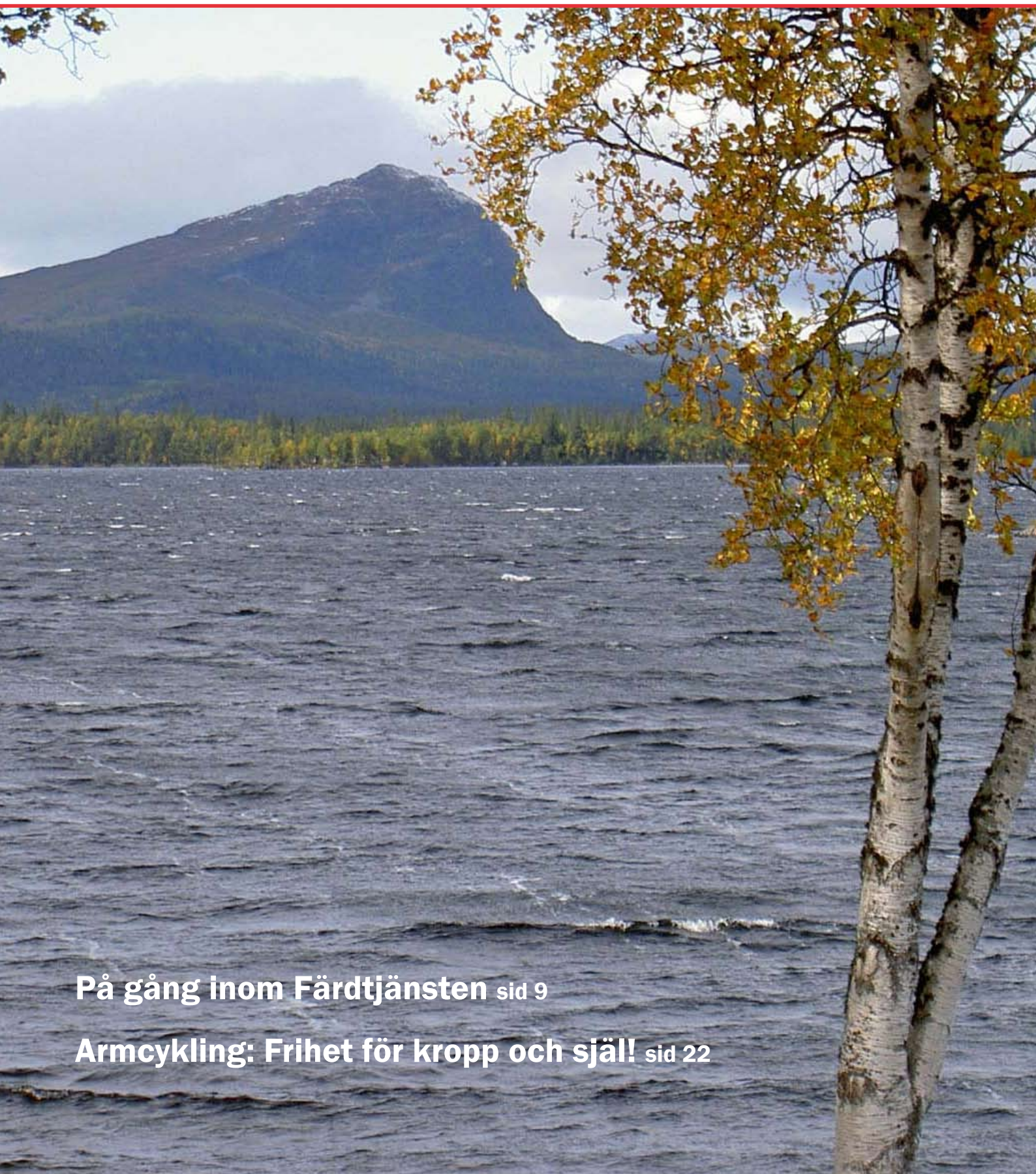


RTP-S aktuellt



FÖR TRAFIK- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN

NR 4 • 2006



På gång inom Färdtjänsten sid 9

Armcykling: Frihet för kropp och själ! sid 22

INNEHÅLL

Ledare	2
Telefonnummer	3
Bad – Gymnastik – Bastu	5
Aktiviteter	6
På gång inom Färdtjänsten	9
Medlemsmöte med skadegruppen amputerade	9
Vägverkets Regionala Handikappråd	10
Operation av pisksnärtskador	10
Södertälje lokalförening 25 år – historik	10
Vad är en magnetundersökning?	10
Kongressen 2006 – positivt för Stockholms län	11
RTP-StS ordförande har ordet	11
Kalendarium	12
Postpoliomottagningen invigd med gästföreläsning	14
Polio och postpolio – forskning pågår	15
Remisser för hjälpmedel	17
Boktips	17
Valberedningar	18
Årsmöten 2007	19
Reseglimtar från Schwarzwald-Alsacresan	20
Frihet för kropp och själ!	22

RTP-S Aktuellt utges av:

Riksförbundet för Trafik- och
Polioskadade i Stockholms län,
RTP-S

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: rtp-s@telia.com

Postgiro: 82 59 87-1

Postgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Annonser: Björn Svedheim
08-545 622 66

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Layout: Barbro Andersson

Nästa nummer utkommer: 6 februari

Manusstopp: 9 januari 2007

Tryckeri: Globalt Företagstryck AB

Omslagsbild: I förgrunden sjön Kultsjön.

I bakgrunden fjället Stöken som är en del
av Marsfjällsmassivet.

Foto: Anders Lissegårdh

LEDARE

Bambi på hal is

Den här årstiden känns tung för många rörelsehindrade. Inte för att det blir mörkt och kallare utan främst för den stundande vintern. Många av oss kan nog föredra vintern om det inte vore för snön och halkan. Det innebär att livsutrymmet plötsligt begränsas. Att ta en promenad med käppar eller rullstol går inte. Försöka köra el-rulle i snömodd gör man bara en gång – en vingligare färd får man leta efter om man inte kör fast. Man drar sig för förflyttningar utomhus som innebär inte bara besvär för förflyttningen som sådan utan även rädslan att ramla och bryta en arm eller ett ben. Att hela tiden leta efter sandkornen på trottoarerna ter sig nog för den oinvigde lite bisarrt. Man tar inte genaste vägen utan väljer gärna en stor omväg bara det är halkbekämpat.

Var är sandkornet?

Som rörelsehindrad blir man förvånad över hur dålig halkbekämpningen är. En sak är att det på en vanlig förortsgata saknas sand men även vid våra sjukhus kan det vara uselt. Det borde vara en självklarhet att på sådana platser där handikappade rör sig tar man extra hänsyn och prioriterar halkbekämpning. Detta skall även inkludera området kring handikapparkeringsplatserna. Och snälla använd inte dessa lite bredare parkeringsplatser till att lägga upp snö.

Det kan ibland vara riktigt bra snöröjning och sandning vid handikapparkeringsplatserna men trots det är de helt oanvändbara för oss. Varför? jo platserna är omgivna av snövallar som är oöverstigliga hinder och fungerar som en perfekt vallgrav. Det är hela förflyttningssträckan som måste fungera. Förståelsen för detta är tyvärr inte speciellt stor hos snöröjare.

Finns en bra brodd?

Men det finns ju hjälpmedel säger någon. Broddar är ett sådant som borde hjälpa eller? Trots ihärdigt letande och provande i årtal har jag inte hittat något bra alternativ. Ett problem är att man inte kan ha broddar inomhus vilket betyder att man måste ta av sig dem då man exempelvis skall gå in i en affär. Men hur tusan klarar man det? Alla är inte ekvilibrister som kan stå på ett ben och samtidigt ta av sig broddar eller tvärt om. Stolar ser man tyvärr sällan i vanliga affärer numer. Att gå med broddar på ett betonggolv är inte att rekommendera – minst lika halt som en vintrig isgata. Det innebär att ju senare snön kommer desto bättre. Varje dag utan snö och halka är en vinstlott.

Är allt då nattsvart inför den kommande vintern? Nej det behöver det inte vara. Det är naturligtvis upp till var och en att gilla läget och tänka positivt. Det finns många vinteraktiviteter som många ser fram emot.

Kräv tillgänglighet även på vintern!

Tillsammans måste vi agera. Som alltid är det omgivningen som måste få ökad förståelse för rörelsehindrades situation och de speciella besvär som vintern innebär. Tillgänglighet är även här ett honnörsord. Om vi inte agerar och säger till i stort och smått blir det ju ingen förändring och förbättring på sikt. Utnyttja dina nätverk för påverkansarbete.

Tänk på att om 4 månader börjar det bli vår med snön som smälter, värmen kommer tillbaka och träden börjar bli gröna. Ack ja!

BJÖRN SVEDHEIM,
KANSLICHEF, RTP-S

Det bästa sättet att hitta en hjälpande hand är i slutet av din arm.

Elmer Leterman

Redaktionskommittén har ordet

Skriv till redaktionskommittén om du har idéer, uppslag eller bilder? Har Du kanske vackra bilder eller foton från aktiviteter du deltagit på till nästa nummer?

Kom ihåg att ange namn, adress och telefonnummer. Sänd materialet i god tid före manusstopp.

Alla bidrag stora som små är välkomna till vår medlemstidning.

Redaktionskommittén förbehåller sig rätten att redigera insända bidrag.



**Redaktionskommittén önskar alla
GOD JUL och GOTT NYTT ÅR.**

Till nästa nummer är MANUS-STOPP tisdagen den 9 januari 2007 för att lämna material till tidningen. Nummer 1 / 2007 utkommer omkring den 6 februari.

Skriv till RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg eller skicka fax 08-545 622 75 eller e-post till rtp-s@telia.com. Ange "Ämne: RTP-S Aktuellt".

Telefonnummer till RTP-S och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00 Fredag 09.00 – 14.00
Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel	08-545 622 60	Karl-Axel Stenqvist
Fax	08-545 622 75	
E-post till RTP-S		rtp-s@telia.com
Björn Svedheim, kanslichef	08-545 622 66	bjorn.rtp-s@telia.com
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.rtp-s@telia.com
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.rtp-s@telia.com
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.rtp-s@telia.com
Joanna Bachorz	08-545 622 62	joanna.rtp-s@telia.com
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.rtp-s@telia.com
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.rtp.sts@telia.com
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.rtp-s@telia.com

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70
E-post till RTP-StS rtp.sts@telia.com

Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar mellan 10.00 – 16.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Rolf Andersson 08-580 178 21 rolf.andersson1@comhem.se

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln 070-385 26 30 karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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

IN MEMORIAM

KRISTINA AF GEIJERSTAM har lämnat oss. Kristina arbetade som sjukgymnast och behandlade polioskadade. Tack vare inspiration från danska kollegor blev hon banbrytande när hon startade ridning för funktionshindrade 1959 och grundade Stockholms Handikappridklubb. Kristina tilldelades Konungens förtjänstmedalj för sitt outtröttliga ideella engagemang och har även tilldelats Svenska Ridsportförbundets förtjänstmedalj i guld. Stockholms Handikappridklubb som håller till på Ågesta ridskola fortsätter verksamheten, trots den stora förlusten, då det var Kristinas stora önskan.

ANNALENA FUXING,
FF AKTIV RYTtare SEDAN 1961

STURE JOHANSSON

Sture har varit medlem i RTP från augusti 1971. Han har varit mycket positiv och öppen och alltid med glimten i ögat. Han har också verkat i andra handikappföreningar som DHR, Synskadades Förening, Handikappidrotten samt HSO. Han har flitigt deltagit i lokalföreningens hobbykvällar och andra sammankomster. RTP förlorar en jättefin människa. Vi saknar Dig Sture, din styrka och kamratskap.

VÄNNERNA I
SÖDERTÄLJE LOKALFÖRENING

INGRID BUCH har avlidit 57 år gammal. Ingrid arbetade som ombudsman på DHR vid sin död. På hennes initiativ publicerades en resekatolog årligen med uppgifter om tillgänglighet på olika semestermål. Ingrid arbetade också intressepolitiskt. Ingrid var tidigare aktiv i RTP och satt i mitten av 90-talet i Storstockholms styrelse.

■ Rättelser

Whiplashartikel

Behandlingsmetoden som presenterades i förra numret av RTP-S Aktuellt under rubriken "massage ökar med säkerhet nervimpulser" har utvecklats. Beskrivningen är således inte till alla delar korrekt utifrån dagens metod. Behandlingen syftar till – tänjning av gruteus maximus muskelns fäste vid det sakcrotudrala tuberala ligamentet vilket ger avslappning av muskler i det spända neuromuskulära smärtsyndromet. Här efter görs reposition av bäckenet i den kompensatoriska scoliosen och låsta kotor i ryggraden samt av subluserade och låsta leder.

Speciellt intresserade kan vända sig till Maude Stenberg för ytterligare information.

Omslagsbilden i Aktuellt 3/06 som visade jungfrudansen på ön Öja av konstnären Inger Hahn-Redin blev tyvärr beskuren så att inte hela bilden kom med. En av kvinnorna fattas i jungfrudansen.

Nedan ser ni hur hela bilden skall vara.



■ Hänt i Norrtälje lokal-förening under hösten 2006

60-årsfest

Vi firade att RTP fyller 60 år genom att bjuda in alla medlemmar till kräftbuffé. Det



Foto: PDPhoto.org

kom nästan 50 personer. Vi hade också bjudit in distriktskansliets personal och våra sjukgymnaster och hjälpare. Vi hade en trevlig kväll.

Föreläsning

Dr Lennart Silverstolpe föreläste den 21 september om smärtor i det djupa muskelpolsystemet. Det kom 43 personer. Det var medlemmar och deras anhöriga och vänner. Det kom också behandlare (sjukgymnaster, kiroprakter och massörer).

Kul att så många medlemmar har kommit på våra aktiviteter och jättekul att så många behandlare kom till föreläsningen av Dr Silverstolpe.

STYRELSEN I NORRTÄLJE LOKALFÖRENING

■ Besök distriktets webbsida!

I RTP-S Aktuellt redovisar vi aktiviteter som är planerade vid tidningens pressläggning. Det betyder att aktiviteter som planeras sent av olika skäl

inte kommer med i tidningen. Det kan också hända att något möte ställs in eller ändras i tid. Vår webb uppdateras kontinuerligt. Är du osäker på vilka tider som gäller för olika arrangemang eller inte vill missa något nytt – kolla på vår hemsida eller ring till kansliet. Vår webb-adress är: www.rtp.se/rtp-s

■ Långvarig smärta: ny patientskrift

Just nu är i genomsnitt var femte person i landet drabbad av långvarig och påtaglig smärta. Smärta brukar räknas som långvarig när den har varat i minst tre månader. Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, har gett ut en skrift om "behandling av långvarig smärta – frågor och svar". Skriften vänder sig både till drabbade och anhöriga till de som lider eller lidit av smärta. Skriften kan avgiftsfritt laddas ned från www.sbu.se. Skriften kan också kostnadsfritt hämtas på Apotek.

Har DU kollat blodtrycket på senare tid!

Ett kontinuerligt användande av smärtlindrande tabletter är inte sällan orsak till utebliven trycksänkning varför blodtrycket är för högt.

MS



Nordisk Omsorg

Om du vill göra vardagen lite lättare – är vi Ditt rätta val.

Nordisk Omsorg är ett företag inom hemtjänst och personlig assistans. Vårt motto är att alltid ge patienten den vård och hjälp denne är i behov utav, med bra service och ett glatt humör. Vi har en trevlig och kunnig personal med stor erfarenhet som hjälper Dig med dina dagliga sysslor. Låter detta intressant? Tveka då inte att höra av dig på:

070-2223320.

Fråga efter Janette Karlsson

- Vi åtar oss även privata ärenden
- T ex städn. Fönster. Tvätt m m



Problemet med ekorrhjulet är att även om man lyckas springa fortare än alla andra, så är man fortfarande bara en ekorre.

Lily Tomlin

GYMNASTIK • SIMNING • BASTU

Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens sista	Vårens första
Danderyds Sjukhus (1+2)	Åsa Orrgård 08-755 69 93	Måndag 17.30 - 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	11/12	8/1
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Rut Lindberg 08-570 241 80	Måndag 17.00 - 19.00	11/12	15/1
Liljeholmsbadet (1+3)	Kerstin Wikstén 08-500 109 68	Onsdag 17.00 - 20.00	13/12	10/1
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Kempe 08-91 17 10	Söndag 09.00 - 11.00	17/12	14/1
Dragongården (2) Upplands Väsby	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndag 17.00 - 18.00	Inget uppehåll ej röda måndagar	
R.O.S omsorg & service (1+2) Norrtälje	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdag 17.00 - 21.00 4 grupper	13/12	10/1
Södertälje (Lotsen) (2) Ingen hjälpare	Marita Jansson 08-550 149 48	Onsdag 17.15 - 19.15 2 grupper	13/12	10/1
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Åsa Fagerström 08-587 521 40	Tisdag 14.30 - 15.00	12/12	9/1
Huddinge sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S Kansli	Torsdag 18.30 - 19.30	14/12	11/1
(1) sjukgymnast 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.				

Är Du Trafik-, Polio- eller Olycksfallsskadad och medlem i RTP ?

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 ovan så försöker vi ordna en plats åt Dig.

AKTIVITETER FÖR RTP-S MEDLEMMAR

- Alla medlemmar i RTP Stockholms län bjuds in till samtliga temakvällar och föreläsningar. Många aktiviteter är av intresse för flera skadegrupper oberoende av vilken skadekommitté som initierat aktiviteten.
- Det är få skadespecifika aktiviteter exklusive Samtalsgrupperna.
- Öppna Hus två gånger per år för att samla nya och gamla medlemmar oberoende av skada.

Samtalsgrupp för Whiplash



Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till Whiplash samtalsgrupp. Under våren finns det två grupper: en på dagtid och en på kvällstid.

- **Onsdag kl 14.00 – 16.00**
17 januari, 14 februari, 14 mars, 23 maj
- **Torsdag kl 18.30 – 20.30**
18 januari, 15 februari, 15 mars, 19 april, 24 maj

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S växel 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65 eller e-post maude.rtp-s@telia.com

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

Samtalsgrupp för Hjärnskadade



- **Tisdag kl 10.00 – 12.00**
16 januari, 13 februari, 13 mars, 17 april, 15 maj och 12 juni

Samtalsgruppens möten är öppna för alla med erfarenhet av att leva med en hjärnskada. Deltagarna tar upp aktuella ämnen eller problem och diskuterar lösningar. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmäl dig till RTP-S kansli, telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63 eller e-post christer.rtp-s@telia.com

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

Samtalsgrupp för Polioskadade



- **Tisdag kl 13.00 – 15.00**
30 januari, 27 februari, 27 mars, 24 april och 29 maj

Samtalsgruppens möten är öppna för alla polioskadade.

Deltagarna tar upp aktuella ämnen eller problem och diskuterar lösningar. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötesdagen till RTP-S växel 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Inga Borggren 08-754 43 02.

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

Akvarellmålning



Vill du vara med i vår grupp och måla akvarell på RTP-S kansli? Alla målar på sitt sätt och det är mycket skratt och glädje vid våra träffar. Vi pratar också om färger och olika tekniker. Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler. Gruppen går också på olika konstutställningar och gör en del resor till självkostnadspris.

Ta med papper, penslar och färger om du har samt eget fika för att vi ska ha ännu trevligare tillsammans.

- **Onsdag kl 10.30 – 13.00**
31 januari, 28 februari, 28 mars, 25 april och 23 maj

Anmäl dig till RTP-S kansli, telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Åsa Fagerström, 08-732 93 11, 0704-84 38 13 eller e-post asafagerstrom@hotmail.com

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

KOM och SJUNG med Bofinkarna



- **Tisdag kl 18.00 – 20.30**
9 januari, 6 februari, 6 mars, 3 april, 8 maj och 5 juni

Kören Bofinkarna träffas första tisdagen i månaden. Du som tycker om sång och musik, kom och sjung med Bofinkarna! Hör gärna av dig till RTP-S kansli för mer information, 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Träning på Rehab Station Stockholm



Vi fortsätter med träning på onsdagskvällar och hälsar alla välkomna. Vår sjukgymnast blir Tobias Holmlund och assistenten heter Anders Törnqvist. Möjlighet finns till träning både i sporthallen och i gymmet. Under våren kommer vi att arrangera vissa temakvällar med specialinformation.

- **Onsdagar kl 17.30 – 20.00**
Start 10 januari, avslutning den 13 juni

Efter allt slit i hallen avslutar vi med en kopp kaffe eller te i caféet. Ingen förhandsanmälan behövs. Kontaktperson är Anders Lissegårdh 08-545 622 68 eller e-post anders.rtp-s@telia.com

Öppet Hus



Samtliga skadegrupper hälsas välkomna till Öppet Hus

- **Tisdagen den 16 januari kl 13.00 – 15.00**

Vi berättar om RTP, RTP-S och vilka förändringar det kommer att bli hos Försäkringskassan. **Anmälan senast tisdagen den 9 januari** till RTP-S växel på telefon 08-545 622 60 eller rtp-s@telia.com
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg.

Öppet Hus för samtliga skadegrupper



- **Onsdagen den 7 februari kl 18.00 – 21.00**

RTP-S har bjudit in ett antal professionella utövare av olika typer av massagebehandlingar ex. klassisk massage, rosenmetoden, energimassage, zonterapi, aromaterapi, taktillmassage, kinesiologi, skrattyoga instruktör, tankarna kan forma ditt liv.

Vi bjuder på tilltugg från klockan 17.30.

Anmälan senast den 31 januari till RTP-S växel på telefon 08-545 622 60 eller rtp-s@telia.com

Vid förfrågningar angående Öppet Hus svarar Maude Stenberg eller Rolf Widén.

RTP-S visar vilka behandlingar som finns på marknaden utan vidare rekommendation.

Välkommen till Ljugården, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Kostcirkel



Intresseanmälan

RTP-S har planer på att starta en kostcirkel med **start februari-mars 2007.**

Är du intresserad att ingå i en kostcirkel, hör av dig till RTP-S kansli, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg, telefon 08-545 622 60, fax 08-545 622 75 eller e-post rtp-s@telia.com

Julkappsbekymmer



- **Tisdagen den 19 december har vi öppet hela dagen.**

Har Du svårt att hitta julklappar eller vill du träffa likasinnade i julruschen, kom då till oss på Starrbäcksgatan 11, ta en kopp kaffe och pepparkaka i lugn och ro titta på vad några av våra medlemmar skapat under hösten, allt kan köpas till självkostnadspris. Du får samtidigt information om vad vi kommer att göra till våren. Eventuella frågor besvaras av Maude Stenberg 08-545 622 65.

Inbjudan till samtliga skadegrupper



Representant från Fot & Skospecialisten som tillhör Olmed Ortopediska kommer

- **Onsdagen den 7 mars kl 14.00 – 16.00**

Björn Rothstein kommer och pratar om skor och inlägg och vad Olmed gör. De arbetar bland annat med läkare, sjukgymnaster och foterapeuter men vänder sig lika mycket till de kunder som vill ha bekväma skor.

Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65.

Anmälan senast den 23 februari till rtp-s@telia.com eller 08-545 622 60.

Antikvitetskväll



Ny chans att komma och lyssna på Anna-Kajsa Öhgren från auktionsverket finns, då mötet blev inställt på grund av för få anmälda i oktober.

Anna-Kajsa kommer att tala utifrån nordisk (svensk, dansk, finsk) design från 50-talet och framåt med fokus på sådant som många hade hemma på den tiden, och bara kort nämna de lyxigare varorna. Om man tar upp 60-talet så är det svårt att undvika årtiondet före som så starkt dominerade svensk formgivning.

Anna-Kajsa tycker att deltagarna kan ta med sig föremål eller bilder, även om hon inte kan värdera allt så kan hon kanske i alla fall hjälpa till att bedöma vad det är och hur gammalt.

- **Tisdagen den 23 januari kl 18.30 – 20.30**

Anmäl dig till RTP-S kansli senast torsdagen den 18 januari på telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

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

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa" i Haninge



- **Under vintern och våren träffas vi fyra måndagar 13.00– 16.00**

Vi har ännu inte fått besked om vilken lokal vi kan använda. Intresserade kan därför ta kontakt med Yvonne för besked.

Studiecirkeln vänder sig till alla intresserade medlemmar oberoende av skada. Ingen deltagaravgift! Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

För närmare besked ta kontakt med Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com



Spelkvällar

- **Torsdag 16.00 – 19.30**
14 december, 25 januari, 22 februari, 29 mars, 26 april, 31 maj (avslutning)

Kortspel och samvaro! Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till RTP-S växel 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

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



Boule på Djurgården

Intresseanmälan

Kom och spela inomhus på Prins Bertils Boulebana på Djurgården höst- och vårterminer på **fredagar 12.00 – 14.00**. Vårterminen startar i mitten av januari. Det finns plats för flera deltagare. Om du använder käpp,

rullator eller rullstol spelar mindre roll men du måste ha lite styrka i armarna.

Anmäl dig till Britt Ljunggren 08-85 94 50.

Välkommen!

Norrtälje lokalförening

Julfest

- **Torsdagen den 6 december**
(annonserades i RTP-S Aktuellt nr 3).

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Caféträffar

Vi träffas för en stunds fika och social samvaro på Dragongården, Dragonvägen 88-92 i Upplands Väsby.

- **Måndagarna 29 januari, 26 februari, 26 mars, 23 april**

Badverksamhet

Vi badar varje måndag på Dragongården, Dragonvägen 88-92 i Upplands Väsby mellan kl 17-18 därefter fikar vi och spelar biljard.

Datakurs samt Mat och hälsakurs

Vi planerar kurser under våren. Mera info i nästa nummer av RTP-S Aktuellt.

Södertälje lokalförening

Hobbykvällar

Varannan udda vecka på måndagar med start den **15 januari 2007. Tid kl 18.00.**

Badverksamheten

Badbassängen vid Södertälje Sjukhus står till förfogande för RTP-s medlemmar varje onsdag kväll. Badandet leds av en leg. sjukgymnast!

Luciafirande tillsammans med DHR

- **Lördagen den 9 december kl. 16.00**
i Allaktivitetshuset.



På gång inom Färdtjänsten

I **BÖRJAN PÅ JUNI 2006** startade projektet av Färdtjänsten döpt till "Mjuk kvalitet". I projektgruppen ingår tre representanter från HSO (Handikapporganisationernas samarbetsorgan), en från DHR (De handikappades riksförbund), en från SRF (Synskadades riksförbund), en från vardera Taxi Stockholm, Taxi Kurir och RingTaxi, en från Samtrans samt tjänstemän från färdtjänstförvaltningen. Det hela går ut på hur man mäter begreppet "mjuk kvalitet". Kvalitetsaspekten finns redan idag reglerad i avtal vid senaste upphandlingen med taxibolagen, men det efterföljs inte alltid och det är detta man måste komma tillrätta med vid nästa upphandling som sker under 2007.

Trygghet och bra bemötande

Färdtjänstkunder ska ha samma service och goda bemötande av chaufförer som andra kunder har. För att en resa ska bli optimal, krävs att det är helt, rent, snyggt och alla ska kunna känna trygghet i sitt resande. Förare bör också ha "lite" kunskap om dolda funktionshinder. Han eller hon får absolut inte ifrågasätta en resenärs behov av färdtjänstlegitimation, bara för att det inte syns på utsidan vad det är man lider av. Det beror en hel del på dig och mig om vi ska få den kvalitet i resan som vi önskar, även vi själva som kunder måste ge ett bra bemötande. Vid minsta missnöje

med något under en resa ska vi själva kontakta Färdtjänstförvaltningens kundtjänst på telefon 720 80 80. Det är även bra om man kontaktar taxibolaget och påtalar sitt missnöje. Det är viktigt att även taxibolagen får klagomålen så snart som möjligt – helst inom en vecka – så att chauffören inte hinner glömma bort just denna resa. Om vi inte talar om ifall vi är missnöjda tror alla berörda parter att allt är helt OK.

Det har också blivit många fel redan i beställningscentralen. I avtalet står det att beställningsmottagaren ska upprepa beställningen innan samtalet avslutas, men detta görs väldigt sällan, åtminstone när det gäller taxibeställningar och därför är det viktigt att du själv ber om en upprepning av beställningen. Är det rätt från början blir irritationen mindre.

Regler för sjukresor ändras

Färdtjänstförvaltningen har fått i uppdrag av Landstingsfullmäktige i samband med budgetdirektiven för 2007 att ta fram en plan för samordning och regler för sjukresor. Detta innebär att Färdtjänstförvaltningen tar över administrationen av sjukresor från Beställare Vård och ska börja gälla 1 januari 2007. Regelverket för att bevilja sjukresor kommer att bli "striktare" än det är idag. Skälet är att det har varit alldeles för stor kostnadsökning och det föreslås att vårdgivarna själva

ska ta över budgeten för dessa resor. Samtliga handikapporganisationer är tveksamma till förslaget och bevakar att man inte försämrar för alla som har färdtjänstlegitimation, alltså att det som idag ska ske automatiskt att bevilja sjukresor av alla vårdgivare, inklusive tandläkare, mot uppvisande av sin färdtjänstlegitimation.

Det slutliga beslutet fattas i landstingsfullmäktige i mitten av december.

Den nya majoriteten i landstinget har börjat fundera på en sammanslagning av SL:s styrelse och Färdtjänstnämnden, så att alla trafikfrågor ligger under en nämnd. I skrivande stund vet vi inte så mycket mer än att funderingarna finns.

I januari 2007 förstärks närtrafiken med en ny linje på Lidingö, en ny linje Solna-Sundbyberg samt en linje som tillkommer i Haninge. Totalt kommer det att finnas 31 st närtrafiklinjer i slutet av 2007.

Planer finns också på att samplanera taxikunder och busskunder (i specialfordon). Från HSO:s sida är man i princip inte emot detta, bara omvägstiderna fortfarande är rimliga.

FÖR FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

BIRGITTA FLOGNFELDT

Färdtjänstens växel, tel 08-504 225 00,
öppettider kl 08.00-17.00
Kundservice tel 08-720 80 80,
öppettider kl 08.00-15.00

Medlemsmöte med skadegruppen amputerade

Visste ni om Historiens mest berömda protes? Det är de högerhänder som tillverkades åt den tyske riddaren Götz Berlichingen. Han levde 1480-1562 och förlorade sin högra hand i en av åtskilliga strider han deltog i. Källa: nationalencyklopedin.

Den 29 augusti träffades vi på Starrbäcksgatan 11 tillsammans med Aktiv Ortopedteknik AB.

Hur har tekniken och hjälpmedlen

gått framåt sedan dess? Det var det som Bo Andersson från Aktiv Ortopedteknik visade exempel på.

Gruppen kommer att fortsätta träffas för att se den fortsatta utvecklingen och komma med förslag/idéer hur vi kan påverka. Vi kommer att bjuda in fler intressenter för kommande möten.

Du som inte hade möjlighet att komma i augusti kanske har möjlighet nästa gång. Hör av dig till mig i så fall.

Du har kanske egna funderingar och förslag.

Hör av dig till RTP-S kansli på telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

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

■ Vägverkets Regionala Handikappråd

Jag har blivit ombedd av distriktets styrelse att skriva några rader om Vägverkets Regionala Handikappråd. Jag sitter där på RTP-S och HSO:s uppdrag. I detta råd ingår olika handikappföreningar, kommuner, banverket, vägverket, SL m.m. Till rådet läggs det fram olika projekt/förslag exempelvis ombyggnader av vägar, mobila busshållplatser, ombyggnader av plattformar, nya gångtunnlar, nya cykelbanor m.m. Här får de olika handikappföreningarna vara med och påverka tillsammans med de olika aktörerna för projektet, så

att det blir tillgängligt för dem som är funktionshindrade. Som RTP-S representant i dessa frågor vill jag gärna ha in era synpunkter vad ni vill att jag ska föra fram till rådet. Det kanske är så att snöröjningen inte fungerar där du bor, man kanske håller på att bygga om en väg där man inte kommer fram under ombyggnaden med rullator eller rullstol, det kanske saknas övergångsställe någonstans eller att en viss tunnelbanestation saknar hiss m.m. Mejla till mig så att jag kan arbeta för en bättre framkomlighet för oss alla.

CATALIN WESTENHEIM,
brytarspetzen@hotmail.com

■ Operation av pisksnärtskador

Det finns möjligheter att steloperera en pisksnärtskada. Bland annat utförs sådana operationer i Tyskland av Abbas Montazem. En del whiplash-skadade som valsat runt i den svenska sjukvården utan att bli hjälpta tar detta steg och betalar för operationen ur egen ficka. Hur statistiken ser ut dvs hur många som blir hjälpta vet man inte. I media har dock ett antal fall presenterats där det inte gått bra. Operationen har behövts göras om och dr Abbas vill i så fall ha mer betalt.

Sverige planerar att göra en utvärdering av operation av pisksnärtskador. Socialstyrelsen skall

senast i februari lämna ett förslag på hur en sådan undersökning skall genomföras. Efter att förslaget presenterats kommer svenska patienter att opereras inom ramen för undersökningen.

RTP-S tar inte ställning till behandlingsmetoden. De som reflekterar på den bör naturligtvis ta reda på så mycket som möjligt innan man tar ett eget beslut att genomgå operationen.

Dr Abbas planerar att starta en mottagning i Enköping. Själva operationerna kommer dock att ske i Tyskland.

BS

■ Vad är en magnetundersökning?

Användning av nedanstående beskrivning gäller för dig som har en Whiplashskada i CO-CII.

Magnetundersökning är en metod, där man inte använder strålning. Bilden tas genom att man använder sig av vattenhalten i människokroppens vävnader och deras magnetiska egenskaper. Undersökningen tar cirka 1 timme. I Finland har man kommit betydligt längre än i Sverige med denna metod som förut bara använts av doktor Wolle i Tyskland.

Dr. Raija Mikkonen från privatsjukhuset i Vantaan Magneetti Oy i Finland, informerade om att man har kommit långt i sitt sätt att magnetröntga skadade nackar.

Redan 2003 startade man med avbildning av halsens grundrörelse. Bilderna kan tas med en mekanisk böjanordning eller genom att manuellt vrida hals och huvud. Hon föredrar den manuella metoden eftersom den tillåter att man stöder halsen och fixerar halsen vid gränserna för patientens symtom, är rörelsen tillräckligt stor för att man ska kunna se eventuella skador på avbildningen. Användningen av manuell terapi gör det möjligt att utföra rörelserna på nivån CO-CII som är relevant för att avbilda skador på alaraligamenten. Det är mycket viktigt att känna till halsens normala funktion.

De mest allvarliga är skador på alaraligamentet då märgen får kontakt med tvärbandet.

Hennes mål är att finna dessa patienter, eftersom det visat sig att 80% av dem får nytta av den övre cervikala bindningen, desis. Av de patienter som har en onormalt rörlig desis på grund av ligamentskador, får endast 50% nytta av en operation.

Just nu så står det och väger, ska man eller ska man inte göra en operation i Tyskland. Om detta tvistar även våra doktorer. Men som sagt letar man nålarna någon släppt ut i en höstack så kanske drar man den längsta nålen och ger sig iväg.

MAUDE STENBERG

Södertälje lokalförening 25 år – historik

Södertälje Lokalförening bildades den 17 februari 1982. Dåvarande styrelsen bestod av Roland Persson, Rolf Lönnqvist, Bengt Widén, Barbro Eriksson, Erik Griphe, Yvonne Kangas, Ouse Genberg, Mari-Anne Ny och Margareta Isgren. Första året var Bengt Widén ordförande för föreningen. Lokalen var då på Sveagatan 7 i Södertälje.

Hobbyverksamheten kom igång 1982 var 14:e dag på måndagar. Lokalen var på Östergatan som var öppen kl. 12-21.

1982 i mars träffades en överenskommelse mellan Stockholms läns landsting och RTP i Södertälje om nyttjandet av badbassängen vid Södertälje Sjukhus.

1981 i oktober arrangerade KHR i Södertälje en temavecka för kommunalt anställda på Folkets Hus. Där fanns utställningsmaterial på skärmar vilka visade RTP:s verksamhet. Samma månad ansökte RTP om medlemskap i Handikappförbundens Centralkommitté HCK och KHR. I KHR var Bengt Widén representant för RTP.

Den 27 november samma år lämnade Styrelsen in ansökan om medlemskap till Södertälje Föreningsråd. I december månad hade RTP årliga kontakträffar med Moderata Samlingspartiets Handikappkommitté i Södertälje.

STYRELSEN I SÖDERTÄLJE LOKALFÖRENING

Kongressen 2006

– positivt för Stockholms län

Kongressen är RTP:s högsta beslutande organ som hålls vart tredje år. De beslut som tas där påverkar naturligtvis hela RTP inklusive oss i Stockholms län. Kongressen hölls denna gång i Stockholm och ca 70 kongressombud hade mött upp av vilka 10 kom från våra fyra lokalföreningar. Tre personer från länet blev invalda på olika centrala poster. Pelle Kölhed blev vald till styrelseordförande och Nannie Fredrikson till ledamot i styrelsen. Inga Borggren valdes till revisor.

Av de fyra inlämnade motionerna behandlade två representationen i distriktens styrelse. Motionerna var inlämnade av Norrtälje respektive Södertälje lokalförening. De menade att i distriktsstyrelsen skall alla ingående lokalföreningar vara representerade. Så var inte formuleringen i de äldre stadgarna. Kongressen biföll detta vilket för RTP-S innebär att alla fyra lokalföreningar kommer att ha styrelseposter i distriktsstyrelsen

framöver. Södertälje lokalförening hade motionerat om större satsningar på whiplashområdet. Kongressen biföll även denna motion.

I den avgående styrelsens föreslagna verksamhetsplanen blev det på bl.a. på initiativ från Storstockholms lokalföreningar ändringar så att även skadeförebyggande arbete skall beaktas. Den nya styrelsen och förbundskansliet fick i uppgift att fila på ett förslaget yttrande från Catalin Westenheim från Storstockholms lokalförening om det nya förslaget om höjda trafikförsäkringskostnader. Förslaget är att det ekonomiska ansvaret för försäkringsbolaget skall omfatta även vård och rehabilitering efter en olycka. Man kan befara försämringar på detta område då ekonomiska överväganden kan få större betydelse än i dagsläget, menar Catalin.

Medlemsavgiften kommer nästa år vara 225 kronor för medlemmar eller 275 kronor inkl. familjemedlemmar.

Mer detaljerade referat av kon-

Södertälje lokalförening vill i sin motion lyfta fram de whiplashskadades situation. Man pekar på tre problem som gruppen har – medicinska, försäkringstekniska och sociala. Lokalföreningen vill att RTP ska satsa mer krut i arbetet för whiplashskadades intressen i mötet med försäkringsbolag och försäkringskassa. I ett antal yrkanden kräver Södertälje bland annat snabbare handläggningstider hos försäkringsbolagen. Man vill att rättsskyddet också ska täcka utgifter för den som vill processa om socialförsäkringsersättningar, som exempelvis handikappersättning och bidrag för bostadsanpassning. Därutöver önskar föreningen att RTP fortlöpande ska informera om sitt påverkansarbete, som rör förbättringar av de whiplashskadades situation.

gressen kommer i tidningen Liv. Samtliga personer i den nya styrelsen presenteras på förbundets hemsida www.rtp.se.

BJÖRN SVEDHEIM

■ RTP-StS ordförande har ordet

Jag vill först säga att aktiviteten med "Antikvitetskväll" tyvärr blev inställd på grund av för få anmällda. Vi gör ett nytt försök den 23 januari 2007 (se sid 7), jag hoppas att fler anmäler sig denna gång med tanke på att föreläsningen säkert kommer att bli mycket intressant.

RTP har haft kongress 21-22 oktober i Stockholm. Vi har fått en helt ny förbundsstyrelse, till förbundsordförande valdes Pelle Kölhed från Stockholm, jag önskar Pelle lycka till med detta arbete. Vi fick också in Nannie Fredrikson som ledamot av förbundsstyrelsen, jag önskar också henne lycka till. Jag önskar hela den nya förbundsstyrelsen lycka till och hoppas att de tar vara på all den kunskap som våra medlemmar besitter i stort som i smått ute i landet. Vårt årsmöte håller vi den 20 februari 2007, jag hoppas att få se

flera medlemmar på årsmötet. Jag vet att många tycker att årsmöten är ett tråkigt och formellt kapitel men det är där som ni kan göra er röst hörd. Vad vill ni att styrelsen ska göra/arbeta med under det kommande året? Skriv gärna motioner till oss så att dessa kommer upp på årsmötets dagordning. Motionerna ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2007. Valberedningen har ett stort arbete framför sig med att hitta personer som är villiga att arbeta i vår styrelse, hjälp dem med att nominera personer som ni tycker ska ingå i styrelsen. Inga Borggren är sammankallande i valberedningen för StS. Inga kan ni nå via mejladressen inga.borggren@mbox301.tele2.se

Nu en nyhet: Storstockholms lokalförening kommer att få en egen hemsida www.rtp.se/rtp-StS.

På denna hemsida kommer du att

hitta olika aktiviteter som vi kommer att ha, det är inte alltid man hinner ha en så lång framförhållning som tidningen RTP-S Aktuellt kräver. Man kanske är ett par personer som beslutat sig för att äta lunch tillsammans och vill att flera ska få möjligheten att vara med. Då kan vi på ett enkelt sätt föra in detta på vår hemsida. Det är många gånger det enkla och spontana mötena som vi kommer ihåg. Ansvarig utgivare för hemsidan är jag som egenskap av ordförande i StS, så hör av er till mig via mejl brytarspetzen@hotmail.com, skriv på ärende "aktivitet StS", om det är bråttom ring mig på 018-34 04 13 eller 070-668 11 04.

Slutligen vill jag på mina och styrelsens vägnar önska samtliga medlemmar en God Jul och ett Gott Nytt År.

CATALIN WESTENHEIM, ORDF.STS

KALENDARIMUM

OBS! till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg. Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera.

JANUARI

Tisdag	9	18.00 – 20.30	Bofinkarna	Sid 6
Tisdag	9		Anmälan till Öppet Hus	Sid 7
Onsdag	10	17.30 – 20.00	Start Träning Rehab Station Stockholm	Sid 7
Tisdag	16	10.00 – 12.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid 6
Tisdag	16	13.00 – 15.00	Öppet Hus	Sid 7
Onsdag	17	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Torsdag	18		Anmälan till Antikvitetskväll	Sid 7
Torsdag	18	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Tisdag	23	18.30 – 20.30	Antikvitetskväll	Sid 7
Torsdag	25	16.00 – 19.30	Spelkväll	Sid 8
Måndag	29	18.00	Caféträff på Dragongården i Upplands Väsby	Sid 8
Tisdag	30	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid 6
Onsdag	31	10.30 – 13.00	Akvarellmålning	Sid 6

FEBRUARI

Tisdag	6	18.00 – 20.30	Bofinkarna	Sid 6
Onsdag	7	18.00 – 21.00	Öppet Hus för samtliga skadegrupper	Sid 7
Tisdag	13	10.00 – 12.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid 6
Onsdag	14	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Torsdag	15	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Torsdag	22	16.00 – 19.30	Spelkväll	Sid 8
Fredag	23		Anmälan till Inbjudan Fot & Skospecialist	Sid 7
Måndag	26	18.00	Caféträff på Dragongården i Upplands Väsby	Sid 8
Tisdag	27	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid 6
Onsdag	28	10.30 – 13.00	Akvarellmålning	Sid 6

MARS

Tisdag	6	18.00 – 20.30	Bofinkarna	Sid 6
Onsdag	7	14.00 – 16.00	Inbjudan Fot & Skospecialist	Sid 7
Tisdag	13	10.00 – 12.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid 6
Onsdag	14	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Torsdag	15	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Måndag	26	18.00	Caféträff på Dragongården i Upplands Väsby	Sid 8
Tisdag	27	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid 6

KALENDARIUM

Onsdag	28	10.30 – 13.00	Akvarellmålning	Sid 6
Torsdag	29	16.00 – 19.30	Spelkväll	Sid 8
APRIL				
Tisdag	3	18.00 – 20.30	Bofinkarna	Sid 6
Tisdag	17	10.00 – 12.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid 6
Onsdag	19	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Måndag	23	18.00	Caféträff på Dragongården i Upplands Väsby	Sid 8
Tisdag	24	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid 6
Onsdag	25	10.30 – 13.00	Akvarellmålning	Sid 6
Torsdag	26	16.00 – 19.30	Spelkväll	Sid 8
MAJ				
Tisdag	8	18.00 – 20.30	Bofinkarna	Sid 6
Tisdag	15	10.00 – 12.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid 6
Onsdag	23	10.30 – 13.00	Akvarellmålning	Sid 6
Onsdag	23	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Torsdag	24	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid 6
Tisdag	29	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid 6
Torsdag	31	16.00 – 19.30	Spelkväll (avslutning)	Sid 8
JUNI				
Tisdag	5	18.00 – 20.30	Bofinkarna	Sid 6
Tisdag	12	10.00 – 12.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid 6
Onsdag	13	17.30 – 20.00	Avslut Träning Rehab Station Stockholm	Sid 7
OBS! Anmäl ditt deltagande genom att ringa, faxa eller skicka e-post till distriktskansliet, telefon 08-545 622 60, fax 08-545 622 75 eller e-post rtp-s@telia.com OBS! Adressen är RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg om inget annat anges!				

Postpoliomottagningen invigd med gästföreläsning

Postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus har nu bott in sig efter flytten från Huddinge i februari. Den 2 oktober ordnade man invigning av mottagningen och i samband med detta en föreläsningseftermiddag. Monica von Heijne, överläkare och enhetschef för postpoliomottagningen, hälsade välkommen, och professor Kristian Borg presenterade dagens huvudtalare professor Lauro Halstead från USA. Lauro Halstead berättade om kampen mot polio i den s.k. March of Dimes som startade i slutet av 1930-talet på initiativ av F.D. Roosevelt och som blev den mest framgångsrika insamlingskampanjen i USA någonsin.

I March of Dimes uppmanade man folk att skänka sina dimes, 10-cents-mynt, till kampen mot polio. March of Dimes stödde forskning om polio, bland annat framtagandet av Salk-vaccinet. Lauro Halstead visade bilder på hur man framställde polioskadade i kampanjmaterialet. Man använde barn, men de fick inte vara för sjuka, barn i järnlunga visade man inte. Han berättade om den enormt stora uppmärksamhet det väckte i USA när Salk-vaccinet mot polio så småningom kom på 1950-talet. Sedan trodde man att problemen var lösta och polio blev den glömda sjukdomen. Så blev det ju även i Sverige. Postpolio började ju uppträda långt senare.

Spara sig – eller inte?

Halstead är professor i rehabiliteringsmedicin vid Georgetown University Medical Center i Washington, DC, och chef för Postpolioprogrammet vid National Rehabilitation Hospital i Washington. Han har själv haft

polio. Han är en av initiativtagarna till det symposium i USA 1984 där man enades om vilka kriterier som gäller för postpolio. Han berättade om sina egna erfarenheter, om hur han efter en svår akut polio tillfrisknade ganska snabbt och då kom in ett stadium av förnekande. Hans bild av sig själv var att han tillfrisknat på ett mirakulöst sätt, att han bara var obetydligt besvärad av sin polioskada och att om han bara tränade och jobbade tillräckligt hårt så skulle han klara allting. Nu frågar han sig: Borde jag ha varit mer försiktig? Borde jag inte ha bestigit Mount Fuji i Japan tre år efter min polio? Borde jag inte ha spelat tennis? Borde jag ha börjat med hjälpmedel mycket tidigare? Och hur borde jag i dag råda en liten pojke som nyligen tillfrisknat från polio och som älskar att spela fotboll? Ska jag säga att han kan fortsätta med fotbollen eller borde jag försöka få honom att börja spela schack istället?



Bandklippning pågår. Klippare är Monica von Heijne och Kristian Borg. Foto: Lotta Krossén.

Utveckling av rehabilitering

Halstead berättade också att mycket av det tidiga arbetet med rehabilitering av poliopatienter har varit till nytta och lett till utveckling av rehabilitering även för andra sjukdomstillstånd. Idag arbetar man med uppföljning av behandlingar på ett helt annat sätt än tidigare. Polioskadade behandlades med sjukgymnastik, arbetsterapi, vatten träning m.m. efter den akuta sjukdomen och fick behövliga hjälpmedel som skenor o.d. men sedan ansågs de färdigbehandlade och "släpptes ut i livet" igen. Om man hade haft uppföljning av patienterna under livets gång hade kanske inte det andra insjuknandet – postpolion – behövt bli ett så stort trauma för många.

Efter Lauro Halsteads anförande gjorde professor Kristian Borg, sjukgymnasten Lotta Krossén och läkaren Lars Werhagen korta presentationer av forskning om postpolio som pågår på Karolinska och vid Postpoliomottagningen. Därefter blev det klippning av ett blågult band och ett vinrött (Karolinska och Huddinges nya logofärg) inne på Postpoliomottagningen där det serverades förfriskningar med tilltugg.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN



Monica von Heijne och Lauro Halstead i samtal vid invigningen av Postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus. Tidningen som Halstead håller i är förra numret av Aktuellt. Han förstod ett ord här och var så han. Foto: Gabrielle Roland Waldén.

Se även De två poliomottagningarna slås samman på sid 17.

Polio och postpolio – forskning pågår

Människor med postpolio har inflammation i ryggvätskan, och man kan få ner inflammationen genom intravenös behandling med immunglobulinet Xepol. Det har svensk polioforskning visat. Men hur länge håller effekterna av behandlingen? Finns inflammationen även på andra ställen i kroppen? Har vissa människor en ökad benägenhet att få polio? Finns poliovirus kvar i kroppen även sedan man tillfrisknat från sin akuta polio? Vilken typ av smärta är det som postpoliopatienter har? Och vad är det för trötthet många klagar över?

Det här är exempel på frågor som forskningen om polio och postpolio söker svar på. Jag träffar professor Kristian Borg som leder en forskargrupp vid Karolinska Institutet Danderyds Sjukhus. I gruppen ingår flera läkare, sjukgymnaster och en psykolog.

Forskningen som ligger bakom behandlingsmetoden med Xepol har vi tidigare skrivit om i Aktuellt. Behandlingen vid Danderyds sjukhus görs på beställning av Beställare Vård vid Stockholms läns landsting och utvärderas genom enkäter. Cirka 100 patienter ska behandlas i denna omgång, och man gör det med en fart av 4 patienter varannan vecka.

– Effekterna av behandlingen verkar hålla i sig betydligt längre än man i förstone trodde, berättar Kristian Borg. Tidigare trodde man att postpoliopatienter kanske skulle behöva behandling ett par gånger per år. Men preliminära data från uppföljningen av de patienter som behandlades under forskningsprojektet visar att fortfarande 2 år efteråt upplever många av patienterna sin livskvalitet som bättre. Några visar goda effekter hela 5-6 år efteråt.

Ryggvätskan hos postpoliopatienter visar förhöjda halter av s.k. proinflammatoriska cytokiner liknande det man ser hos MS-patienter. Man vet fortfarande inte om polioskadade har denna inflammation ända från det akuta skedet med polio eller om inflammationen kommer först långt senare när postpoliosymptomen börjar uppträda. Det är cytokinhalten man får ned genom behandlingen med Xepol. Nu visar de första data från uppföljningen med ryggvätskeprov på ett antal patienter att cytokinhalten fortfarande är låg ett år efter behandlingen.

I USA kommer behandlingsme-

toden att provas i en brett upplagd studie genom National Institute of Health. Det är fortfarande oklart om samarbete med den svenska forskargruppen kommer att ske eller ej. Anledningen är att den amerikanska undersökningen troligen kommer att bedrivas på ett annat sätt än den svenska och att det därför kan vara svårt att använda de svenska forskningsresultaten som jämförelse.

Ökad risk att få polio

– Vissa människor verkar ha en ökad benägenhet att insjukna i polio, säger Kristian Borg. Det finns en norsk studie som visar att poliopatienter har en specifik genuppsättning som skulle kunna vara en förklaring till att de fått polio.

Det kan alltså finnas en genetisk förklaring – troligen i det immunologiska systemet. Här handlar det om antikroppar, receptorer på celler m.m. Inga lätta saker att förstå för den som inte är medicinare, tänker jag, men spännande att se vilka resultat man ska komma fram till. De svenska forskarna samarbetar i detta projekt med forskare vid Haukelands sykehus i Bergen.

I ett annat forskningsprojekt som bedrivs i samarbete med Smittskyddsinstitutet undersöker man om postpoliopatienter har kvar poliovirus i kroppen. Hittills har man inte kunnat påvisa förekomst av poliovirus så det förefaller som om poliovirusinfektionen är borta.



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

Trötthet, vitalitet och smärta

Vissa studier i USA har visat att omkring 50 % av postpoliopatienterna har störningar i hjärnan med effekter på bl.a. minne och koncentration. Motsvarande resultat har man inte fått fram när det gäller svenska postpoliopatienter. Inget tyder på att människor som haft polio skulle ha sämre minne än andra.

I ett av de svenska projekten har man undersökt i vilken utsträckning postpoliopatienter som upplevde sig som mycket trötta också hade nedsatt kognitiv förmåga (tankeförmåga, minneskapacitet o.d.) jämfört med postpoliopatienter som inte kände sig särskilt trötta. Försökspersonerna fick genomföra vissa tester för att man skulle se om deras kognitiva förmåga påverkades, om de skulle bli mer mentalt trötta. Resultaten visar att den trötthet som många postpoliopatienter känner har klart mer fysiska än mentala orsaker. Jag har träffat flera med postpolio som klagar över trötthet och att "huvudet inte funkar som

det ska” men enligt Kristian Borg och hans forskargrupp verkar detta alltså framför allt hänga samman med att man egentligen är kroppsligen trött.

Över huvud taget finns det en del forskningsresultat som är lite tvärtom mot vad man trott. Det verkar t.ex. inte alls vara så att man som polioskadad blir tröttare och tröttare och känner mer och mer smärta med stigande ålder. Många postpoliopatienter blir tvärtom piggare med åren – upp till en viss gräns förstås – har mindre ont och upplever en förbättrad livskvalitet. Förklaringen till detta är troligen att man förändrar sina trösklar, sina referensramar, att man successivt anpassar sig till den förmåga man har. Att få polio är ett trauma, det är en mycket allvarlig sjukdom, många människor dog av sin polio. För dem som överlevde kommer sedan det andra insjuknandet – postpolion – som ett nytt trauma. Alla poliomottagningar borde egentligen ha en psykolog, tycker Kristian Borg, som skulle kunna hjälpa människor som fått postpolio att mycket snabbare ”ställa om” sitt sätt att tänka, sitt sätt att förhålla sig till sin kropp, till de



Vid postpoliomottagningen har man bl.a. undersökt effekten av bassängträning och hur olika hjälpmedel fungerar. Sjukgymnasten Lotta Krossén har arbetat med detta.

symptom man får, inskränkningar i rörlighet m.m.

Smärta är ett stort problem för många med postpolio – för kvinnor i betydligt större utsträckning än för män. Varför finns dessa könsskillnader och vilken typ av smärta handlar det om? För att kunna ge rätt smärtbehandling är det viktigt att veta om det rör sig om smärta i muskler och leder eller om det är s.k. nervsmärta. Resultaten hittills av det forskningsprojekt som pågår om detta visar att det endast i undantagsfall handlar om nervsmärta. Om det är den typen av smärta har patienten ofta någon annan nervkomplikation.

I förra numret av Aktuellt berättade vi om projektet där man testar om bl.a. muskelstyrka och hälsorelaterad livskvalitet påverkas om postpoliopatienter äter kosttillskottet Q10 i kombination med styrketräning. Det projektet fortsätter nu. En grupp patienter tränar 3 gånger per vecka i 12 veckor, hälften äter Q10, hälften får ett placebopreparat.

I några andra projekt som bedrivs vid postpoliomottagningen har man dels studerat effekten av träning, dels hur muskler påverkas vid användning av olika hjälpmedel. När det gäller träning var en fråga man ställde sig om det är meningsfullt med 30 min bassängträning 1 gång/vecka. Utvärderingen visar att regelbunden träning – även om det bara är 1 gång/vecka – kan leda till mycket goda resultat såväl när deltagaren själv gör en skattning av eventuella förbättringar som om man gör objektiva test med mätning av gånghastighet o.d. Vid test av

hjälpmedel visar gångprov med och utan s.k. dorsalskena att skenan kan avlasta vissa muskler effektivt och därmed göra det lättare att gå för patienten. Såväl hjälpmedelsundersökningen som undersökningen av effekten av bassängträning har enbart gjorts på små patientgrupper och resultaten är därför inte statistiskt signifikanta.

Kanske någon ljusglimt

I ett projekt som bedrivs vid Mälargården i samarbete med Livsmedelsverket undersöker man om det finns ett samband mellan postpolio och att drabbas av det s.k. metabola syndromet. Det är en sjukdomsbild där olika riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar ingår som övervikt, typ 2 diabetes, högt blodtryck och blodfetterrubbing. Hypotesen är här att personer med postpolio har minskad risk att få det metabola syndromet. Det vore ju fint om forskarna kunde bekräfta den hypotesen – vi som har postpolio kan behöva lite ljusglimtar...

Tidigare studier har visat att polioskadade har hög kolesterolhalt i blodet. Till skillnad från andra med förhöjd kolesterolhalt verkar det samtidigt som om postpoliopatienter inte har ökad risk att få hjärt- och kärlsjukdomar. Men vad beror den förhöjda kolesterolhalten på? Är det inflammationen i ryggmärgsvätskan som ger den högre halten? Och vilken inverkan på blodfetterna har behandlingen med immunglobulin? Det arbetar man också med i den svenska forskargruppen.

Svensk polioforskning hävdar sig väl i den internationella konkurrensen enligt Kristian Borg. Forskning om polio och postpolio bedrivs ju inte bara vid Karolinska Institutet utan även vid andra sjukhus i landet, som Akademiska sjukhuset i Uppsala och Sahlgrenska i Göteborg samt i Lund. Länder som tillsammans med Sverige är framträdande när det gäller forskning om polio och postpolio är USA, Kanada, Norge och Holland.

Jag hoppas Aktuellt kan återkomma längre fram med intressanta resultat från projekt som har beskrivits här.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN



Polioprofessor får nytt jobb

Institutet för professionell utveckling av läkare i Sverige, IPULS, arbetar med att stödja läkarnas behov av vidare- och fortbildning. Institutet ägs av Svenska Läkaresällskapet, Sveriges läkarförbund samt Sveriges Kommuner och Landsting. Ny vd från i höst är Kristian Borg som dock även i fortsättningen på deltid är kvar som professor och överläkare på Danderyds rehab. Mer information om IPULS finns på www.ipuls.se

■ De två poliomottagningarna slås samman

De två poliomottagningarna på Danderyds Sjukhus, Postpoliomottagningen Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken respektive poliomottagningen Danderydsgeriatriken kommer att slås samman till en mottagning. Situationen har varit något förvirrad för många patienter efter att Huddingemottagningen flyttat till Danderyd då de två poliomottagningarna legat bredvid varandra. När sammanslagningen kommer att ske är i skrivande stund oklart tidigast dock vid årsskiftet. Sammanslagningen kommer inte kombineras med några nedskärningar. Beställarkontoret vård har inga besparingskrav vid sammanslagningen. Som patient är tanken att man fortsättningsvis skall kunna ha samma vårdkontakter som tidigare.

BS

PS Parkeringssituationen utanför Postpoliomottagningen (hus 38) har varit bedrövlig, bara en handikapplats. Samma eländiga situation har gällt vid sjukgymnastiska behandlingar vid hus 32. Antalet handikapparkeringsplatser har nu utökats på båda ställena. Totalt finns fyra utanför hus 38 och tre utanför hus 32. DS

■ Remisser för hjälpmedel

Landstinget och beställarkontoret arbetar med att se över remisshanteringen för hjälpmedel. De förändringar som diskuterats är inte speciellt omfattande utan får mer ses som en anpassning av hur det verkligen går till på hjälpmedelsfronten.

Enligt förslaget skall det även fortsättningsvis krävas en remiss av läkare. Beträffande vilka läkare som har rätt att skriva remisser för hjälpmedel sker inga förändringar.

Remissen anger oftast vad som behövs och det är upp till ortopedingenjören att utforma hjälpmedlet. Vad som blir en förändring är att ortoped-

ingenjören skall legitimeras och som också blir officiellt förskrivaren av hjälpmedlet. Ortopedingenjören får större ansvar i val och utformning av hjälpmedel.

Ortopedingenjören har också krav på journalföring. Redan nu legitimeras ortopedingenjörerna och de som vill bli förskrivare i framtiden måste senast april 2007 ansöka om legitimation.

En remiss för hjälpmedel blir fortsättningsvis begränsad till fem år. Under diskussion är också att ge vissa sjukgymnaster med specialistkompetens rätt att skriva ut hjälpmedel.

BS

■ Poliovänner från Finland

Onsdagen den 27 september hade RTP-S besök från Finland då representanter från styrelsen i Finlands Polioförbund gästade oss.

Efter att delegationen på förmiddagen gästade förbundet fick RTP-S besök på eftermiddagen och det blev en hel del frågor och jämförelser om hur de olika polioförbunden fungerar.

Det gjordes även jämförelser vad

gäller färdtjänst, hjälpmedel, vård och rehabilitering m.m.

Mötet avslutades över en kopp kaffe med dopp.

Dagen efter skulle delegationen också besöka postpoliomottagningen rehabklinikerna på Danderyds sjukhus.

Vi tycker att det var ett fint initiativ av Finlands polioförbund att ta denna första kontakt som kanske så småningom kan mynna ut i någon form av samarbete.

ROLF WIDÉN

BOKTIPS

Handikappolitiken i praktiken

Den nationella handlingsplanen för handikappolitiken "Från patient till medborgare", som riksdagen antog 2000, ska vara genomförd 2010. Sverige ska vara tillgängligt för alla, alla ska på lika villkor kunna delta i samhällslivet. Ett stort mål. Att sätta upp mål är viktigt, det kan ge en välbehövlig knuff framåt och öka handlingskraften. Välkänt är Kennedys vision "to put a man on the moon" före 60-talets utgång. Men att skapa ett samhälle där alla med funktionshinder av olika slag kan delta på samma villkor som andra medborgare är kanske inte lika lätt fixat som att sätta en man på månen... I varje fall kommer vi förhoppningsvis att ha nått en bit på väg 2010. I boken "Handikappolitiken i praktiken" får man en grundlig genomgång om vad handlingsplanen innebär, om vad som kännetecknar svensk handikappolitik och om hur den utvecklats fram till i dag. Boken är en antologi där personer som

på olika sätt är engagerade i frågor om funktionshinder och samhälle ger sin syn på tillgänglighet, delaktighet, jämställdhet m.m.

Inget om oss utan oss

Perspektivskiftet från patient till medborgare behövs verkligen. Det svenska samhällets insatser för personer med funktionshinder präglas fortfarande av en traditionell vårdsyn. Funktionshindrade är människor i behov av vård, inte så mycket mer. Man talar om "omsorg om de handikappade". Det handlar om vård och omsorg, inte verklig delaktighet och jämlikhet. En av författarna i boken frågar sig om man verkligen kan tala om delaktighet när funktionshindrade ofta betraktas som lyssnare och mottagare, någon som visserligen "får vara med" men som inte ses som idégivare eller initiativtagare. Den brittiska handikapprörelsens motto är "Nothing about us, without us" – Inget om oss utan oss. Mer av detta synsätt behövs också här. Begreppet "empowerment" – att individer och grupper

organiserar sig och ökar kontrollen över sina liv – och en modell för hur man kan arbeta för ökat brukarinflytande beskrivs i boken.

Det här är några av de tankar som lyfts fram i denna mycket innehållsrika antologi. Boken är främst tänkt för undervisning inom högskolans sociala utbildningar och vårdutbildningar men vänder sig också till yrkesverksamma inom myndigheter, landsting och kommuner. Men alla som är intresserade av handikappfrågor och den svenska handlingsplanen kan läsa den.

GRW

Handikappolitiken i praktiken. Om den nationella handlingsplanen. Peter Brusén & Anders Printz (red.). Förlagshuset Gothia AB, Växjö 2006.



VALBEREDNINGAR

■ Distriktet, RTP-S

Valberedningen i distriktet vill redan nu uppmana lokalföreningarna att nominera personer för styrelsen.

Valen sker vid RTP-S årsmöte 2007, torsdagen den 22 mars.

Strävan för valberedningen enligt direktiv från RTP-S nuvarande styrelse "skall vara att skapa en kompetent och representativ distriktsstyrelse" med kriterierna bred kompetens, åldersspridning och kön. Diagnostillhörigheten är av underordnad betydelse men kunskap om alla skadegrupper inom organisationen är viktig.

Valberedningens uppdrag omfattar även kommittéerna där halva antalet personer ska väljas 2007 för två år.

Kontakta RTP-S valberedning eller din lokalförening med förslag på lämpliga personer!

Valberedningen i Distriktet, RTP-S:

Inga Borggren, sammankallande
08-754 43 02, inga.borggren@mbox301.tele2.se
Barbro Andersson

08-580 178 21, barbro.andersson1@comhem.se

Lasse Peterson

0176-140 36, birgit.peterson@et Janet.se

Catalin Westenheim

018-34 04 13, brytarspetzen@hotmail.com

■ StorStockholms lokalförening

Valberedningen har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2007 och tar tacksamt emot förslag på lämpliga personer till lokalföreningens styrelse. En stark styrelse har stor betydelse för oss medlemmar. Vänta inte med att kontakta valberedningen!

Valberedningen i StorStockholms Lokalförening:

Inga Borggren, sammankallande,

08-754 43 02, inga.borggren@mbox301.tele2.se

Elsie Martinsson 08-93 72 19, o.martinsson@chello.se

Arne Nylander 08-765 13 97, arne.nylander@comhem.se

■ Nordvästra Storstockholms lokalförening

Valberedningen i Nordvästra Storstockholm:

Lage Ekeskog tel 08-591 296 62, **Hans Andersson** och

Irene Eriksson tel 08-590 939 23.

■ Norrtälje lokalförening

Vid årsmötet i februari 2006 utsågs

Bengt Bergqvist tel 0176-183 34 och **Gunilla Johansson** tel 0176-149 84 till valberedning.

■ Södertälje lokalförening

Aina och Bruno Stockinger tel 08-552 405 56 utgör valberedning för lokalföreningen inför årsmötet 2007.

Stöd utgivningen av

RTP-S aktuellt genom att
sätta in lägst 50 kronor
på postgiro 2 94 10-8.

Motgångar får vissa människor att bryta samman, andra att överträffa sig själva.

Källa: Okänd



■ Advokatmöte i Märsta den 26 oktober

Maude Stenberg, RTP-S ombudsman, berättade om RTPs historia. Hon redogjorde för vad RTP och ombudsmannen kan hjälpa till med.

Jur.kand Nicklas Sellberg redogjorde för vilket stöd som ges till olycksfallsdrabbade med personskador.

Effekten av ett regeringsbeslut för cirka 2 år sedan som rör whiplash-skadade berördes ingående.

De som var närvarande och som nu behandlas för sin skada uttryckte sitt missnöje med att den behandling man får är värktabletter och depressiva medel samt sjukgymnastik. Ingen rehabilitering är möjlig att få vilket lett till en omöjlig situation med sviktande hälsa. Det är tragiskt när man är i mitten av sin karriär.

Stort tack till Maude och Nicklas.

TEXT OCH FOTO: HANS HELLSTRÖM

ÅRSMÖTEN 2007

■ RTP-S årsmöte

Torsdagen den 22 mars kl 18.00 – ca 21.00

Lokal: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Vi bjuder på lättare förtäring och underhållning.

Motioner till årsmötet skall vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 1 mars 2007.

Ombuden till RTP-S årsmöte väljs på respektive lokalförenings årsmöte. Ombuden får separat kallelse till årsmötet.

Även icke ombud är välkomna till årsmötet.

Anmälan för sådana medlemmar senast den 14 mars till kansliet.

■ Nordvästra Storstockholms årsmöte

**Torsdagen den 15 februari 2007
kl 19.00 – 21.00**

Lokalföreningen bjuder på kaffe/te och smörgås.
Plats: HSOs lokal på Dragonvägen 64, Upplands Väsby.

Anmälan senast 1 februari 2007 till
Rolf Andersson tel 08-580 178 21 eller e-post
rolf.andersson1@comhem.se

■ Norrtäljes årsmöte

Torsdagen den 22 februari 2007
på R.O.S omsorg & service.
Tid meddelas senare.

■ Södertäljes årsmöte

Lördagen den 24 februari 2007 kl 14.00
Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A.
I samband med årsmötet firar lokalföreningen
25 år. Föreningen bjuder på middag.

■ StorStockholms årsmöte

Tisdagen den 20 februari 2007 kl 17.30

Lokal: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Program:

- 17.30–18.15 Gemensam lättare förtäring
som StS bjuder på
- 18.15–19.00 Lars Winborg från Humlegården
berättar om rehabilitering (se
nedan)
- 19.15–20.30 Årsmöte

Intresserade kan få årsmöteshandlingar
tillsända i förväg. Det kan exempelvis gälla
verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och
ekonomisk redovisning. Ta kontakt med Yvonne
Andersson så får du materialet via post eller mail.

**Eventuella motioner skall vara styrelsen
tillhanda senast den 15 januari.**

Anmälan görs senast 15 februari 2007 till
Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post
yvonne.rtp.sts@telia.com, detta för att kunna
beställa förtäring.

StS styrelse hälsar alla medlemmar hjärtligt
välkomna!



Om rehabilitering

Vilka möjligheter finns för
rehabilitering i Sverige och
utomlands? Lars Winborg
från stiftelsen Humlegården
kommer och informerar
om stiftelsens verksamhet i
Sverige och utomlands.

Lars, själv MS-drabbad sedan många år, kommer
att berätta om rehabiliteringsprogrammen,
behandlingar och om prioriterade diagnosgrupper
med mera. Möjligheter att ställa frågor kommer
också att finnas.

Reseglimtar från Schwarzwald-Alsaceresan

En jättefin resa trots viss otur med vädret blev det på vår bussresa i augusti. Visserligen en del regn men också sol och många härliga upplevelser. Att resa är spännande och utvecklande men kan också innebära vissa strapatser men nog är det med en resa som ett gott skratt – den förlänger livet.

11/8 Trettio två förväntansfulla globetrotter lämnade Stockholm vid 8-tiden den 11 augusti i Sundbergsbuss med rutinerade Åke Sundberg vid ratten, väl förtrogen med Europas alla skrymslen via GPS jämte hustrun Elisabet som glädjespridande värddinna. Reseledaren Bosse ansluter i Malmö hårt engagerad i regionens näringsliv och industrimagnaternas exklusiva reseäventyr i First Class Travel. Alltså i gott sällskap.

Resan går vidare över Öresundsbron och de danska öarna Amager, Sjælland, Färö och Falster. Efter en lång och god middag (smörgåsbord) på Hotel Falster garanterad sömn.

12/8 Avfärd mot Rödbby för färjetransport till Puttgarten. Regn och sol blandat. Planerat lunchställe är överfyllt (tyskarnas semesterått), vi börjar bli riktigt hungriga. Många trafikstockningar efter autobahn men till slut hittar vi ett ställe där vi kan inta vår lunch först kl 15. Vidare färd till hotellet utanför Kassel.

13/8 Start kl 8.30. Det går verkligen geschwint att packa in alla resenärer och rullstolar i bussen. Vi rullar vidare för lunchstopp i Singen. Regnet förföljer oss, mätta och belåtna lyssnar vi till ett gammalt "Sommar"-program med Peter Karlsson och Blå grodorna. Vi lämnar autobahn vid Rottweil. Nu börjar vi se böljande kullar och storslagna vinodlingar. Dagens mål är Elzach i Schwarzwald. Vi installerar oss på Aktivhotel El-



Svea Olsson och Åsa Orrgård på väg med bergbanan till 1.220 möh med vidunderlig utsikt.

zach, mycket handikappvänligt och dessutom med ett mycket vänligt värdepär. Äntligen var den långa transportsträckan till ända. Vi skulle bo 5 nätter på detta hotell.

Den **14/8** var planerad för ett besök på blomsterön Mainau vid Bodensjön, men vi vaknade till ett evigt regnande och väderleksprognosen talade om ett fortsatt regnande. Dagens mål blev i stället Baden Baden. Trots regnet kunde vi njuta av de slingrande vägarna, de mjuka kullarna och husen med de fantastiska blomsterlådorna. Väl framme i Baden Baden bjöd himlen på "bad". Det spöregnade och alla förflyttningar tog mycket lång tid. Ett planerat besök i Strasbourg blev tyvärr inställt. Till nästa år kommer Sundbergs buss att utrustas med "regnöverfallsskydd" vid rullstolsliften.

15/8 Nu bär det av mot Frankrike. I Colmar gör vi en stadsrundtur med minitåg, ett utmärkt sätt för oss att se en pittoresk korsvirkestad. Resan går vidare utmed vinvägen till Ribeauville. Vi får en guidad visning och får provsmaka 4 olika viner. I Ribeauville äter vi en fantastisk 3-rätters lunch (korv-salladstallrik, forell, grand marinéparfait). Lunchen tog 2 timmar. Därefter tillbaka till Tyskland och nästa vinprovning i Breisach. Här provsmakades 5 olika viner.

16/8 Start i regn och rusk mot Titisee. Trots regn får vi uppleva ett mycket vackert landskap. Väl framme i Titisee upphör regnet och solen tittar fram. Sjön Titisee är känd för att Nazi-guld skulle ha gömts där. Hit tills inget napp. Men tyvärr kunde ej rullstolarna borda utflyktsbåtarna.

Vi intar en förträfflig 4-rätters lunch i Tannenmühle. Färden går sedan vidare till Freiburg. Strax söder om Freiburg finns en linbana. Inga problem för oss att komma med i kabinerna. Bergbanan tog oss upp till 1.220 möh vidunderlig utsikt.

17/8 Som vanligt startade vi med regn men efter hand upphörde regnet, solen kom fram och vi hade en skön dag på Mainau. Under ca 4 timmar kopplade vi av bland blomsterprakten och de fantastiska träden i ett imponerande trädgårdslandskap.

18/8 Dags för första etappen på hemresan. Regn och trångt på autobahn mot Frankfurt. Elisabet och Åke hade planerat för en picknick som regnet försenade. Men var? De lyckades hitta en rastplats efter autobahn. Regnet gjorde uppehåll och vi fick en härlig picknick.

Övernattning i kurorten Bad Pyrmont. Sköna rum men mager frukost – välgörande för en del!

19/8 Transportsträcka via Lubeck, Puttgarten-Rödbby och övernattning i Lund. Vår reseledare Bosse har nu lämnat gruppen och återvänt till sitt.

20/8 vid 19-tiden är vi åter i Stockholm trötta, omtumlade men uppiggade.

Vi har haft en jättefin resa, men transportsträckorna är långa och tröttsamma. Programmet har varit fullspäckt varje dag. Vi efterlyser därför tid för några timmars egna aktiviteter någon dag vid nästa resa.

Tack Bosse, Åke och Elisabet för ert engagemang. Stort tack också till våra "hjälpare" Gert, Irma, Jerk, Josefin, Kjell, Lars-Arne och Maritta.



Under Tysklandsresan fick vi bland annat se fantastiska blomsterlådor, ön Mainau med otrolig blomsterprakt, vara med om både regniga och soliga luncher, äta många goda middagar i Elzach och höra kyrkan vid hotellet slå var femtonde minut!



Rehabilitering & Rekreation

Under hela året finns det möjlighet att komma till Valjevikens på rehabiliterings- och rekreationsvistelse.

Diagnoskurser

Valjevikens arrangerar diagnoskurser tillsammans med NHR. Viktiga moment i kurserna är erfarenhetsutbyte med andra deltagare, föreläsningar, träning och aktiviteter.

ALS-KURS

30 april -- 13 maj -07

STROKE-KURS

4 december – 16 december -06
12 mars – 25 mars -07

PARKINSON-KURS

15 januari – 28 januari -07

NMD/ATAXI-KURS

16 april – 29 april -07

MG-KURS

26 februari – 11 mars -07

MS-KURS

29 januari – 18 februari -07
26 mars – 15 april -07



FOLKHÖGSKOLA

Allmän kurs

Känn Dig för kurs

Genomförs löpande efter behov



Valjevikens Box 94 294 22 Sölvesborg

Tfn: 0456-151 15 Fax 0456-418 80

www.valjevikens.se info@valjevikens.se

Har du MS?

Coloplast AB inbjuder till kostnadsfri föreläsning i Stockholm

Tema: MS och inkontinensproblem

Tid: Måndagen den 11/12 kl. 18.00 – 21.00

Lokal: Kulturhuset Sergels Torg

Anmälan: Senast den 6/12 till Petra Ljungqvist

sepl@coloplast.com eller tel 0300-33 282

MS-sjukskötare Åke Myr, neurologmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset Solna, samt Uroterapeut Pia Pries Skogfeldt, urologmottagningen, Danderyds sjukhus, kommer att föreläsa om inkontinensproblematiken hos MS-patienter samt ge råd och tips. Du får dessutom möjlighet att höra om nya inkontinensprodukter.

Vi bjuder på kaffe och fralla! Välkomna!

Föreläsningen riktar sig till dig som har MS.

För mer information, kontakta Petra Ljungqvist, tel. 0300-33 282.

www.coloplast.se



Coloplast

Armcykling:

Frihet för kropp och själ!

800 mil armcykling utan el-nav, korta sega turer två gånger i veckan – gav onda axlar. 400 mil med el-nav, med långa nästan dagliga snabba turer – har läkt axlarna.

Min definition på att armcykla är:

- Man ska kunna hänga med "vanliga" cyklister på plan mark (14-18 km/tim som snittfart) men även i uppförsbackar och/eller motvind.
- Man ska kunna cykla lågintensivt minst en halvtimme varje dag utan vilodagar.
- Det ska vara skonsamt mot armar, axlar, leder och hjärta.
- Man, kvinna, överviktiga, otränade, bra tränade, gammal, ung – alla ska kunna cykla.

Det är el-motorn som är själva grundbulten till armcyklingen.

Funktionen är enkel: trampar du så hjälper elmotorn till – gör du inget, så händer inget.

Ju mer du hjälper till att trampa – desto fler kilometer kommer du innan batteriet tar slut. Ett nytt batteri räcker nästan två timmar om man trampar på 100W hela tiden.

Den femväxlade 16,8V navmotorn jag testar just nu kan ställas in på 0/100/200W. Motorn bryter automatiskt understödet vid: 20 km/t (100W), 25km/t (200W).

0W (45 minuters tur): på plan mark orkar man snitta cirka 10-12 km/tim med 110 puls.

100W: (45 minuters tur) plan mark, lätt motvind, man snittar uppemot 20 km/tim.

200W: (45 minuters tur) plan mark, uppemot 25 km/tim – men det halverar batteritiden.

Används företrädesvis i stora uppförsbackar, man orkar ungefär 10-14 km/tim.

Att ibland cykla utan mål – är själva målet. Hitta nya vägar i nya områden, nya vyer i osedd natur, ett fikaställe, en korvmoj, känna doften

av daggvåt halm eller nyslaget hö på åkrarna. Det är där och då som själen tankas inför vintern. Inget jäkt. Ingen stress. Man bara är. Bäst är när man kan dela denna frihetskänsla med andra cyklister.

På Södertörn, söder om Stockholm, är terrängen kuperad. Backarna är många, branta och korta. En träningsrunda brukar vara 45-70 minuter tre fyra gånger i veckan. På den tiden kommer jag nästan två mil. Snitthastigheten är 17-19 km/tim, snittpulsen 110-115 slag/min.

I utförsbackarna kommer man upp en bit över 40 km/tim. En mindre backe runt 30.

Det händer att jag kör fyra fem mil, i lågintensivt tempo (15 km/tim). Då behövs ett extra batteri. Även kroppen behöver då tankas

extra. Enligt pulsmätaren går det åt 1200 kalorier när jag cyklar så långt – en kebab utmed vägen ger mig därför inget dåligt samvete.

Med lågintensiv träningspuls snurrar blodet ingång, hjärtat stärks, fettförbränningen maxas. Om diabetikerna lägger till GI/Viktväktar-mat till cyklingen nästan halveras behovet av insulin. Blodsockerkurvorna planar ut i runda mjuka vågor istället för vresiga spetsiga toppar. Dom som är på gränsen till diabetes har stor chans att inte trilla över på fel sida.

Det är faktiskt inte mycket som hindrar en från att cykla varje dag, nästan året runt. En rygsäck med frukt, mackor och dricka; ett regnställ sommartid; Gore-tex skalplagg vår och höst. En mobiltelefon om något skulle hända. Det finns lösningar för nästan allt.

Synd bara att det är så dyrt. Runt 30 000 för en el-understödd trehjulig armcykel.

BJÖRN BILLUNG

Rehab Station Stockholm

Sista onsdagen i augusti bjöd RTP-S in tre cykelentusiaster, två utav dem var dessutom konstruktör av "rullstolscykel". Ett tiotal medlemmar hörsammade inbjudan och kom för att prova de tre olika modellerna och att lyssna på expertisen som med entusiasm förespråkade cykeln som ett mycket bra träningshjälpmedel. Självt provade jag en modell, de andra två hade jag provat vid tidigare tillfällen. Nu som då blev jag förtjust i sättet att förflytta sig. Något man kan göra tillsammans med familjen.

Du kan själv prova alla tre cykeltyperna på HJULTORGET 6-8 september 2007.

ANDERS LISSEGÄRDH



RTP-S medlemmar testar armcykel. Foto: Maude Stenberg.

Med Armbike tränar du upp armarna

Armbiken drivs framåt med ett av dom bästa träningsmoment du kan göra "roddrörelsen".

Som rullstolsbrukare sliter man alltför ofta ut sina axlar, med Armbiken tränar du upp axlarna. Det vill säga ett bra komplement till rullstolen. Armbiken drivs framåt när man drar styret mot sig och frihjular när man skjuter styret från sig "roddrörelse". Armbiken stärker upp flertalet muskelgrupper i hela överkroppen som man använder sig av i en "roddrörelse".



Ska du byta bil?

Kontakta oss för rådgivning före bilköp.

Vi erbjuder fri årlig funktionskontroll av de ombyggnader vi utför. En viktig säkerhetsrutin!

Vi är godkända av försäkringsbolag att åtgärda försäkrings-skador.

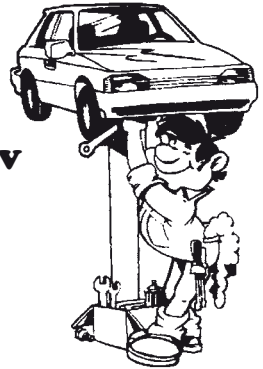
Vi kan anpassning av handikappfordon!

Rörvägen 57, 136 50 Haninge

Telefon: 08-500 128 38

Mobil: 070-836 04 57

Fax: 08-500 128 17



Utan avgifter eller krångel erbjuder BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter sina tjänster till dig som har funktionshinder. Tillsammans hittar vi lösningar på dina frågor. Vi har 25 års erfarenhet av "handikappfrågor".

Till dig som har personlig assistans erbjuder vi utbildning för dig och dina assistenter, som du finansierar över assistansersättningen.

Tveka inte, kontakta oss för en träff...

Adress: Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm

Tel: 08 - 544 88 660

Fax: 08 - 544 88 661

E-post: bosse-bosse-kunskapscenter.se
www.bosse-kunskapscenter.se



BOSSE

Råd, Stöd & Kunskapscenter

Bättre klimat för rehabilitering



Vid strandpromenaden i Los Cristianos ligger Vintersol. Här erbjuds ett komplett rehabiliteringsprogram för neurologiskt sjuka och skadade.

Vi har svensktalande personal, individuell sjukgymnastik och arbetsterapi, vattengympa, mattgympa, handgrupp, fotgrupp och pinngrupp.

Vi har kurator, psykolog, läkare och sjuksköterskor. Två stora pooler, gymnastiksal och gym för egen träning. Egen restaurang och fritidsverksamhet.

Vi har avtal med Landstinget och kan erbjuda stabilt barometertryck och många timmars solsken.

Gör så här:

Vänd dig till Vintersol på telefon 0034 922 77 79 00 (vi talar svenska). Eller per e-mail till: caroline.hampus@vintersol.com Vi kan berätta mer om rehabiliteringsmöjligheterna och skicka en remissblankett som du tar med till din läkare. Han/hon skriver en ansökan som skickas vidare till Landstingets handläggare. När du fått besked från Landstinget är du välkommen till en stimulerande rehabiliteringsperiod på Teneriffa.

Clinica Vintersol, C/. Nordica 1, 386 50 Los Cristianos, Teneriffa, Spanien. www.vintersol.com



- **Neurologisk rehabilitering**
- **Spetskompetens inom Post Polio rehabilitering och trafikskador sedan 1970-talet**
- **Xepolbehandling vid PPS**
- **Arbetslivsinriktad rehabilitering**



Stiftelsen Mälargården Rehab Center

Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Besöksadress: Hertigvägen 5

Tfn 08-5949 3630 • Fax 08-592 518 22 • www.malargarden.se