

RTP-S **aktuellt**

Nr 4
2007

FÖR TRAFIK-, OLYCKSFALLS- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN

Fartfyllt på Hjultorget utställning sid 4

Från polioforskning till lätta rullstolar sid 6

Nytt projekt för att öka amputerades livskvalitet! sid 15

Ledare	2
Resan till Prag 2007	3
Fartfyllt på Hjultorget utställning	4
Från polioforskning till lätta rullstolar	6
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Nytt projekt för att öka amputerades livskvalitet!	15
Resor	18
Valberedning	19
Förslag till föredragningslista	19
Årsmöten	20
Kalendarium	22
Telefonnummer	23

RTP-S Aktuellt utges av:
**Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- 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
www.rtp.se/rtp-s
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
Redaktion: Gabrielle Roland Waldén, Barbro
 Andersson, Björn Svedheim.
 Redaktionskommittén förbehåller sig rätten att
 redigera insända bidrag.
Nästa nummer utkommer: 6 februari 2008
Manusstopp: 9 januari 2008
Tryckeri: Globalt Företagstryck AB
Omslagsbild: Höst vid Djurgårdsbrunnskanalen
Foto: Gabrielle Roland Waldén

Välfärdssamhället krackelerar för de funktionshindrade

De föreningar som organiserar funktionshindrade personer upplever att levnadsvillkoren speciellt för kronikergrupperna blir allt sämre. Det är ofta inga drastiska förändringar om man ser på den enskilda hjälpinsatsen sett ur samhällets perspektiv. Det kan röra sig om att någon förmån dras in eller att det blir svårare att komma i åtnjutande av hjälp och stöd. Vanligtvis reflekterar vi inte över detta om det inte drabbar oss själva. Då blir vi väldigt upprörda naturligtvis. Den enskilde kan naturligtvis drabbas desto hårdare om man exempelvis inte längre får handikappersättning eller ersättning från försäkringskassa och försäkringsbolag.

Sammantaget är intrycket att det är isiga vindar som blåser från samhällets sida.

Vad gör då handikapprörelsen?

Sitter vi still och väntar på nästa försämring eller? Naturligtvis gör vi inte det utan vi protesterar och argumenterar på olika nivåer i samhället. Det finns upparbetade kanaler för dialog och påverkan. På länsnivå är det samverkansråden. Många gånger upplever vi att våra representanter argumenterar och diskuterar men resultatet är ofta väldigt magert. Naturligtvis agerar RTP-S även själv eller tillsammans med andra föreningar – främst HSO eller Rh-gruppen – mot försämringar. Senast protesterade vi inom RH-gruppen mot förslaget på att avgiftsbelägga hjälpmedel. Trots det tas politiska beslut om försämringar för exempelvis antalet rehabiliteringsplatser, antalet personer som är berättigade till färdtjänst för att nu inte nämna urholkning av skyddsneten för a-kassa och pensioner.

Det som gör saken komplicerad är att det finns tre eller fyra beslutsnivåer för samhällets stöd till den enskilde;



Foto: Rolf Andersson

stat, landsting, kommun och stadsdelsnämnd.

Manifestation

Det som handikapprörelsen är dålig på är att synas i media. HSO genomförde därför en manifestation den 20 november riktad mot regering och riksdag. Temat var "stoppa hetsjakten på sjuka och förtidspensionärer".

Det är tio områden man fokuserar sin kritik på nämligen:

1. Skydda den som är sjuk!
2. Värna den generella välfärden!
3. Motverka nyfattigdom – höj ersättningsnivåerna!
4. Sluta fokusera på "fusket", se till att myndigheter gör sitt jobb!
5. Garantera rättssäkerhet hos försäkringskassan!
6. Avskaffa försäkringsläkarna!
7. Sluta spekulera, satsa på forskning och evidens!
8. Upprätta tilltron till den enskilde!
9. Återupprätta föreningsfriheten!
10. Rätt stöd och krav på arbetsgivare.

Vi får hoppas att det blir ett stort opinionstryck och konkreta förändringar för att förbättra de funktionshindrades situation på dessa punkter.

BJÖRN SVEDHEIM, KANSLICHEF, RTP-S



Resan till Prag september 2007

Torsdag 20 september for en ressurgen skara med Czech Air till Prag där Bosse, Elisabeth, Åke och bussen tog emot. Inkvartering på Hotel Crowne Plaza och så började äventyret.

Fredag 21 september ägnade vi först åt en rundtur genom Prags centrala delar, åkte sedan upp till den väldiga Pragborgen med S:t Veitskatedralen och en vidunderlig utsikt över Prag. Mätta på allt vackert drog vi ner till Vaclavplatsen för fria strövtåg och shopping. Dagen avslutades med middag.

Lördag 22 september började vi med att ströva över Karlsbron, fortsatte sedan mot gamla stadens torg med sin berömda rådhusklocka som slog sina slag för oss och alla andra som samlats framför uret. Därefter till Prags Folkets Hus för lunch och nya strövtåg i centrala Prag. Middag och konsert på Rudolfinum avslutade dagen.

Söndag 23 september gick färden till Melnik ca 5 mil från Prag. Här provade vi 12 olika viner, åt lunch och var med på den vinfestival som pågick i staden. Lite öronbedövade for vi tillbaka till vårt hotell där vi mellanlandade innan vi for till 1 maj-ön för avslutningsmiddag i Prag. En sista titt

på den upplysta Pragborgen avslutade dagen.

Måndag 24 september började tidigt. Första stopp var i Theresienstadt där vi fick en skrämmande inblick i nazisternas framfart under andra världskriget. Vi fortsatte sedan till sachsiska Schweiz där vi åt lunch och fick en vidunderlig utsikt över ett fantastiskt landskap med sandstensformationer. Långt ner i dalen flöt Elbe i slöa serpentiner. Dagens etapp avslutades i utkanterna av Dresden.

Tisdag 25 september. In till Dresden där vi såg på August den Starkes Zwinger, ett slott byggt enbart för fester. Några i sällskapet gjorde en stadsvandring i centrala Dresden, andra tog sig in i Zwinger för att se på den konstsamling, som finns på slottet. Vi fortsatte till Meissen och fick en inblick i porslinsstillverkningens svåra konst. Dagen avslutades i Dessau, Bauhaus-skolans begynnelseort.

Onsdag 26 september. Från Dessau gick färden vidare mot Schwerin, där vi åt lunch. Vi tog oss tid att ströva runt i de centrala delarna. Sedan fortsatte färden mot Lübeck dit vi anlände sent på eftermiddagen. På kvällen förtärde vi

resans avslutningsmiddag, en delikat måltid.

Torsdag 27 september. Till City Markt gick vår färd för att shoppa. Därefter nöjda for vi mot Puttgarden. På vägen dit stannade vi på en ganska öde parkeringsplats för att begå resans obligatoriska picnic. Massor av god saker och dricka därtill. Belåtna for vi vidare mot Puttgarden, in på färjan över till Rödbby, genom ett snålblåsigt Danmark, över bron och vi var åter i fäderneslandet. Övernattning på Scandic hotell Horisont i Hälsingborg.

Fredag 28 september. Så återstod endast den långa färden till Sundbyberg. En fantastisk resa var slut.

Tack Bosse, Åke, Elisabeth, Irma, Josefin, Kjell, Gert, Kjell och Lars-Arne och Resekommittén, utan er medverkan hade detta inte varit möjligt. För många av oss är det här det enda sättet att resa. Att kunna få hjälp i och ur sängen, på muggen om den är avig, att rullas om avstånden är långa, få stöd om vägen är knagglig. Den tryggheten är endast möjlig med våra förträffliga hjälpare på resor av den typ som RTP-S ordnar. Bevara den möjligheten!

TEXT OCH BILD: BENGT OCH ANNE-MARIE EKLUND



Att dansa i rullstol – jodå, det går. Dorota och Piotr från Polen, världsmästare i rullstolsdans, uppträdde flera gånger med medryckande fartfylld dans till suggestiv musik.

Fartfyllt på Hjultorget utställning

Så var det åter dags för Hjultorget som arrangeras av RTP-S tillsammans med Rekryteringsgruppen vartannat år. Här visas det senaste när det gäller sådant som handikappanpassning av bilar, manuella och elektriska rullstolar, cyklar av olika slag, kläder, ortoser, sittdynor och andra hjälpmedel, småprylar – praktiska grejer helt enkelt. Här visar också assistans- och reseföretag upp sig och här ordnas uppträdanden av olika slag som höjer stämningen – och ljudnivån.

Redan när jag kliver in i C-Hallen på Stockholmsmässan får jag ett par tidningar stoppade i handen av några pigga utställare från Föräldrakraft, en tidning om barn och unga med särskilda behov. Strax innanför ingången kan jag heja på folk från RTP-S som delar ut nya broschyrer i montern och tidningen Aktuellt förstås. Aktuellt nr 3:2007 fungerar som mässtidning med

utförlig information om seminarieprogram, plan över utställningen m.m.

Sedan vandrar jag runt bland rullstolar av alla de slag, blänkande färggranna cyklar, kombinationer rullstol-cykel m.m. Det finns mycket att titta på. Jag stannar vid en liten monter där det

ligger en massa färggranna små grejer i en korg. Det visar sig vara en liten sak som man kan fästa på sin käpp för att kunna hänga den på en bordskant. Ingrid Svensson, Ingrid's Allt i Allo, förklarar och visar hur man gör.

Käppar av alla handa slag kunde man titta på hos Swereco.

Många andra praktiska saker visas i montern Spinalists. Här visas många uppfinningar för att förbättra vardagen gjorda av personer med ryggmärgsskada. Ett sängbord med mjuk undersida, skönt att



använda i rullstolen också; glas med öra, lättare att hålla i för den som har svårt med greppförmågan; en praktisk tesil; uppfinningar för att underlätta datoranvändning m.m.

”Din mobilitet är vår sak!” står det på skärmarna vid Hedemora Anpassning AB som visar en rullstolskran för att få in stolen i bilen bakifrån eller från sidan. Med sidoinlastning blir det enkelt att lasta in från trottoaren. Kranen styrs förstås med hjälp av en fjärrkontroll.

Ortoser och proteser m.m. kunde man titta på hos OT-Center.

Full fart framåt och runt

Några mycket uppskattade inslag i Hjultorget denna gång var elhockey och rullstolsdans. Elhockey är en sport som tydligen kommer från Danmark. I Sverige är den inte så stor än, men den växer. Spelarna sitter på specialbyggda hockeystolar och far runt i farter upp till 14 km/tim. På Hjultorget var det match mellan två lag från IFAH, Idrottsföreningen för alla handikappade, och sedan fick utställningsbesökarna prova att köra och göra mål.

Världsmästarna i rullstolsdans – Piotr och Dorota från Polen – gjorde ett par mycket bejublade uppvisningar. Det var Panthera som gjort det möjligt med detta inslag. Här gick det också undan, och det var inte lätt att fånga världsmästarparet på bild, i alla fall inte med min lilla kamera. Efter uppvisningen fick utställningsbesökarna prova på hur det är att dansa i rullstol. Dorota visade hur de skulle göra och förklarade på engelska. Vi som inte vågade prova stod bredvid och applåderade.

Att gå på Hjultorget är ett bra sätt att uppdatera sig på vad som hänt sedan sist, titta vilka nya hjälpmedel som kommit fram m.m. Får man sig sedan till livs fartfylld elhockey och inte mindre fartfylld rullstolsdans kan man känna sig riktigt pigg och upplivad när man går därifrån.

TEXT OCH FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN



Monica Ring med ett bord med mjuk undersida för rullstolen eller som sängbord.



Att kunna lyfta in rullstolen från sidan kan vara praktiskt.



Stilleben med protes, ortoser och karameller.



Det finns rullstolar av många olika slag, och inslaget av rullstolar var förstås stort på Hjultorget utställning. Det här är en rullstol för idrottsbruk som tagits fram av studenter vid Mälardalens Högskola i projektet Sportrulle.



Såväl unga som äldre intresserade sig för de olika saker som visades i Spinalis monter.



Käppar och kryckor av allehanda slag visades.

Från polioforskning till lätta rullstolar

På Hjultorget kunde man som vanligt inte bara uppdatera sig vad gäller nya prylar och roa sig med att titta på uppträdanden, här fanns också mycket ny kunskap att hämta och möjligheter att ställa frågor till experter på olika områden. Vad händer inom polioforskningen? Vilka behandlingsmetoder fungerar för whiplashskadade? Vad vet vården om smärta? Hur lätt kan en rullstol bli? Ja, det var några av de ämnen som behandlades vid de seminarier som RTP-S arrangerade på Hjultorget denna gång. Här är en beskrivning av vad det handlade om uppdelat i olika block enligt programmet.

Polio

Vid ett välbesökt seminarium den första dagen berättade *Kristian Borg*, professor i rehabiliteringsmedicin vid Karolinska institutet/Danderyds sjukhus, om polioforskningen i Sverige och utomlands. Sedan kom turen till sjukgymnasterna *Lotta Krossén* och *Kerstin Dillström* från Poliomottagningen på Danderyds sjukhus. De talade om vikten av träning och gav sin syn på egenvård kontra sjukvård. Moderator under seminariet var sjukvårdspolitikern *Inger Roos*, som höll ordning på talarna och på de frågvisa åhörarna i salen och dessutom kom med en del frågor själv från sin horisont som landstingspolitiker.

Inte utdöda än!

Kristian Borg har följt polioforskningen i tjugo år. Området är brett. Men trots att mycket forskning genomförts återstår fortfarande många frågor – även "basfrågor" som hur man får polio, vilka som riskerar att få postpolio, vilka besvär människor med postpolio har o.d. Det är viktigt att vi tittar på dessa frågor igen, sa Kristian Borg. Han sa också att man ofta får reaktionen att det egentligen inte är något stort problem för snart är alla som haft polio döda. Men det är inte sant, i Sverige finns ca 20 000 människor med postpolio och hälften av dem är under 65 år.



Polioforskning om fysisk funktion handlar t.ex. om hur polioskadade klarar aktiviteter i det dagliga livet, ADL, som t.ex. hushållsarbete. Foto: GRW.

Polioforskningen kan delas in i fyra huvudområden: klinikforskning, forskning om fysisk funktion, immunologi/virologi samt behandlingsmetoder. I det första området ingår sådant som forskning om trötthet – "fatigue" – epidemiologi, smärta, andningsfunktion, neuropsykologi och ortopediskt omhändertagande. Fatigue har man inte forskat mycket om i Sverige och inte heller epidemiologi, dvs om hur poliopopulationen ser ut, vilka faktorer som inverkar o.d. Neuropsykologisk forskning har man ägnat sig en del åt i USA och bl.a. kunnat visa att patienter som haft polio också fått en lättare hjärnskada med koncentrationssvårigheter o.d. som följd. I Sverige har forskarna inte kunnat påvisa något sådant (kan man

hoppas att störningen bara gäller amerikaner?!). Forskning om fysisk funktion handlar förstås om muskelstyrka, muskelträning, ADL-funktioner (activities in daily life) och muskeltrötthet. I behandlingsmetoderna ingår dels fysioterapi – där bassängträning framstår som viktigast – dels farmakologisk behandling, alltså behandling med olika medicinska medel.

Medicinsk behandling

I fråga om medicinsk behandling har hittills främst ganska små studier genomförts och det har varit svårt att dra några slutsatser. Kristian Borg tog upp ett exempel där man testat Modafinil mot extrem trötthet hos patienter med postpolio men det visade sig inte ge någon effekt alls. I en annan forskningsstudie har man undersökt möjligheten att behandla smärta hos postpoliopatienter med medlet Lamotrigin och fått goda resultat. I Sverige har vi ju också behandlingen med immunoglobulin som vi skrivit om i Aktuellt flera gånger tidigare. Här har man fått goda effekter på muskelstyrka, livskvalitet och vitalitet. Man har också gjort uppföljningsstudier och funnit att den goda effekten finns kvar efter 1 år, men har försvunnit efter 2½ år. Man ger nu behandlingen i projektform på Danderyds sjukhus, och 4 patienter per vecka behandlas.

Forskarna har också undersökt blodfetthalten hos postpoliopatienter och inverkan av blodfettreglerande medel. Studier tyder på att skälet till de höga blodfetthalter man kan hitta hos postpoliopatienter är en inflammation. Det verkar samtidigt som om de ökade blodfetterna inte leder till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar för just denna patientgrupp. Den medicin man ger för att sänka blod-

fetthalter kan som biverkan ge muskelvärk och hos människor som inte haft polio kan den t.o.m. ge sönderfall av muskelfibrer. Kristian Borg tror att detta kan vara ett stort problem hos postpoliopatienter.

Poliovirus kvar

På området immunologi/virologi har italienska forskare bland annat undersökt om poliovirus fortfarande finns kvar i ryggvätskan hos människor som haft polio (se artikel i Aktuellt Nr 3, 2007). Man har funnit att det finns där, men det förökar sig inte och det smittar inte. "Det är ett RNA som ligger där som ett minne", sa Kristian Borg. Personer som haft polio producerar hela tiden antikroppar mot viruset, det har även de svenska forskarna kunnat se. Man har inte undersökt om behandlingen med immunglobulin på något sätt påverkar produktionen av antikroppar.

Piggare när man blir äldre!

Vid poliomottagningen på Danderyd har man studerat inverkan av att äta kosttillskottet Q10 i samband med träning. Man har fått klart positiva resultat av träningens inverkan men däremot ingen effekt alls av Q10. Ett annat projekt som utförts vid mottagningen handlar om muskulär uttrötthet. Där har man bland annat funnit att personer med postpolio faktiskt blir piggare när de blir äldre – upp till en viss gräns förstås. Det troliga är att det handlar om ett "response shift" som Kristian Borg kallade det, dvs att man ställer om sig, man anpassar sig till den minskade muskelfunktion och andra effekter som postpolion har och lär sig hantera det. Man ser ju också att vänner och släktingar i liknande ålder får krämpor och besvär av olika slag som beror på åldern. Kanske gör det att det är lättare att hantera de egna besvären?

Kristian Borg poängterade att postpolio är ett syndrom som är skilt från vanligt åldrande. Det handlar om så mycket mer än minskade funktioner



Alla föredragshållare fick var sin present. Så här glada såg sjukgymnasterna Kerstin Dillström och Lotta Krossén ut efter avslutad föredragning. Foto: GRW.

och svagare muskler bara för att man blir äldre.

Smärtforskning

På Danderyds sjukhus har man också arbetat med en studie av smärta hos postpoliopatienter. Bland försökspersonerna hade alla kvinnorna smärtor medan endast hälften av männen hade det. För att kunna ge rätt behandling är det viktigt att veta vilken typ av smärta det handlar om. Hos postpoliopatienterna är smärtorna oftast s.k. nociceptiva, inte neurogena. Det här är inga lätta grejer för den som inte är medicinare så jag får leta runt lite. Jag hittar förklaringen att nociceptiv smärta vanligen orsakas av inflammationer i vävnader *utanför* nervsystemet, och att nervändorgan, s.k. nociceptorer, aktiveras. Neurogen smärta har sitt ursprung *direkt i nervsystemet* – det kan vara sjukdom i det centrala nervsystemet eller i det perifera nervsystemet.

Forska på framöver?

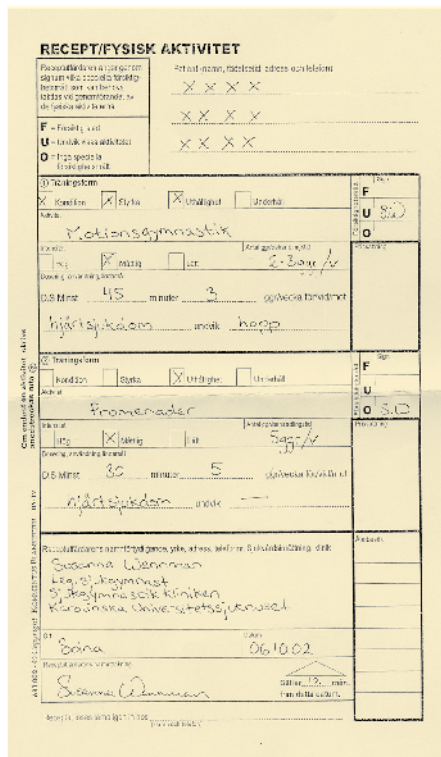
Kristian Borg tyckte att man ska forska ytterligare om basfrågor som hur man ska definiera postpolio, vilka besvär människor med postpolio har o.d. Andra viktiga områden att gå

vidare med är frågor som: Finns det en kognitiv störning eller gör det inte det? Varför sker en degeneration av nerver? Är kvarvarande virus signifikant för den inflammation i ryggvätskan som postpoliopatienter har? Finns inflammationen även på andra ställen i kroppen? Vilken inverkan har virusstammen på uppkomsten av postpolio? Det finns ju tre olika stammar av poliovirus. Hur är det med blodfetsrubbnings hos postpoliopatienter – bör man medicinera mot det eller ej?

Det är självklart viktigt att resultaten av den forskning som görs når ut på ett bra sätt till dem som behöver dem, såväl vårdpersonal som patienter. Här såg inte Kristian Borg några större problem eftersom man jobbar nära klinikerna. Tillfällen som Hjulorget och annat samarbete med RTP medverkar ju också till att sprida information.

Träning på recept

Sjukgymnasterna Lotta Krossén och Kerstin Dillström från Poliomotagningen vid Danderyds sjukhus talade om vikten av att vara fysiskt aktiv för att må bra. Det gäller ju alla människor, inte bara poliopatienter.



Exempel. Så här kan ett recept på träning se ut.

De poängterade att det är individens ansvar att vara fysiskt aktiv efter sin förmåga, att använda hjälpmedel om man behöver det och att se möjligheter till fysisk aktivitet och träning även utanför den som sker inom sjukvården. Sjukvårdens ansvar när det gäller fysisk träning såg de som att ge råd, tillhandahålla kunskap, att hjälpa personer att komma igång med träning och att följa upp hur det går. Sjukgymnasterna kan också skriva ut recept på träning som man sedan kan få i det utbud som primärvården har.

Personer med postpolio ska inte se träning på poliommottagningen – t.ex. vattengympan – som något man kan göra fortlöpande utan det handlar just om ”kom-igång-träning”, sa sjukgymnasterna i sin föredragning. Träningen ska man sedan fortsätta med inom det vanliga utbud som finns genom gym, tränings- och motionshallar av olika slag, simhallar m.m. eller inom det utbud som finns inom primärvården. Personer som genom sitt funktionshinder inte kan träna någon annanstans är dock fortfarande välkomna

att träna hos poliommottagningen poängterade man.

Behoven hos postpoliopatienter kan nog vara ganska olika. Jag gissar att det finns andra som liksom jag är så rörliga att de kan träna även på andra håll än inom sjukvården. Samtidigt är det värdefullt att i alla fall en gång i veckan få träning – t.ex. vattengymna i extra varmt vatten – under ledning av sjukgymnaster som är kunniga just i postpolio. Det ger ju också möjlighet att ställa någon kort fråga som har med träningen att göra. Nog vore det tråkigt om den möjligheten försvann för oss lite mer rörliga, men det gör den kanske alltså.

Ta reda på hur stort behovet är!

Ytterst handlar det förstås om resurser. Det behövs fler träningsmöjligheter för människor med funktionshinder hävdade sjukgymnasterna och vände sig till moderatorn Inger Roos, som svarade att hon som oppositionspolitiker ju inte kan fatta beslut men att hon kan trycka på. Men för att göra det behöver hon veta mer om hur stort behovet så hon skickade frågan om bättre faktaunderlag tillbaka till Lotta Krossén och Kerstin Dillström.

Whiplash

En föredragshållare som skulle ha rett ut begreppen när det gäller försäkringsfrågor o.d. vid whiplashskador hade fått plötsligt förhinder och **Maude Stenberg**, RTP-S, fick hoppa in i stället i all hast. Hon talade bland annat om vilken typ av ersättning man har rätt till, om anlitande av advokat, om vikten av att bevaka sina intressen när det gäller förändringar på arbetet som löneökningar, ändringar i semesterersättning o.d. RTP har ett nätverk av advokater som de kan tipsa om.

Forskaren **Odd Lindell**, överläkare vid Rehab Station Stockholm, berättade om det forskningsprojekt om behandling av whiplash som han arbetat med. Det finns en mytbildning om whiplash som går ut på att det inte går att göra något åt skadan,

men det är fel, sa Odd Lindell. 175 personer med whiplashskada deltog i forskningsprojektet, 61 % kvinnor, 39 % män, genomsnittlig ålder var 36 år. 7 av 10 fick signifikativt minskade besvär efter genomförd behandling och kunde gå tillbaks i arbete, i varje fall på halvtid.

Viktigt vara aktiv

Den behandlingsmetod man använde i Lindells projekt var kognitiv beteendeorienterad rehabilitering med ortopedmedicinska inslag. Behandlingsteamet bestod av läkare, sjukgymnast, beteendevetare och arbetsterapeut. Lindell definierade den kognitiva inriktningen som ”doing by learning” och beteendeorienteringen som ”learning by doing”. En förenklad bild av hur man applicerar kognitiv beteendeorientering på behandlingen av en whiplashskadad person är att man ber personen välja mellan 1) att gå en promenad och ha ont och 2) att sitta hemma, ”stirra i väggen” och ha lika ont. Sedan följer man upp genom att fråga vilket beteende som var bäst. Projektet visar att whiplashskadade faktiskt kan minska sina problem genom att öka sin aktivitet.



Djurgårdsbrunnsskanalen i höstlig prakt. Bra ställe att promenera på för den som kan – med eller utan hjälpmedel som stavar, rullstol eller elmpoppe. Foto: GRW

Svårt få rehabilitering

Omkring 80 % av de whiplash-skadade har fått sin skada i biltrafiken, oftast vid påkörning bakifrån. Kvinnor skadas mer än män. Bilindustrin försöker förbättra bilarna för att minska risken för whiplashskada. Trots det ökar antalet whiplashskadade, och samtidigt satsar Försäkringskassan allt mindre och mindre på den typ av rehabilitering som behövs. Det verkar fullkomligt huvudlöst! Odd Lindell sa att nu ägnar man i stället tid och pengar åt att göra utredningar för att få sjukskrivna tillbaka i arbete, s.k. PILA-utredningar (se artikeln om Mälargården i Aktuellt 2:2007). Kostnaden för 2-3 sådana utredningar motsvarar ungefär vad rehabilitering av en whiplashskadad skulle kosta.

Smärta

Smärta är den enskilda faktor som har mest betydelse för livskvaliteten. Trots det har smärtvården låg prioritet i Sverige. Det berättade *Gunilla Åhrén*, sjukgymnast och ombudsman vid RTP, som varit projektledare för det smärtprojekt som förbundet bedrivit under de senaste två åren. Kartläggningen av hur smärtproblemen ser ut hos medlemmarna är ingen upplyftande läsning. I rapporten redo-

visas att 70 % lever med långvarig smärta och att man i genomsnitt fått vänta mer än 4 år för utredning och behandling och träffat mer än 6 läkare för detta.

Ett syfte med projektet har varit att ta fram skadespecifika guider för smärthantering riktade till medlemmarna. Flödesscheman över adekvata utredningar och behandlingar för olika typer av skador och funktionshinder görs i projektet. På RTP:s hemsida finns mycket information om smärtprojektet och här kommer också snart att finnas en databas där man kan söka lämplig vårdgivare o.d.

Rullstolsdebatt

Rullstol i förändring var temat för den paneldebatt som ägde rum på Hjul- torgets andra dag. Här satt företrädare för rullstolstillverkare, landsting och förskrivare, Hälso- och Sjukvårds- nämnden, Hjälpmedelscentralen, Hjälpmedelsinstitutet. Moderator var *Lasse Persson*, NHR. Frågor som var uppe var sådant som hur lätt kan en rullstol bli, hur viktig är vikten, vad får en rullstol kosta, vad är landstinget berett att betala, hur ska företagen balansera mellan utveckling av nya dyrare rullstolar och att få ned priset på befintliga modeller.

I rullstolar går det mode som i så mycket annat, och nu talar många om att man vill ha nya lätta rullstolar i kolfiber. Men man ska inte stirra sig blind på valet av material tyckte panelen. Det viktiga är förstås att rullstolen är anpassad efter användarens behov. Stolen ska vara lätt att manövrera, bekväm att sitta i, gå att lyfta osv. Sverige är tydligen ett bra rullstolsland. Vi prioriterar funktion, våra rullstolar är de lättaste i hela världen och billigast i västvärlden. Jag som inte är någon rullstolskännare fick lära mig här att det finns en hel radda av rullstolstyper – t.ex. allroundrullstolar, komfortrullstolar, aktivrullstolar och transportrullstolar.

Ett problem som lyftes fram av en tillverkare är att det finns ett avstånd – som ett filter – mellan brukaren och tillverkaren eftersom beslutet om vilken rullstol det blir fattas av förskrivaren. Test av nya rullstolar borde göras av brukaren och inte av förskrivarna tyckte man. Frågan om möjligheten att använda sin rullstol i kommunala samfärdsmedel var också uppe. Det finns mycket god vilja hos SL – ”alla ska kunna åka med”. Men ingen tror väl att man kommer att klara detta till 2010 som är det uppsatta målet.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

INFO OM

I början på 1980 talet satt några brukare och samspråkade om dåtidens utveckling av rullstolar. På den tiden tillhandahölls bara kryssramstolar. Fanns det ny utveckling nya modeller? 1983 startade den första rullstolsmässan ute i Wasahallen på Djurgården. Ett tiotal företag hörsammade inbjudan för att visa upp sina produkter. Brukarna kom för att se och det diskuterades funktion och modeller. 1984 blev

Wasahallen för trång, rullstolsmässan flyttades till Stockholmsmässan, Älvsjö och bytte samtidigt namn till Hjul- torget. I början arrangerades Hjul- torget varje år men sedan några år tillbaks vart annat år. Det unika med denna mässa är att den är brukarorienterad. Mässan visar smarta produkter, nyheter och lösningar för ett aktivt liv.

Årets Hjul- torget blev en framgång. Den samlade 83 utställare vilket var

rekord. Utställarna var över lag nöjda, det var rätt personer som besökte deras monstrar. Besökarantalet blev cirka 3 300 personer.

På aktivitetstorget var det främst el-hockeymatcherna och det polska världsmästarparet i rullstolsdans som tilldrog sig stort intresse. Ett stort tack till Hjälpmedelsteknik Syd respektive Panthera som ordnade dessa aktiviteter.

BS

Bad – Gymnastik – Bastu

Bad	Kontaktperson	Badtider	Vårens första *)
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndag 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	Datum ej fastställt. Kontakta kansliet för information.
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Ruth Lindberg 08-570 241 80	Måndag 17.00 – 19.00	Datum ej fastställt. Kontakta kansliet för information.
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-669 55 28	Onsdag 17.00 – 20.00	Datum ej fastställt. Kontakta kansliet för information.
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Kempe 08-91 17 10	Söndag 09.00 – 11.00	Datum ej fastställt. Kontakta kansliet för information.
Dragongården (2) Upplands Väsby	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndag 19.00 – 20.00	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	Datum ej fastställt. Kontakta kansliet för information.
Södertälje (Lotsen)(2)	Monica Moberg 08-550 698 90	Onsdag 17.45 – 19.15	Datum ej fastställt. Kontakta kansliet för information.
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Åsa Fagerström 08-587 521 40	Tisdag 14.30 – 15.00	Datum ej fastställt. Kontakta kansliet för information.
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdag 18.00 – 19.30 2 grupper	Datum ej fastställt. Kontakta kansliet för information.

(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.

***) Eftersom Stockholms läns landsting ännu inte beslutat hur mycket pengar RTP-S får för badverksamhet 2008, kan vi inte vid denna tidnings pressläggning lämna konkreta besked.**

Är Du Trafik-, Olycksfalls- eller Polioskadad 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

- Alla medlemmar i RTP Stockholms län bjuds in till samtliga temakvällar och föreläsningar.
- Det är få skadespecifika aktiviteter exklusive Samtals/Dialoggrupperna.

RTP-S DIALOG

Samtalsgrupp för Whiplash

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till whiplash dialoggrupp. Under våren finns det två grupper en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 14.00 – 16.00

16 januari, 13 februari, 12 mars, 16 april, 14 maj, 11 juni

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

17 januari, 14 februari, 13 mars, 17 april, 15 maj, 12 juni

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

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

Arrangör: Distriktet

Dialoggrupp i Vallentuna

Ny och gamla medlemmar hälsas välkommen till ABF-huset i Vallentuna.

Under våren kommer vi att träffas 1 gång/månad.

Torsdagar kl 10.00 – 12.00

17 januari, 15 februari, 13 mars, 17 april, 15 maj, 12 juni

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65.

Arrangör: distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

30 januari, 27 februari, 26 mars, 30 april

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

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Ledare för dialoggruppen är kansliets ansvarige för poliofrågor Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Distriktet

Samtalsgrupp för Hjärnskadade

Tisdagar kl 10.00 – 12.00

15 januari, 12 februari, 11 mars, 15 april, 13 maj, 10 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 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!

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

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.

Onsdagar kl 10.30 – 13.00

30 januari, 27 februari, 26 mars, 23 april och 21 maj

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

Kontaktperson är Åsa Fagerström 0704-84 38 13 eller e-post asafagerstrom@hotmail.com.

Ta kontakt med Åsa innan du kommer första gången. Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Kom och sjung med Bofinkarna

Tisdagar kl 18.00 – 20.30

8 januari, 5 februari, 4 mars, 1 april, 3 juni

Kören Bofinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas första tisdagen i månaden och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Du som tycker att sång och musik är kul kom och sjung med.

Hör gärna av dig till RTP-S kansli för närmare information, telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Arrangör: Distriktet

Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

31 januari, 28 februari, 27 mars, 24 april, 29 maj, 26 juni

Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till RTP-S

kansli 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.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Julfest i Norrtälje lokalförening

Onsdagen den 12 december kl 18.00

Plats: Röda Korsgården

Anmälan till Anita Knutsson 0176-179 80 eller Nann Palmgren 0176-161 44.

Arrangör: Norrtälje lokalförening



Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagarna 28 januari, 25 februari, 31 mars, 28 april kl 17.00 – 18.30

träffas vi i HSO:s lokal på Dragonvägen 64 i Upplands Väsby. Vi umgås och pratar om aktuella ämnen. Bland annat info om RTP-S verksamhet och under våren står medlemmarna för olika teman.

Fika till självkostnadspris.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa i Haninge"

Alla intresserade medlemmar oberoende av skada kan anmäla sig till studiecirkeln "Färg, form och hälsa".

Måndagar kl 13.00 - 16.00

7 januari, 25 februari, 31 mars, 21 april, 26 maj, 23 juni

Välkomna till Moränvägen 3 ABF-lokalen i Jordbro, Haninge. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor. Årskort 100 kronor.

Anmälan till RTP-S kansli 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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

RTP-S REHAB

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundavik Allé 13

Vi fortsätter med träning på onsdagskvällar och hälsar alla välkomna. Vår sjukgymnast är 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 9 januari och avslutning den 11 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

Arrangör: Distriktet

Prova på-dag på Bosön i vår

Många i RTP känner redan till Rekryteringsgruppen, och vi som tränat på Bosön med dem vet att det är bra träning och väldigt, väldigt roligt. Vi vill gärna att fler skall upptäcka den här möjligheten och därför ordnar vi en prova-på dag på Bosön i vår.

Det blir lördagen den 15 mars mellan 10.00 och 15.00 med lunch i Bosöns trevliga matsal.

Programmet vid det här speciella tillfället blir ett axplock från träningen som den brukar läggas upp och kommer att innefatta gympa (går bra att sitta), bågskytte, rullstols-teknik, boxningsteknik och genomgång av träningsmaskiner – s.k. ergometrar. Som avslutning blir det fläskbollsmatch och lite Qi Gong. (De som tycker att detta låter väldigt utmattande ska veta att det under dagen finns alternativ till de jobbigare momenten.)

Dessutom får vi en presentation av Rekryteringsgruppen och deras olika träningsgrupper och andra aktiviteter som skridskokälke på vintern och kajakpaddling på våren/hösten. Kostnaden för detta blir för medlemmar 100 kronor inklusive lunch, kaffe och frukt.

Håll utkik efter mer information i nästa tidning.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Hathayoga!

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa. Yogateknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

**8 januari, 22 januari, 29 januari, 5 februari,
19 februari, 26 februari, 4 mars, 18 mars, 25 mars,
1 april, 8 april, 22 april, 29 april, 6 maj, 20 maj,
27 maj, 3 juni, 17 juni och 24 juni**

OBS Ny adress

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S INFO

Inbjudan till samtliga skadegrupper

Ortopediska skor, fotbäddar, ortoser och proteser, information och nyheter.

Torsdagen den 24 januari 2008 kl 13.00 – 15.00

Jan Drakander och Sven Lindqvist från OT-Center kommer hit och informerar vad de har att erbjuda sina kunder och visar nyheter om ortopediska skor, fotbäddar, ortoser och i viss mån proteser.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Anmälan senast den 15 januari till rtp-s@telia.com eller 08-545 622 60.

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

Arrangör: Distriktet

Alla medlemmar välkomna till en föredragning om förändringar i Primärvården 2008.

Rune Ekman från Landstingets utvecklingskansli kommer och berättar om förändringarna.

Rune har själv varit med och tagit fram förslaget som nu blir verklighet i januari 2008.

Torsdagen den 6 december kl 18.30 – 20.30

Plats: Stora konferensrummet hos RTP-S, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Kaffe/te och tillbehör 15 kronor/person

Anmälan görs till Maude Stenberg eller RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Arrangör: Distriktet

Möte med Advokat Christer Wersäll

Torsdagen den 28 februari kl 18.30 – 20.30

ABF, Optimusvägen 12 A, Upplands Väsby

Hur fungerar det idag med skadereglering vid trafikolycka, Advokat Christer Wersäll berättar om skadereglering och personskadeförsäkring. Vilka rättigheter och vilka skyldigheter har den skadade när olyckan har hänt. Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor/person.

Anmälan senast den 21 februari till RTP-S kansli
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
Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

RTP-S TEMA

Våga förändring

RTP-NV startar en ny kurs tillsammans med ABF.

Tisdagar kl 18.00 – 20.00
22 januari, 5 februari, 19 februari, 11 mars, 1 april,
15 april

Kostnad: Medlemskap i RTP och kaffe/te med tillbehör till självkostnadspris.
Intresserade kan kontakta Pia Selin-Rydberg
08-590 821 59 eller RTP-S kansli 08-545 622 60 eller
e-post rtp-s@telia.com
Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Har Du rätt till ett känsloliv som funktionshindrad!

Torsdagen den 7 februari kl 18.00 – 20.30

Vi kommunicerar inte enbart genom tal utan också genom kroppsspråk och beröring. Medan många terapimetoder har det talande ordet som utgångspunkt och skyr all beröring i terapeutiskt syfte – vilket det kan finnas många goda orsaker till – används beröring som ett verktyg i samlivsterapi. Vi vet ju att fysisk beröring också har en mental betydelse. Bara att gå till frisören, kan sätta igång ett ordflöde som kanske överraskar den talade.

Vi har bjudit in Doktor och sexologen Axel Brattberg för en dialog om känslolivet och dess funktion efter en skada.
Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor/person.
Anmälan till RTP-S kansli, 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
Kontaktperson är Anders Lissegårdh, anders.rtp-s@telia.com eller Maude Stenberg, maude.rtp-s@telia.com
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Arrangör: Distriktet

Ny Datacirkel under vårterminen 2008

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar en ny datacirkel till våren 2008.
Eftersom detta är en fortsättningskurs bör intresserade deltagare tidigare ha gått nybörjarkursen eller på annat sätt skaffat grundkunskaperna i data. Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller. Datacirkeln kommer att gå på tisdagsförmiddagar. Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c i Sundbyberg.
Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.
Egenavgift: 750 kronor.
Antal kurstillfällen: 10.

Start: Tisdagen 15 januari 2008 kl 09.30 – 12.30.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.
Anmälan senast 20 december 2007 kan göras till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
Arrangör: Storstockholms lokalförening

Photoshop Elements, nybörjarkurs

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar en ny cirkel till våren 2008 som heter Photoshop Elements. Kursdeltagarna får lära sig beskära, redigera och att göra bildspel och bildmappar m.m.
Förkunskaper: Grundkurs i Windows 98 eller senare operativsystem, gärna grundkurs i data samt kunna överföra bilder från kamera till dator.
Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller. Denna cirkel kommer att gå på torsdagsförmiddagar.
Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c i Sundbyberg.
Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.
Egenavgift: 375 kronor.
Antal kurstillfällen: 6.

Start: Torsdagen 17 januari 2008 kl 09.30 – 12.30.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.
Anmälan senast 20 december 2007 kan göras till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
Arrangör: Storstockholms lokalförening

Nytt projekt för att öka amputerades livskvalitet!

I dag finns ingen stödfunktion för amputerade som kan hjälpa till med sådant som tips på lösningar av vardagsbekymmer, råd om myndighetskontakter och kanske framförallt att erbjuda möjligheten att prata med någon annan i en liknande situation. Önskan efter något sådant är dock stor bland amputerade, både de nyskadade och de som levt i sin nya livssituation under några år. Anna Nordin, som själv är amputerad, har tagit initiativ till ett projekt för "coaching" av amputerade. Här berättar hon om upplägget.

I mina kontakter med andra amputerade får jag ofta höra en längtan efter att ha en stödperson eller en liknande funktion dit man kan vända sig med alla de frågor den nya livssituationen för med sig. Jag har funderat länge på hur man skulle kunna organisera någon form av stödcenter. Till slut gjorde jag slag i saken och presenterade min idé för RTP:s Stockholms-distrikt. Där fattade Björn Svedheim genast tycke för mina tankar och vi valde att tillsammans ansöka om pengar för projektet från Allmänna Arvsfonden. Även där tyckte man att det var ett lovligt projekt. Vi har nu blivit beviljade de medel vi ansökt om, och projektet inleds i januari.

Projektet kallas "Hkp-coach", där hkp står för hälsa, kvalitet och prestanda. Tanken är att finnas som rådgivare, logistiker och tillvaratagare av den amputerades intressen i den livsomställning det innebär att bli amputerad. Redan från första stund med stöd i samband med amputationen och därefter som ett paraply över personens alla kontaktytor och situationer till följd av funktionshindret.



Anna på sin motorcykel. Att hon är amputerad hindrar henne inte från att köra motorcykel, rida i handikapplandslaget eller köra porsche på bana.

Snabbare rehabilitering

På detta sätt hoppas vi att jag som coach ska kunna bidra till en snabbare och mer fullständig rehabilitering både fysiskt och psykiskt, samt att öka livskvaliteten för den amputerade. Genom en kombination av förvärvade kunskaper och lång, unik egen erfarenhet kan jag ge stöd och råd för nya lösningar/anpassningar och visa på nya möjligheter. Jag kan också ge stöd vid myndighets- och vårdkontakter, och en helhetsbild över vilka möjligheter

och hjälpmedel som finns att erbjuda. Men allra viktigast är kanske ändå att bara finnas där, som en medmänniska i en liknande situation.

Jag blev själv amputerad som elva-åring efter en trafikolycka och har alltså erfarenhet som amputerad från både barndom, ungdomsår och vuxenliv. Efter mer än tjugo år har jag också många varierande erfarenheter av både vård, proteser och myndighetskontakter. I mitt frivilliga arbete med att stötta andra amputerade har jag också

samlat på mig andras erfarenheter. Jag har aldrig låtit mitt funktionshinder hindra mig. Tvärtom har det blivit en utmaning som fått mig att pröva fler nya saker än jag kanske gjort annars. Jag rider i handikapplandslaget, kör motorcykel, och porsche på bana. Vad du vill är vad du kan, det finns inga hinder annat än dem du sätter upp för dig själv.

Bygga starkt kontaktnät inom vården

Tanken är att projektet ska vara två-årigt, och under denna tid ska ett samarbete med olika vårdinstanser i Stockholms län etableras, ett arbete som redan påbörjats. I dag är samordningen dålig mellan de olika delar av vården som amputerade har kontakt med. Många amputerade får inte heller kontinuerlig rehabilitering, trots att det många gånger är en förutsättning för att slippa följdproblem. Genom ett starkt kontaktnät inom vården kan man också nå de amputerade på ett bra sätt.

Helhetssyn i livsomställningen

Det är viktigt med den personliga integriteten i sådana här frågor. Samtidigt som min erfarenhet är att den omfattande livsomställningen gör att man har väldigt lite energi över för att till exempel själv söka upp en stödfunktion. Att då via den ordinarie vårdkontakten kunna erbjuda möjlighet till detta stöd är en metod vi tror på. Man blir erbjuden att bli kontaktad av oss, vi står för initiativen.

Efter projektiden är förhoppningen att vården inrättar en coachtjänst eller motsvarande inom ramen för ordinarie verksamhet. De amputerade som väljer att delta i projektet kommer att följas upp med avseende på bland annat livskvalitet, för att se om projektet når de mål som satts upp.

Genom projektet vill jag forma en helhetssyn i livsomställningen, för att ta tillvara den amputerades hälsa, livskvalitet och maximerade prestanda, i både arbete, vardag och fritid.

ANNA NORDIN

Cancerläkemedel vid ryggmärgsskada?

En forskargrupp vid Karolinska Institutet, ledd av professor Lars Olson, har nyligen visat att en viss typ av cancerläkemedel också har positiva effekter vid ryggmärgsskada.

Det rör sig om läkemedel som används vid bland annat olika typer av bröstcancer, prostatacancer, hudcancer och lungcancer. Medicinerna verkar genom att blockera receptorn för tillväxtfaktorn EGF (epidermal growth factor). Därmed bromsas tumörtillväxten.

Djurförsök har nu visat att en stark blockerare av EGF-receptorn har positiva effekter vid ryggmärgsskada. De behandlade djuren fick bättre gångfunktion, bättre känsel och bättre blåsfunktion.

– Vi inspirerades av en amerikansk studie som kommit fram till att blockering av EGF-receptorn skulle kunna stimulera nervväxt. I vår modell behandlades råttor med partiell skada av ryggmärgen med en EGF-receptorblockerare (PD168393). Med hjälp av en liten pump under huden och en tunn slang tillförde vi drogen

till skadeområdet i två veckor, berättar Lars Olson.

Läkaren Matthias Erschbamer, ansvarig för studien, säger att detta är den hittills bästa effekten av en drog på ryggmärgsskada.

– Det skulle ha stor klinisk betydelse om motsvarande effekt kunde uppnås hos patienter. De mediciner som finns registrerade för kliniskt bruk är visserligen inte lika starkt blockerande som den vi använt i våra djurstudier, men vi har preliminära fynd som talar för att de ändå skulle kunna vara verksamma vid ryggmärgsskada, säger Matthias Erschbamer.

Studien "Inhibiting Epidermal Growth Factor Receptor Improves Structural, Locomotor, Sensory and Bladder Recovery from Experimental Spinal Cord Injury" publicerades 13 juni 2007 i The Journal of Neuroscience.

Författare till rapporten: Matthias Erschbamer, Karin Pernold och Lars Olson, samtliga vid institutionen för neurovetenskap, Karolinska Institutet

Pressmeddelande från Karolinska Institutet

Fritt val av hjälpmedel

Stockholm kommer att vara en av de tre landsting som skall vara med i försöket "fritt val av hjälpmedel". Försöket som kommer att pågå från och med i höst och till december 2009 innebär att den enskilde kan få ökad möjlighet att själv välja hjälpmedel och utövara av utprovning och anpassning. Staten har gett 10 miljoner till försöket varav högst 5 miljoner får användas av Hjälpmedelsinstitutet egna kostnader för samordning av verksamheten.

Berättigade att få ingå i försöket är de personer som av behörig hälso-sjukdomspersonal har bedömts ha ett behov insats i form av hjälpmedel.

Verksamheten skall i första hand riktas till funktionshindrade personer som har ett långvarigt behov av hjälpmedel i rehabiliterande och habiliterande syfte.

Den enskilde som väljer ett annat hjälpmedel än det som tillhandahålls av huvudmännen skall erbjudas en "rekvisition" av förskrivaren som används till köp av hjälpmedel på den öppna marknaden. Högsta beloppet för sådant hjälpmedel bestäms av de i försöket deltagande kommunerna eller landstingen utifrån de riktlinjer och prislistor som finns för hjälpmedel.

BS

Avgifter på hjälpmedel, RTP-S reagerar mot politikernas förslag

I pressen har det cirkulerat rykten att Landstinget överväger att införa avgifter på en del hjälpmedel. Det är sådana hjälpmedel som i dagsläget är helt kostnadsfria för brukaren. Hjälpmedel som nämnts i dessa sammanhang är rullstolar och elrullstolar. Kostnader på 200 kronor per månad har nämnts.

Det är många funktionshinderföreningar som protesterat mot detta däribland RTP-S. RTP-S har i gemensam skrivning med de andra rörelsehinderföreningarna (Rh-rörelsehinderföreningarna i samverkan, RTP-S Stockholms läns distrikt, DHR Stockholms läns distrikt, NHR Stockholms Län och Reumatikerdistriktet Stockholms län) skrivit brev till våra landstingspolitiker på Hälso- och Sjukvårdsnämnden.

Vi har framhållit att vi tycker det är anmärkningsvärt att ingen samverkan skett i frågan trots att det finns etablerade samverkansråd med landstinget. Förslaget menar rörelsehinderför-

eningarna strider mot den hjälpmedelspolicy som landstinget antog 2003 och rimmar dåligt med FN:s standardregler där det stipuleras att staten bör garantera utveckling av och tillgång till stöd och service inbegripet sådana hjälpmedel som gör individen mer oberoende i sitt dagliga liv. I den nationella handlingsplanen sägs att "en person med funktionshinder ska inte betraktas som ett föremål för särskilda åtgärder utan ska ses som en medborgare med lika rätt och lika möjligheter att bestämma över sitt liv och få sina önskningar respekterade".

Rh-föreningarna har i brevet öppnat för en dialog med landstinget om hjälpmedelsituationen i länet samtidigt som vi kraftigt tar avstånd från förslaget.

HSO i länet har i ett brev till landstingspolitikerna framhållit det bekymmersamma i om det skulle bli avgifter på denna typ av hjälpmedel.

Bort med termen handikapp

Socialstyrelsens terminologiråd har tagit beslut om revidering av termerna *funktionsnedsättning* och *handikapp*. *Funktionsnedsättning* och *funktionshinder* är inte längre synonymer, *funktionshinder* blir en egen term och *handikapp* utgår.

I och med detta definieras begreppet funktionsnedsättning: nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. Begreppet funktionshinder definieras: begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen. För båda termerna avråds *handikapp* som synonym.

En viktig konsekvens är att funktionshinder inte är något som en person har utan det är miljön som är funktionshindrande.

www.socialstyrelsen.se

Rehabilitering utomlands

Landstinget har tecknat avtal om utomlandsrehabilitering avseende perioden t.o.m. 2009. Avtalen gäller följande rehabiliteringsanläggningar: Vintersol på Teneriffa, Rygginstitutet på Marbella, Antero AB på Isantilla, Health & Care AB i Alicante och Psoriasisförbundet på Gran Canaria. Av dessa behandlas neurologiskt skadade (till vilka poliogruppen hör) endast på Teneriffa och i Alicante. Noterbart är att Tunisien och Portugal inte längre finns med.

Under 2006 inkom 897 remisser om utomlandsrehabilitering av vilka 458 avsåg neurologiskt skadade. Av dessa godkändes ungefär 50%. De patientenkäter landstinget låtit utföra visar att cirka 80% av de tillfrågade var nöjda med sin utomlandsvistelse. Ingen patient bedömde sitt tillstånd som oförändrat eller sämre än tidigare.

BS



Antero AB

Må bättre - trivsel och träning i solen!

Mår du bättre i värme och sol?
Rehabilitering och träning som sker i en stimulerande miljö och i ett skönt klimat ger många tydliga effekter för både kropp och själ. Våra ledord "Trivsel och träning i solen" har visat sig vara ett vinnande koncept och gästerna ger oss toppbetyg i sina utvärderingar. Många anser att den bästa rehabiliteringen de har fått har de fått hos oss!

Antero bedriver träningen på ett hotell i Isantilla i Spanien. Området är lättillgängligt för personer med handikapp och ligger nära Portugals gräns.

Antero har avtal med Stockholms läns landsting när det gäller utlandsvård och har kapacitet att ta emot fler gäster.

Njut av sol och värme, träna tillsammans med andra i en grupp och kom hem med nya krafter till livets glädjeämnen!

Läs mer på www.anteroab.se
eller ring 070-788 15 46

Ändrade regler för sjukresor

Landstingsstyrelsen beslöt på ett möte i september att strama åt reglerna för sjukresor. De nya reglerna skulle innebära förändringar beträffande ersättning för SL-resor, inskränkning av avgiftsfria sjukresor och avgränsning av sjukresedestination.

Tidigare har Landstinget lämnat ersättning för SL-resor med avdrag för en egenavgift. Egenavgiften har fått tillgodoräknas i högkostnads-skyddet. Från och med nyår är förslaget att slopa rätten att få ersättning för SL-resor helt. Landstinget handlägger årligen cirka 60 000 sådana resor till en ersättningskostnad av 0,7 miljoner.

Avgiftsfria resor har tidigare omfattat en rad olika sjukresor. De nya reglerna skulle innebära att avgiftsfria resor endast ska godkännas mellan vårdgivare. Det innebär att antalet fria resor minskar men naturligtvis finns rätten till sjukresor kvar men dessa omfattas då av reglerna för högkostnads-skyddet på högst 1 400 kronor under en tolv-månadersperiod.

Tidigare har man kunnat välja vilken destination som sjukresan ska gå till. Från och med nyår innebär förslaget att man bara ska kunna åka från vårdgivare till sin hemadress.

Även om landstingsstyrelsen har tagit beslut avslag landstingsfullmäktige förslaget och återremitterade ärendet. Ärendet är således fortfarande öppet. Motivet för en återremittering var bland annat att man inte tillräckligt diskuterat frågan med handikapporganisationerna och att det inte fanns en adekvat konsekvensbeskrivning. BS

*Kärnan i äkta vänskap
är att tillåta varandra
små felsteg.*

Okänd

Resor

Se My Fair Lady i Göteborg 6-7 mars 2008

Torsdag 6 mars

Avresa från Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg kl 07.45. Bussen framkörd kl 07.15. Förmiddagskaffe (busskaffe) dricker vi på lämplig plats. Lunch på Rattugglan i Mariestad vid 12.00-tiden för den som önskar. Därefter vidare till Göteborg och centralt belägna hotell Europa för incheckning. Tre-rätters middag på hotellet kl 16.30 och avfärd till Operan kl 18.45.

Vi har 4 platser avsedda för rullstolar och 26 övriga, dvs totalt 30 platser. Ikväll ser vi **My Fair Lady**, den klassiska musikalen efter Bernhard Shaws Pygmalion. Regissör är Rikard Bergqvist, Eliza spelas av Thérèse Andersson och Henry Higgins av Fredrik Lycke. Musikalen börjar kl 19.30 och pågår i tre timmar. Efter föreställningens slut återvänder vi till hotellet.

Fredag 7 mars

Efter frukost på hotellet beger vi oss hemåt vid 11.00-tiden via Jönköping. Under hemresan tar vi rast för fika/lunch på lämpliga platser. Ankomsttid till Starrbäcksgatan 11 är cirka 19.30.

Pris 1 940 kr/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 400 kr.

Resa i turistbuss med toalett och rullstolshiss. Del i dubbelrum med frukost. Tre-rätters middag exkl dryck på hotell Europa. Entré till Operan.

Bindande anmälan senast 15 januari 2008 till RTP-S kansli 08-545 622 60. Kostnaden sätts in på postgiro 82 59 87-1 senast 30 januari 2008.

Följ med på en Må Bra-resa till Kalev SPA i Tallinn 16 april – 20 april 2008

Denna resa är i första hand anpassad för whiplashskadade.

Pris 5 310 kr/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 280 kr/dag (med reservation för ev. prishöjningar gällande flygskatter o.d.)

I resans pris ingår:

- Flyg t/r Arlanda – Tallinn
- 4 övernattningar på hotell Kalev SPA inkl frukost och middag (mer info om hotell Kalev SPA se www.kalevspa.ee)
- 2 x 30 min. massage
- 60 min. kroppsbehandling
- 45 min. saltterapi eller 30 min. infraröd bastu
- Morgongymnastik torsdag-fredag samt fri tillgång till hotellets fitness center, bastu och vattenland

Förbokning av extra behandlingar kan göras via e-post wellness@kalevspa.ee (på engelska).

Hjälpare medföljer.

Bindande anmälan senast 15 januari 2008 till RTP-S kansli 08-545 622 60. Ytterligare info: Carina Quiles 0708-85 69 52.

Valberedning

Distriktets, RTP-S

Valberedningen i distriktet vill uppmana lokalföreningarna att nominera personer till styrelsen.

Valberedningen eftersträvar att till distriktsårsmötet kunna föreslå en kompetent och representativ distriktsstyrelse med kriterierna bred kompetens, åldersspridning och kön. Diagnostillhörighet har en underordnad betydelse men kunskap om alla skadegrupper inom organisationen är viktig. Distriktets valberednings uppdrag omfattar även kommittéerna där halva antalet personer skall väljas 2008 för två år.

Valberedningen i Distriktet, RTP-S

Inga Borggren, sammankallande

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

Barbro Andersson

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

Bengt Bergqvist

0176-183 34, bengt@atener.com

Ingemar Björklund

08-551 577 62

Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2008 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!

Storstockholm

Inga Borggren, sammankallande

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

Elsie Martinsson

08-93 72 19, oemartinsson@comhem.se

Arne Nylander

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

Norrtälje

Nanna Wälimaa

0176-26 60 25

073-960 10 00

Gunilla Johansson

0176-14 984

Södertälje

Aina och Bruno Stockinger

08-552 405 56

Nordvästra Storstockholm

Mia och Tommy Svensson

08-512 991 27, tommysvensson1@hotmail.com

Årsmöten

Datum och plats hänvisas till information under respektive lokalförening.

Motioner skall vara respektive styrelse tillhanda senast den 15 januari.

För samtliga lokalföreningar gäller:

Förslag till föredragningslista vid lokalföreningarnas årsmöten enligt normalstadgarna.

- A. Prövning om årsmötet är stadgeenligt utlyst
- B. Val av presidium
 - mötesordförande
 - protokollförare
 - två protokolljusterare
 - två rösträknare
- C. Fastställande av föredragningslista
- D. Styrelsens årsredovisning
 - verksamhetsberättelse
 - fastställande av resultat- och balansräkning
 - föredragning av revisorernas berättelse
 - fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- E. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- F. Behandling av motioner
- G. Styrelsens förslag
- H. Val av
 - ordförande för ett år
 - halva antalet övriga ordinarie ledamöter för två år
 - halva antalet ersättare för två år
 - valberedning
 - två revisorer för ett år
 - två revisorsersättare för ett år
 - ombud till distriktets årsmöte
 - kongressombud och ersättare för dessa
- I. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- J. Mötets avslutande

Årsmöten – Din chans att påverka!

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 27 mars 2008, kl 18.00

Plats: Distriktskansliet, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Distriktet bjuder på lättare förtäring.

Storstockholms lokalförening

Tisdagen den 19 februari 2008, kl 17.30

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Program: Förtäring 17.30 – 18.30
Årsmöte 18.45 – 20.30

Under kvällen ställer RTPs akvarellgrupp ut arbeten i våra lokaler.

Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2008.

Föredragningslista: se sid 19 i denna tidning.

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com senast 15 februari 2008, detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 23 februari 2008, kl 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1/A.
Lokal Keramiken

Norrtälje lokalförening

Tisdagen den 19 februari 2008 kl 18.00 – ca 20.00.

Plats: Föreningslokalen Stockholmsvägen 57, Norrtälje.

Anmälan senast 12 februari 2008 till

Anita 0176-179 80 eller Nann 0176-161 44

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Föredragningslista: se sid 19 i denna tidning.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2008 adress: Norrtälje lokalförening av RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 7 februari 2008 kl 18.00 – 21.00.

Plats: Dragonvägen 64, Upplands Väsby

Anmälan senast 1 februari 2008 till Rolf Andersson, 08-580 178 21, e-post rolf.andersson1@comhem.se

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Föredragningslista: se sid 19 i denna tidning.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 7 januari 2008 adress: Nordvästra Storstockholms lokalförening, c/o Rolf Andersson, Aron Lindgrens väg 4, 176 68 Järfälla.

Våga Förändring

Under våren och hösten 2007 har åtta deltagare plus ledare träffats i Våga Förändring. Arrangör har varit RTP-Nordväst och ABF.

Gruppen har stöttat varandra i processen förändring, där ledmotivet har varit positivt tänkande, vara snäll mot sig själv, kost, motion, sömn m.m. Som ledare och trafikskadad har jag nyttjat mitt kunnande som sjuksyster.

Med sikte inställt på möjligheterna efter en skada har gruppen själva arbetat för sitt eget välbefinnande i denna process och vi har haft trevliga stunder med många skratt.

Avslutningen firades med gemensam middag den 20 november.

Gruppen kommer att fortsätta att träffas på RTP-Nordvästs Cafékvällar. Mer information kommer i nästa nummer.

I januari 2008 planeras en ny kurs i Våga Förändring i Upplands Väsby. Intrasserade ring Pia Rydberg 08-590 821 59 (se även annons under Aktiviteter sid 14).

PIA SELIN-RYDBERG

”Färdtjänst till Arlanda”



De färdtjänsttaxikunder som bor söder om staden blir hänvisade till Arlanda Express om de ska åka till Arlanda. Färdtjänsttaxin åker således inte hela vägen till Arlanda utan man blir tvingad att ta tåget från Centralen.

Om Du beställer färdtjänstbuss, och är legitimerad för sådan naturligtvis, gäller andra regler. Då får du åka hela vägen till Arlanda med bussen. Samma sak gäller om du har fritt antal resor med taxi. Det har visat sig att färdtjänstens växel inte alltid har kunskap om denna regel.

OBS Ökat antal färdtjänstresor under december

De som får slut på sin resetilldelning av färdtjänstresor under december kan begära extra tilldelning. Färdtjänsten kommer att godkänna sådan extratilldelning eftersom verksamheten kommer att gå med överskott detta år.



Rehabilitering & Rekreation

Under hela året finns det
möjlighet att komma till
Valjevikens påbörjnings-
och rekreativare.

Diagnoskurser

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

ALS-KURS

30 april – 13 maj

20 augusti – 2 september

STROKE

14 maj

PARKERINGSKURS

14 maj – 15 oktober

TAXI-KURS

14 april – 29 april

MS-KURS

28 maj – 10 juni

3 september – 15 september

CP

17 september – 29 september

REUMATIKER-KURS

15 oktober – 27 oktober

Aktivitetskurs

Idrottsskurs

2 juli – 8 juli

Golfkurs

11 juni – 17 juni

Seglingskurs

9 juli – 15 juli

Ridkurs

12 aug – 18 aug

Valjevikens Box 94

294 22 Sölvesborg

Tfn: 0456-151 15

Fax 0456-418 80

www.valjevikens.se

info@valjevikens.se

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 försäkrings-
bolag 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 avgift eller krångel erbjuder BOSSE -
Råd, Stöd & Kunskapscenter sina tjänster till dig som har
funktionshinder, bor i Stockholms län och är mellan 16 - 65 år.
Tillsammans hittar vi lösningen på dina frågor.

Till dig som har personlig assistans erbjuder vi utbildning för dig
och dina assistenter, som finansieras 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
Mail: bosse@bosse-kunskapscenter.se

www.bosse-kunskapscenter.se



Råd Stöd & Kunskapscenter

Kalendarium

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera.

Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 11-14.

JANUARI

Måndag	7	"Färg, form och hälsa i Haninge"
Tisdag	8	Hathayoga startar (mera datum se sid 13)
Tisdag	8	Bofinkarna
Onsdag	9	Träning på Rehab Station Sthlm startar
Tisdag	15	Samtalsgrupp, Hjärnskadade
Tisdag	15	Anmälan till Info ortopediska skor m.m.
Tisdag	15	Ny Datacirkel startar
Onsdag	16	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	17	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	17	Dialoggrupp i Vallentuna
Torsdag	17	Photoshop Elements, nybörjarkurs startar
Tisdag	22	Våga Förändring-kurs i Upplands Väsby
Torsdag	24	Info om ortopediska skor, fotbäddar m.m.
Måndag	28	Caféträff i Upplands Väsby
Onsdag	30	Dialog Polio
Onsdag	30	Akvarellmålning
Torsdag	31	Spelkväll

FEBRUARI

Tisdag	5	Bofinkarna
Tisdag	5	Våga Förändring-kurs i Upplands Väsby
Torsdag	7	Har Du rätt till ett känsloliv
Torsdag	7	Årsmöte Nordvästra Storstockholm
Tisdag	12	Samtalsgrupp, Hjärnskadade
Onsdag	13	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	14	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	15	Dialoggrupp i Vallentuna
Tisdag	19	Årsmöte Storstockholms lokalförening
Tisdag	19	Årsmöte Norrtälje lokalförening
Tisdag	19	Våga Förändring-kurs i Upplands Väsby
Torsdag	21	Anmälan till Advokatmöte
Lördag	23	Årsmöte Södertälje lokalförening
Onsdag	27	Dialog Polio
Måndag	25	Caféträff i Upplands Väsby
Måndag	25	"Färg, form och hälsa i Haninge"
Onsdag	27	Akvarellmålning
Torsdag	28	Advokatmöte i Upplands Väsby
Torsdag	28	Spelkväll

MARS

Tisdag	4	Bofinkarna
Tisdag	11	Våga Förändring-kurs i Upplands Väsby
Tisdag	11	Samtalsgrupp, Hjärnskadade

Onsdag	12	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	13	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	13	Dialoggrupp i Vallentuna
Lördag	15	Prova på-dag på Bosön
Onsdag	26	Dialog Polio
Onsdag	26	Akvarellmålning
Torsdag	27	Spelkväll
Torsdag	27	Årsmöte Distriktet
Måndag	31	Caféträff i Upplands Väsby
Måndag	31	"Färg, form och hälsa i Haninge"

APRIL

Tisdag	1	Bofinkarna
Tisdag	1	Våga Förändring-kurs i Upplands Väsby
Tisdag	15	Samtalsgrupp, Hjärnskadade
Tisdag	15	Våga Förändring-kurs i Upplands Väsby
Onsdag	16	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	17	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	17	Dialoggrupp i Vallentuna
Måndag	21	"Färg, form och hälsa i Haninge"
Onsdag	23	Akvarellmålning
Torsdag	24	Spelkväll
Måndag	28	Caféträff i Upplands Väsby
Onsdag	30	Dialog Polio

MAJ

Tisdag	13	Samtalsgrupp, Hjärnskadade
Onsdag	14	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	15	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	15	Dialoggrupp i Vallentuna
Onsdag	21	Akvarellmålning
Måndag	26	"Färg, form och hälsa i Haninge"
Torsdag	29	Spelkväll

JUNI

Tisdag	3	Bofinkarna
Tisdag	10	Samtalsgrupp, Hjärnskadade
Onsdag	11	Avslut Träning på Rehab Station Sthlm
Onsdag	11	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	12	Samtalsgrupp, Whiplash
Torsdag	12	Dialoggrupp i Vallentuna
Måndag	23	"Färg, form och hälsa i Haninge"
Torsdag	26	Spelkväll

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
Adressen är RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg om inget annat anges!

Telefonnummer

till distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00. (Fredagar 09.00 – 13.00 1 maj-31 augusti)
Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel	08-545 622 60	
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 Kårlin 070-385 26 30 karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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

Rh-föreningarna samarbetar mer tillsammans

Rh-föreningarna beslöt vid ett sammanträde i oktober att man framöver kommer att intensifiera samarbetet. Det är främst i påverkansarbete mot landstinget som man ser nyttan av att samarbeta. Alla fem rörelsehinderföreningar har oftast en gemensam syn på olika frågeställningar som rör vård och omsorg för våra skadegrupper. Redan i dagsläget agerar ofta Rh-föreningarna gemensamt i exempelvis skrivningar adresserade till våra landstingspolitiker.



God Jul och Gott Nytt År!
önskar Redaktionskommittén

Riksrevisionen granskar tillgänglighet med hjälp av Handisam

Riksrevisionen ska granska tillgängligheten hos Posten, Apoteket och Systembolaget. Det handlar bland annat om hur man säkerställer att lokalerna är utformade så att personer med funktionshinder kan utnyttja lokalerna utan besvär. Kontakter har tagits för ta reda på vilket sätt Handisam kan hjälpa till. Granskningen i sig kommer inte att definiera vad som anses som god eller acceptabel tillgänglighet. Snarare hur bolagen når acceptabel tillgänglighet med hänsyn tagen till andra viktiga frågor som till exempel företags- eller samhällsekonomiska målsättningar. Inom Posten kommer inte Svensk kassaservice att granskas eftersom den ska avvecklas.

Källa: handisam.se/
se även www.riksrevisionen.se

Nya samverkansråd utsedda

HSO i Stockholms län nominerade på sin ordförandestämma i oktober de ledamöter som ska ingå i samverkansråd med landstinget. Det är 8 olika nämnder och bolag som har samverkansråd nämligen: Landstingsstyrelsen förvaltning respektive politiken, SL, Waxholmsbolaget, färdtjänstnämnden, hälso- och sjukvårdsnämnden, kulturnämnden samt Locum.

Från RTP-S har följande personer invalts: färdtjänstnämnden Birgitta Flognfeldt (ordinarie), Arne Nylander (ersättare), Locum Marie Rydberg (ersättare), SL Anders Lissegårdh (ordinarie) och Waxholmsbolaget Maude Stenberg (ordinarie). BS

TACK för vänlig uppvaktning på min 70-årsdag.

Hans Hellström, RTP-NV

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 egenträning. Egen restaurang och fritidsverksamhet. Vi har avtal med Landstinget och kan erbjuda stabilt barometertryck och många timmars solsken.



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

GÖR SÅ HÄR: Vänd dig till Vintersol på telefon 0034 922 77 79 00 (vi talar svenska).

Eller per e-mail till: sirisaveros@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.



- **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