedsättning och tillsammans tar vi tid på oss för förflyttningarna mellan objekten.

Visningen är gratis, allt du behöver är en giltig SL-biljett eller ett Färdtjänstkort. Begränsat antal platser!

På www.sl.se hittar du fler tider för visningar för allmänheten.

Tid: Onsdag 18 oktober kl. 10.00 – 11.30.

Samlingsplats: Kungsträdgårdens T-bana uppgång vid Arsenalsgatan.

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

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64 eller petra.kascelan@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Specialiserad rehabilitering!

Hos oss har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken i Sölvesborg erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med fysioterapeut, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

Diagnoskurser 2017

– ALS, MS, Parkinson, stroke, CP, polyneuropati, CMT, ryggskada/RMB med inriktning idrott

Temakurser 2017

– Smärta, hjärntrötthet/kognitiva besvär, ung rehab, fatigue, ridning, ataxi samt aktiv rehab med inriktningar i ur och skur, idrott och rullstolsteknik.

Vi har avtal med Stockholms läns landsting avseende neurologisk rehabilitering!



Telefon: 0456-151 15

Humlegården i Sigtuna erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med fysioterapeut, arbetsterapeut, logoped, sjuksköterska och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Diagnoskurser 2017

– MS, Parkinson, stroke, muskeldystrofier och dystrofia myotonica.

Temakurser 2017 **NYHET!!!**

– Stresshantering/avspänning, rullstolsteknik, ridvecka, skapande aktiviteter, träna i vatten

Humlegården 
Telefon: 08-598 833 00

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



info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Restaurangbesök 1

Vi testar Grillska restaurangskolan i Sundbyberg. Bokad för 10 personer så först till kvarn.

Tid: Tisdag 3 oktober kl. 11.30

Sista anmälningdag: 26 september.

Plats: Prästgårdsgatan 1.

Restaurangbesök 2

Restaurangskolan Novisen i Tumba står nu på tur.

Tid: Onsdag 8 november kl. 11.30

Sista anmälningdag: 31 oktober.

Plats: Utbildningsvägen 2.

Pendeltåg till Tumba station och lämna perrongen genom främre utgången i tågets färdriktning. Efter spärrarna tar man till höger. Därefter två minuters gång rakt fram.

Bak- & Chokladfestival

Tid: Torsdag 12 oktober kl. 11.00

Plats: Älvsjömässan

Biljetten kostar 80:- på hemsidan och 90:- på mässan. När du köper biljett till Bak- & Chokladfestivalen ingår även entré till boendemässan **Hem, Villa & Bostadsrätt**. Du får med andra ord två mässor till priset av en!

Sista anmälningdag: 10 oktober.

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

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

Yvonne arbetar mån, tis, tors. 09.00 – 15.00.

Museibesök Utställningen Vikingaliv på Djurgården

Följ med på en guddad tur utifrån de senaste arkeologiska och historiska rönen och få se hur vikingatiden kan ha gestaltat sig. Vi får lära oss om barnens och kvinnornas roll, hur människor bodde, vad de odlade och åt samt hur de levde och reste.

Vikingaliv bjuder på illusioner, fantasi och spännande berättelser.

OBS! Det finns en manuell hiss som tar en rullstol i taget.

Tid: Tisdag 10 oktober kl. 10.30

Plats: Djurgårdsvägen 48.

Kostnad: 130:- för pensionärer och 149:- för övriga.

Sista anmälningdag: 28 september.



Handarbetsjunta

Skulle du tycka det vore kul att ta med en stick-/virkning eller annat handarbete och i all kamratskap sitta och umgås ett par timmar någon gång i månaden?

Min tanke är i höst då det kommit in önskemål om detta. Hör av dig till Yvonne så får vi se om det kan bli någon grupp.



Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening



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.rehabstation.se

 Praktikertjänst
REHAB STATION

Aktiviteter

Händer i Södertälje

Styrelsemöten hösten 2017

Dessa möten är öppna för alla medlemmar.

Tid: 23 oktober, 20 november och 11 december.

Plats: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A, Södertälje

Kontaktperson: Eva Molnár, 070-486 95 13 eller eva.molnar@tele2.se

Pysselkvällar

Vi pysslar efter egen förmåga med olika saker såsom smycketillverkning, återbruk, stickning, målning m.m.

Tid: Första måndagen i månaden kl. 18.00 – 20.00

Plats: Snickarboan, Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A, Södertälje.

Kontaktperson: Eva Molnár, 070-486 95 13 eller eva.molnar@tele2.se

Har du förslag till aktiviteter kontakta
Eva Molnár 070-486 95 13,
eva.molnar@tele2.se

Användarutbildning

Användarutbildning för mobiltelefon, stationär dator, bärbar data och läsplatta. Vi går igenom olika operativsystem, hur man installerar och avinstallerar appar, vilka internetalternativ som finns, vad man bör tänka på kring säkerhet och hur man gör för att skriva ut på en trådlös skrivare.

Kontakta Eva Molnár, 070-486 95 13 eller eva.molnar@tele2.se för närmare information.

Luciafirande

Mer information kommer i nästa nummer och på hemsidan.

Tid: Lördag 9 december

Plats: Södertälje. Exakt plats är inte fastställd ännu.

Anmälan: Eva Molnár, 070-486 95 13 eller eva.molnar@tele2.se

Se även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening



www.gennymobility.se



GennyMobility i Sverige

Händer i NV Storstockholm

NYA AKTIVITETER FÖR VÅRA MEDLEMMAR!

Nu är det klart om aktiviteter som vi tidigare aviserat om för våra medlemmar. OBS! du som ännu inte är medlem är också välkommen.

Kom och sjung med oss!

Välkommen till en glad kväll med samvaro, fika och allsång ledd av våra inbjudna gäster från sångkören **Sångfinkarna** där flertalet medlemmar också är medlemmar i vår förening Personskadeförbundet RTP.

Tid och plats: Torsdag 23 november kl. 18.00 – 21.00

Vi träffas på Café Astrid (ligger i Dragongården) adress Dragonvägen 88-90 (centrumets västra sida).

Deltagaravgift: Ingen deltagaravgift. För fikat tar vi en mindre avgift på 20 kr per person som kan betalas på plats.

Anmälan: Senast 10 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

OBS! För att vi ska kunna arrangera fikat behöver vi veta hur många som kommer. Därför är **anmälan obligatorisk och bindande**.

Besök på Arlanda flygmuseum

Du som är intresserad av teknik följ med oss till Arlanda där vi har möjlighet att se flygplan från olika tidsåldrar. Lokalerna där museet finns är mycket tillgängliga så alla som är intresserade kan utan problem komma.

Tid: Torsdag 12 oktober kl. 12.30.

Plats: Arlanda flygplats, Kabinvägen 7.

Gratis parkering utanför museet.

Inträde: 50 kronor betalas på plats.

Anmälan: Senast 5 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70.



Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 15.00 – 18.00

Möjlighetens Hus, Ryttagatan 278, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl. 18.15 – 19.30

Vår sjukgymnast håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson: Lage Eckeskog, 070-366 61 33.

Har du förslag på aktiviteter? Om du har förslag på aktiviteter du tycker kan vara intressanta, är du varmt välkommen att kontakta Bengt-Erik Johansson via mail på bejohansson8@gmail.com eller via telefon 070-893 21 70.

Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Händer i Norrtälje

Bussutflykt

Vi planerar eventuellt att anordna en bussutflykt under hösten. När och vart vi skall resa är inte klart. Vi kommer att annonsera på hemsidan om det blir någon resa. Om det finns intresse så kontakta oss på norrtalje@rtp.se

Kontaktuppgifter och intresseanmälningar:

norrtalje@rtp.se eller Marie Kärin 070-316 10 07, marie.karin@hotmail.se

Hör även av dig om du har förslag på aktivitet/verksamhet som föreningen eventuellt kan anordna.

Decemberfest

Tid: Tisdagen den 12 december kl. 18.00

Plats: Mariagården.

Självkostnadspris.

Anmälan senast den 20 november till Anita Knutsson 0176-179 80.



Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Besök i Sala och Sala Silvergruva

I strålände solsken och med ett glatt humör startade vi resan mot Sala och Sala silvergruva på morgonen torsdagen den 4 maj. Vi hade tyvärr fått några återbud i sista stund och blev till slut endast 22 deltagare.

Vår eminente chaufför för dagen var Desirée som efter vägen delgav oss en mängd intressant information om bland annat platser och byggnader som vi passerade.

Resan gick genom ett vårfagert landskap med skirande grönska och vitsippor i mängd uti hagarna. Efter cirka 1,5 timme gjorde vi vårt första stopp vid Måns Ols vårdshus strax innan Sala där vi drack förmiddagskaffe med smörgås.

Vårdshuset ligger vackert vid sjön Långforsen och har fått sitt namn efter den förste dammvaktaren Måns Olsson. Sjön Långforsen var ett av vattenmagasinen på totalt 68 konstgjorda sjöar som anlades i början av 1500-talet och skulle förse Sala silvergruva med vattenkraft för att kunna förädla silvermalmen.

Färden gick sedan vidare mot dagens höjdpunkt Sala Silvergruva där vår guide mötte oss.

Guiden berättade att Sala Silvergruva är Sveriges silverrikaste gruva genom tiderna. I mer än 400 år hade

man brutit silver i storgruvan när driften lades ner år 1908.

Gruvan hade tre storhetstider, tidigt 1500-tal (under Gustav Vasa), mitten av 1600-talet och sent 1800-tal. Under de bästa åren på 1500-talet producerades 3–5 ton silver per år och totalt under gruvans existens utvanns mer än 450 ton silver och omkring 40 000 ton bly. Gruvans djup blev mer än 300 meter, med en sammanlagd längd av orter (gruvgångar) och rum på över 20 km.

Vi försågs med hjälm och ficklampa och påbörjade hissfärden ner genom Knechtschaktet till Ulrika Eleonora gruva på 155-meters nivån.

När vi steg ur hissen nere i gruvan kände vi kylan slå emot oss där det ständigt är kallt (+2 grader), fuktigt och mörkt. Efter att ha bankat tre gånger på bergväggen för att varsko ”gruvfrun” att hon får besök av oss, började vi vår vandring genom trånga slingrande gruvorter omgivna av stora bergum och vattenfyllda schakt.

Efter en stund närmade vi oss den varma Gästabudsalen (+18 grader) där vår guide gav oss ytterligare information och vi fick även se en översiktsbild över hela gruvan.

En bit ifrån Gästabudsalen och i slutet av de slingrade gruvorterna



Måns Ols vårdshus

fick vi se Gruvsviten, världens djupaste svit på 155 meters djup. Där efter var det dags för uppfärd genom Knechtschaktet och upp till vårvärmen igen.

Efter gruvbesöket serverades lunchen på Vårdshuset, beläget i den gamla Konstmästargården från 1700-talet. Där bodde tidigare gruvans Konstmästare som hade till uppgift att anlägga och övervaka samtliga mekaniska anordningar såsom vattenhjul, stånggångar, pumpverk och spel m.m. inom gruvområdet.

På vägen hem gjorde vi ett stopp vid Åsby Trädgård i Hallstahammar. Här handlades det blommor i mängd.

På exakt utsatt tid kl. 18.00 var vi tillbaka till Kavallerivägen igen.

TEXT: ROLF WIDÉN

FOTO: LEIF LINDSTRÖM

Stött på otillgängligheter?

Hjälp till att belysa otillgänglighet och tillgänglighet i din nära omvärld.

Ta en bild och förklara varför en plats är otillgänglig för just dig. Eller har du stött på en plats med riktigt bra tillgänglighet? Berätta för oss!

Skicka in dina bilder och berättelser till: elin.langemar@rtps.se

Pride 2017!

Vi gick lördagen den 5 augusti i år i Prideparaden tillsammans med de andra Rh-föreningarna i Rh-gruppen – Nätverket Rörelsehinderorganisationerna i Stockholms län i samverkan under flaggen ”Samma fördomar – Samma kamp”.

Rh-gruppen består av DHR Stockholms läns distrikt, Neuroförbundet Stockholms Län, Personskadeförbundet RTP – Stockholms läns distrikt, RTP-S, RBU Stockholm och Reumatikerdistriktet i Stockholms län.

Dagen var mycket lyckad trots att vädret inte var det bästa!

ELIN LANGEMAR



Sinnenas trädgård

Den 31 maj åt vi en god lunch på Café Katarina som är ett dagcenter på Norrmalm. Här arbetar ungdomar med allt från matlagning till servering. Oroligt väder med regn på förmiddagen men vi hade turen med oss för efter lunchen så kunde vi bege oss till en vacker trädgård utan paraply. Där fick vi se fantastiska växter med magiska dofter.

TEXT OCH FOTO: YVONNE ANDERSSON



"Idag tänker jag ta mig rätten att andas ut, slappna av och våga tro att jag duger med alla mina skavanker, snedsteg och misslyckanden."

OLLE CARLSSON



Parvin, medlem i RTP-S. Foto: Elin Langemar.

Föreläsning på Mälargården

Torsdagen den 1 juni var det dags för professor Kristian Borgs andra planerade besök på Mälargården Rehab Center för att föreläsa kring

postpolio och de symtom som kan uppkomma efter 60 år i förhållande till det naturliga åldrandet. Verksamhetschefen Björn Bildsten hälsade professorn välkommen inför ett fullsatt dagrum med många gäster. Det var en lyckad föreläsning liksom den som var den 7 mars. Föreläsningen avrundades även denna gång med egen tid för åhörarna där de kunde ställa frågor till Kristian Borg, som flitigt försökte svara på alla frågor och delta i alla diskussioner som följde. Det generöst uppdukade fikabordet inväntade sedan alla nöjda gäster som avslutade kvällen med fika och en trevlig pratstund.

Vill man veta mer om föreläsningen hänvisar vi till artikeln i Aktuellt nr 2, 2017.

PETRA KASCELAN

Sommarlunch på Jungfrusund

Torsdagen den 8 juni träffades 14 medlemmar för lunch på restaurang Jungfrusund på Ekerö.

Restaurangen ligger sjönära vid Mälaren strax intill färjeläget med bilfärjan Jungfrusund-Slagsta.

Vår förhoppning var att sitta utomhus på bryggan men blåsten var tyvärr alldeles för svår.

Ett långbord stod istället dukat för oss inne i restaurangen.

Då både mat och samvaro föll till belåtenhet föreslog några medlemmar



Foto: Leif Lindström

att denna lunch på Jungfrusund skulle bli till en årlig tradition.

ROLF WIDÉN

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

Box 210, 147 01 Tumba
Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30
Fax 08-560 349 40

E-post: christer@advokatbyranwersall.se

Vårens besök på FACE STOCKHOLM



Den 27 april, var det dags igen att besöka den duktiga make-upstylisten Johanna Weddfelt på Face Stockholm, som ligger på Drottninggatan 65. Det var en glad och förväntansfull liten grupp



Glad Mary Hagman efter avslutad sminkning.

på fem personer, som satt på stolarna och beundrade den unga vackra flicka som denna gång var modell.

Återigen visade Johanna upp sin skicklighet genom att sminka deltagarna med ett strålande resultat. Efter en intensiv och en avslutad sminkrunda betraktade alla varandra och sig själva förnöjsamt i speglarna på den enormt stora spegelväggen i den lilla lokalen.

Kvällen avslutades strax därefter med att man fick välja produkter för de 200 kronor som ingick i deltagaravgiften. Detta uppskattades extra mycket, att få välja vad man vill i en lokal full med bara smink.

Nu blickar vi framåt och inväntar nästa kurs då vi har bjudit in Johanna till RTP-S kansli (se annons sid 15).

TEXT OCH FOTO: PETRA KASCELAN



Klädvisning av "Care Collection"

Den 31 maj var vi från RTP-S återigen på besök hos butiksägarinnan Inga-Lill i hennes butik i natursköna Värmdö. Hon visade glatt upp sitt märke "Care Collection" som vänder sig till kvinnor i alla åldrar. Det var en trevlig stund där Inga-Lill visade och berättade om sin kollektion och gav fina råd.

Se kollektion på www.carecollection.se

TEXT OCH FOTO: PETRA KASCELAN

Resan till Karlstad och Lars Lerins konsthall 29-30 augusti

En mycket trevlig resa med en övernattning. Glada och pigga deltagare, totalt 30 personer.

Resan genomfördes med Sundbergs Buss och som vanligt med god service av vår chaufför Desirée. Hon guidade oss under hela resan.

Första stoppet var på Dinners i Arboga där vi serverades en god smörgås till förmiddagskaffet. Vi fortsatte till Alsters herrgård för en sen lunch efter ett intressant föredrag om Gustav Frödings liv.

Väl framme i Karlstad och Scandic City hade vi lite fri tid innan vi åt middag.

På morgonen efter frukostbuffén fick vi en guidad tur genom Karlstad innan vi besökte Lars Lerins konsthall på Sandgrund. Än en gång ett näringsintag i form av förmiddagskaffe. Vi hade tid att på egen hand ströva



Ett konstverk av Lars Lerin.

runt i konsthallen innan den kunniga guiden berättade om konstnären och målningarna. Det var mycket intressant med detaljer som jag annars hade missat och som gav besöket ett större värde.

Lite försenade gav vi oss iväg och plötsligt var vägen, E18, avstängd så det blev en stor omväg innan vi kunde åka den vackra vägen söder om Hjälmarén. Vi var rejält försenade till

lunchen på Julita Vårdshus som drivs av stjärnkocken Tommy Myllymäki. Lunchbuffén serverades och kommenterades av en smittande entusiastisk kock. Buffén var uppdukad så att alla kunde se rätterna vilket blir mer aptitretande än om man inte har någon överblick. Samtliga rätter presenterades med en namnskytt som talade om ingredienserna t ex Rödbetor kokta med svarta vinbär.

Efter den mycket vackra och goda lunchen steg energin påtagligt hos resenärerna i bussen på hemvägen.

För kommande resor har jag bara ett önskemål nämligen att undvika bufféer. Det är opraktiskt om man har gånghjälpmedel eller rullstol. I det första fallet är det svårt att bära brickor och i det andra är det en blindträff för man ser inte utbudet. I övrigt en riktigt trevlig resa!

INGA BORGGREN

Hänt i Norrtälje!

TEXT: NANN PALMGREN, FOTO: MARIE KÅRLIN

25-års jubileum

Tänk, förra året firade RTP 70-års jubileum. Och i år var det vår tur att fira 25 år som lokalförening i RTP. Vi hade dessutom nöjet att få välkomna Bengt Bergqvist som var med och startade föreningen, det var speciellt roligt.

Den 10 maj var en baddag och dem avstår vi ogärna från, så vi valde att ordna en aktivitet på ROS där vi

badar. Därför bjöd vi in till kaffe och smörgås, samt en liten godbit, så att alla kunde komma förbi och ta något innan badet. Det blev uppskattat med en smörgås eftersom det egentligen var middagstid.

Det är alltid trevligt att sitta ner och prata en liten stund. Just denna dag var behovet större än någonsin eftersom vår mycket duktiga och omtyckta hjälpare Kjell Vadling hastigt och



oväntat hade avlidit. Livet blir inte alltid som man vill.



Badavslutning

Dags för sommarlov! Det firade vi i underbar roslagsnatur med havet inpå oss. I år med underbart väder, både sol och varmt. Traditionenligt blev det välkomstdrink, god mat, tipsrun-

da, sång och många fina priser. Dessutom fick de flitigaste badarna roliga prydnadsgrador.

Även om det är skönt att inte vara upplåst, så längtar nästan alla till badet i höst.

"Nära naturen"

I Roslagen är vi vana att vara nära naturen, men ibland vill man komma ännu närmare, speciellt djuren. Då åker man till Samstorps gård på Rådmansö, men oj, oj, oj vad det kan regna i naturen. Speciellt den dagen vi var där. Vi fick åka på viltsafari och vi fick verkligen ha alla djur tätt inpå vagnen, som var utrustad med tak och dessutom kunde ta ombord de stora elrullstolarna.

Tommy som driver gården berättade om dovhjort, kronhjort, visent och mufflon. Dessutom fanns ett stort gäng vildsvin. Vid den här årstiden har ju djuren ungar och det var verkligen spännande att se hur följsamma de är med sina mödrar.

Efter safarituren blev vi inbjudna i värmen för att dricka kaffe, det är sällan kaffe har smakat så gott. Många tog sig en tur till den lilla butiken med närproducerade produkter. Roslagen har verkligen mycket att erbjuda i form av kött, fisk och grön-



saker. Allt var genomtänkt för att kunna ta emot rullstolsburna besökare.

Ja, det blev en blöt dag men vi ena-



des om att regnet behövdes för växtligheten och att vi hade fått ett minne för livet.



Med båt till Sandhamn

"Fyrtioåtta minuter gissad distans från Ränthästartrappan ligger det natursköna Sandhamn, på tre sidor omflutet av vatten och på den fjärde av havet."

Så skrev August Strindberg i sina samlade skrifter
"Sandhamn i storm" från 1873.

Torsdagen den 10 augusti 2017 var det dags för RTP-S årliga resa ut till Sandhamn.

I år var vi 17 deltagare som möttes upp vid Stavsnäs brygga för ombordstigning på MS Sandhamn. Efter en fin båtresa på ca 50 minuter gick vi i land ute i den äkta skärgårdsidyllen Sandhamn med sin pittoreska oas av röda hus med vita knutar, syrenbersåer och svenska flaggor. En kort promenad från ångbåtsbryggan ligger Seglarhotellet där lunchen var bokad på restaurangen. Efter lunchen fanns det tid för egna strövtåg, några besökte butikerna efter strandpromenaden, några gjorde en avstickare in i byn.

På promenaden genom byn konstaterade vi att de äldre husen med sina små täppor är byggda väldigt tätt ihop. Det finns tydligen en förklaring till detta. Husen byggdes tätt ihop och så långt från havet som möjligt för att behålla värmen samt att hålla vind och fukt borta. Detta var ju långt innan bekvämligheter som elektricitet och rinnande vatten var standard.

Efter ringlande gånger genom byn kom vi så småningom fram till öns bageri, vi kunde nästan hitta dit på dofterna av nybakat bröd.

Tiden går fort när man har trevligt och så småningom var det dags att gå ombord på MS Sandhamn igen för återresan till Stavsnäs.

Tack alla för en fin dag ute i skärgården och på återseende nästa år.

TEXT: ROLF WIDÉN

FOTO: JOANNA BACHORZ, ROLF WIDÉN

Segling och saltstänk i Saltsjöbaden!

Alla kan segla! Vi har provat! I Saltsjöbaden lämnar man stolen på bryggan för med Skota Hem kan alla segla! Stiftelsen Skota Hem är organisationen som möjliggör segling för personer med funktionsnedsättning. För den som behöver lite hjälp upp eller ner i båten finns specialbyggda personliftar monterade på bryggan.

Vi var ett gäng medlemmar som en augustidag hade tagit oss till Stiftelsen Skota Hem i Saltsjöbaden. Alla hade vi olika fysiska förutsättningar. Där träffade vi instruktörerna Jenny och Emma. Vi seglade tillsammans i par. Den ena satt längst fram och höll koll på de två seglen och den andre satt bakom och höll koll på styrningen. Jenny instruerade från en annan båt intill oss, så vi skulle lära oss hur seglingen fungerade.

Deltagarna var överens om att det här var en riktigt häftig upplevelse! Vi var ute i ca en timme och Jenny gav order om vad och hur vi skulle göra. En timme gick väldigt fort och vi hade otroligt kul. Vi hade helt enkelt en lyckad dag!

Dagen i Saltsjöbaden avslutades med en lunch med utsikt över vattnet för att ladda batterierna. Nu planerar vi för en repris.

Hoppas vi ses nästa gång! Följ med Du också! För alla kan segla!

CHRISTER OLSÉN



Christer och Yvonne (ovan) och Nils och Tasneem (till vänster) testar att segla med hjälp av Skota Hem-instruktörer.

Foton: Stiftelsen Skota Hem.



Deltagare på grillkvällen samlade utanför Mälargården. Foto: Petra Kascelan.

Lyckad grillkväll på Mälargården!

Lördagen den 19 augusti, samlades cirka 35 RTP-S medlemmar på Mälargården i Sigtuna för att njuta av en trevlig grillkväll tillsammans med Mälargårdens personal och övriga gäster.

Redan i våras smidde Mälargården och RTP-S planerna för denna kväll.

Trots vädret, som inte verkade lovande på förmiddagen, kunde vi alla vid välkomstdrinken njuta av solen resten av kvällen.

Flera vågade även prova på den högteknologiska och aktiva elrullstolen Genny (se annons sid 18), som

förs fram tack vare självbalanserande teknik. Eftersom den styrs med kroppen fick flera av oss lite extra träning av bål och torso.

Efter en liten tipsrunda samlades alla för att njuta av en härlig grillbuffé, som kockarna på Mälargården satt samman. RTP-NVs "husband" Trato bjöd på latinamerikansk musik, som verkligen passade ihop med den latininspirerade maten.

Många av deltagarna var kända och ofta frekventerade gäster på Mälargården, men även gamla vänner, som inte besökt Mälargården på flera



Test av elrullstolen Genny. Foto: Petra Kascelan.

år, dök upp. Flera av de sistnämnda blev intresserade att komma tillbaka på rehabilitering i höst.

Givetvis hälsar personalen på Mälargården alla välkomna och tipsar om postpolioveckorna på Mälargården som går av stapeln vecka 44-46.

BJÖRN BILDSTEN
VERKSAMHETSCHEF

Det finns bara ett BOSSE



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

BOSSE Råd, Stöd & Kunskapscenter
Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm
vxl: 08-544 88 660
www.bosse-kunskapscenter.se

Vår unika verksamhet erbjuder personligt råd, stöd och information. Det kan gälla olika frågor t ex personlig assistans, hemtjänst, bostad, arbete, hjälpmedel och rehabilitering.

Vi erbjuder utbildning/handledning till personliga assistenter.



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 13-19.

SEPTEMBER

Tisdag	26	Anmälan Restaurangbesök Grillska
Torsdag	28	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	28	Anmälan Utställningen Vikingaliv

OKTOBER

Tisdag	3	Restaurangbesök Grillska
Tisdag	3	Start Yoga
Onsdag	4	Svarta nätter och Snurriga dagar
Torsdag	5	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	5	Anmälan Besök på Arlanda flygmuseum
Måndag	9	Anmälan Soppakväll
Måndag	9	Anmälan RTP-S poliokväll
Tisdag	10	Museibesök Utställningen Vikingaliv
Tisdag	10	Anmälan Kom och sjung med oss!
Tisdag	10	Anmälan Bak- & Chokladfestival
Onsdag	11	Dialog Polioskadade
Onsdag	11	Svarta nätter och Snurriga dagar
Onsdag	11	RTP-S poliokväll
Torsdag	12	Bak- & Chokladfestival
Torsdag	12	Besök på Arlanda flygmuseum
Torsdag	12	Soppakväll
Torsdag	12	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	18	Konstvisning i tunnelbanan
Torsdag	19	Dialog Hjärnskadade
Måndag	23	Den kåta själen och kroppen
Torsdag	26	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	31	Anmälan Restaurangbesök Novisen

NOVEMBER

Torsdag	2	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	2	Att våga prata om blåsa och tarm
Onsdag	8	Restaurangbesök Novisen i Tumba
Onsdag	8	Dialog Polioskadade
Torsdag	9	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	9	Anmälan RTP-S Julträff 2017
Tisdag	14	Dialog Kronisk smärta
Torsdag	16	Anmälan Bli fin till jul!
Torsdag	16	Dialog Hjärnskadade
Måndag	20	Anmälan Decemberfest i Norrtälje
Tisdag	21	Bli fin till jul!
Torsdag	23	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	23	Föreläsning om kost!
Torsdag	23	Kom och Sjung med oss!
Måndag	27	Anmälan Besök på Linds Ortopediska
Torsdag	30	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	30	RTP-S Julträff 2017

DECEMBER

Onsdag	6	Dialog Polioskadade
Torsdag	7	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	7	Studiebesök på Linds Ortopediska
Lördag	9	Luciafirande i Södertälje
Tisdag	12	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	12	Decemberfest i Norrtälje
Torsdag	14	Dialog Hjärnskadade



Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefontid: Telefon 08-123 576 41

Måndag, tisdag, torsdag kl. 09.30 – 10.30
och onsdag kl. 13.00 – 14.00

Återbudstelefon: Telefon 070-168 41 07

Telefonansvarare dygnet runt

Faxnummer: 08-123 577 53

Besöksadress:

Postpoliomottagningen

Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken

Hus 60, plan 2

Danderyds sjukhus AB



Du vet väl att Personskadeförbundet RTP-S finns på Facebook? Där hittar du den senaste informationen om våra aktiviteter och nyheter som är relevanta för dig som medlem. Och vi vill ha dina åsikter!

Tagga bilder du lägger på din egen Facebook med Personskadeförbundet RTP-S, ställ frågor och engagera fler!
<https://www.facebook.com/PersonskadeforbundetRtpS>



Fr.o.m. den 2 maj 2017 utökade Färdtjänstens kundservice sina öppettider. De nya öppettiderna är måndag-fredag kl. 07.00 – 20.00
Telefon 08-720 80 80.

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00 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
Petra Kascelan	08-545 622 64	petra.kascelan@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se t.o.m. 31/10
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
Elin Langemar	08-545 622 69	elin.langemar@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68
E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se
Lokalföreningens kansli är bemannat måndag, tisdag, torsdag 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 Kårlin 070-316 10 07 marie.karlin@hotmail.se

Södertälje lokalförening

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



Hej!

Jag heter **Elin Langemar** och är sedan i slutet av mars ny medarbetare på kansliet.

Mitt arbetsområde är väldigt brett. Dels jobbar jag med att utveckla och modernisera tidningen RTP-S Aktuellt samt föreningens kanaler och nätverk på sociala medier.

Dels är jag delaktig i samordning av medlemsaktiviteter, föreläsningar och andra event med inriktning på opinions- och påverkansarbete. Mina individuella intresseområden ligger inom tillgänglighet och normkritiskt arbete.

Jag ser mycket fram emot allt arbete jag har framför mig och hoppas att jag ska kunna göra mycket för Personskadeförbundet RTP-S medlemmar!

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 säker på att vara uppdaterad om vad som händer inom RTP-S rekommenderar vi att ni meddelar er mejladress 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 bankgiro 134-6261.

Här finns vi på RTP-S !



Kavallerivägen 24, Rissne Torg, 3 tr,
Tel. 08-545 622 60

Hitta till oss:

T-banestation Rissne. Kansliet ligger mittemot baksidan av T-baneutgången.



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, 155, 157, 504 och 512 stannar vid Rissne Torg



Parkering, flera platser mittemot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

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



Framgångsrik rehabilitering i naturskön miljö

På Mälargården möts du av erfaren och kunnig personal. Vi är till för att din rehabilitering ska bli så framgångsrik som möjligt. Vår anläggning ligger i natursköna Sigtuna och här kan du fokusera på din rehabilitering utan störande moment. Vår 34-gradiga rehabiliteringsbassäng nyttjas frekvent till både gymnastik och avslappning. Funktionsnedsättning är inget hinder för att träna på vårt gym.



Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Tillsammans tar vi fram ett rehabiliteringsprogram anpassat till dina förutsättningar.

Mälargården bedriver neurologisk rehabilitering för stroke, MS, postpolio och Parkinsons sjukdom.

För ytterligare information kontakta vår koordinator Lena på direktnummer 08-594 936 34.



www.malargarden.se