



RTP-S aktuellt

Nr 4. 2008

FÖR TRAFIK-, OLYCKSFALLS- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN



Kerstin

– elitidrottare och konstnär

Ett bra liv

– för vem och hur länge?

Team Olivia!

Vill du ha en personlig assistans där vi finns nära dig och tar hand om "allt" - rekrytering, utbildning, handledning, råd och stöd?

Då är **Olivia Personlig Assistans** Ditt bästa alternativ.

Vill du sköta det mesta själv förutom ekonomi och personal och kanske få mer över till assistansomkostnader?

Då är **Nordström Assistans** bäst!

Tillsammans bildar vi **Team Olivia** som nu utvecklar ett bra program för funktionshindrade barn, ungdomar och vuxna. Om du hör av dig får du svar på alla frågor.

Team Olivia

Med 400 kunder och 2000 medarbetare

Olivia Personlig Assistans • 08-514 201 50

Nordström Assistans • 08-783 79 88

Råsundavägen 100, 169 57 Solna

www.nordstromassistans.se

www.ringolivia.nu

Innehåll

Med mina ord ...	3
Kerstin – elitidrottare och konstnär	4
Stark start för projektet för benamputerade	6
Ett bra liv – för vem och hur länge	8
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Konferens om påverkansarbete	15
Uppföljningsstudie av Xepol mot postpolio visar goda resultat	16
Beijing och Paralympics 2008	17
Valberedning – Förslag på dagordning	19
Årsmöten	20
Kalendarium	21
Kontakta oss!	22



Stockholms läns distrikt, RTP-S

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: info@rtps.se
www.rtps.se
Postgiro: 82 59 87-1
Postgiro för gåvor: 90 10 20-8
Org.nr: 816000-2054
Ansvarig utgivare: Rolf Andersson
Redaktion: Barbro Andersson,
Gabrielle Roland Waldén.
Material till tidningen: Redaktionen tar mycket gärna emot artiklar, bilder, tips på saker att skriva om m.m. men förbehåller sig rätten att redigera insända bidrag. För ej beställt material ansvaras ej.
Kontakt: gabrielle.walden@gmail.com, barbro.andersson1@comhem.se eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.
Nästa nummer utkommer: Vecka 11, 2009
Manusstopp: 6 februari 2009
Tryckeri: Präntab Offsettryckeri, Alafors
Omslagsbild: Vid Djurgårdsbrunnskanalen i september.
Foto: Gabrielle Roland Waldén.

Med mina ord ...



Favoritsysselsättning sommartid och dessutom bra träning. Foto: Paul Walden.

Snart skriver vi 2009 och lägger ännu ett år bakom oss. Nog känns det som om tiden rusar på. Var det inte nyss sommaren var slut?

Hur kommer det att bli under 2009 då? Ja, efter vad jag förstår måste alla jobba på som bara den för att uppfylla målen i den nationella handlingsplanen för handikappolitiken som antogs år 2000 och sträcker sig fram till 2010. Målen för handikappolitiken är "en samhällsgemenskap med mångfald som grund, att samhället utformas så att människor med funktionshinder i alla åldrar blir fullt delaktiga i samhällslivet och jämlikhet i levnadsvillkor för flickor och pojkar, kvinnor och män med funktionshinder". Så här på tröskeln till 2009 känns det väl som om det är en bra bit kvar till målen...

Ny lag införs

FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning antogs av generalförsamlingen 2006 och undertecknades av 82 länder, däribland Sverige, 2007. Och nu den 1 januari 2009 träder en ny lag i kraft i Sverige: Diskrimineringslagen. Lagen ska motverka "diskriminering på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder,



sexuell läggning eller ålder". En ny myndighet bildas med ansvar att se till att lagen följs: Diskrimineringsombudsmannen. Det är en sammanslagning av de nuvarande fyra ombudsmännen mot diskriminering: Jämställdhetsombudsmannen, Ombudsmannen mot etnisk diskriminering, Handikappombudsmannen och Ombudsmannen mot diskriminering på grund av sexuell läggning (HomO) som alltså alla upphör i och med att den nya myndigheten bildas.

Blir det bättre?

Ibland kan man nog tycka att det är "mycket snack och lite handling". Överenskommelser görs, propositioner läggs fram, handlingsplaner med mera, men hur mycket händer? Hur mycket bättre blir det för människor med funktionsnedsättningar? På mässan "Ett bra liv" i september var jag på ett seminarium om LSS och gick därifrån rätt missmodig faktiskt. Läs artikeln om mässan och seminariet i detta nummer av Aktuellt.

Jag hoppas att det viktiga påverkansarbete som görs av RTP och RTP-S och andra handikapporganisationer ska motverka de tendenser till försämringar som nu finns. Självklart ska människor med funktionsnedsättningar kunna vara fullt delaktiga i samhällslivet, det måste vi kunna ha råd med i vårt land. Till 2010 blir det svårt, men strävan måste fortsätta och uppenbarligen måste hela tiden bevakning finnas så det inte går bakåt istället!

Och så vill jag passa på att önska alla en God Jul och ett riktigt Gott Nytt År 2009!

GABRIELLE ROLAND WALDÉN
REDAKTIONSKOMMITTÉN



I anslutning till ateljén där brännugnen står har Kerstin ett utställningsrum. Här finns konst och konsthantverk av flera olika slag – både tavlor i lera och föremål. Kerstin visar här ett av sina "krukansikten". Foto: GRW.

Kerstin – elitidrottare och konstnär

En vacker dag i början av sommaren åker jag ut och träffar Kerstin Wiksén i hennes hem söder om staden. Här är en kvinna som varit framstående i flera idrottsgrenar och rest världen runt och tävlat med människor från alla länder och tagit många medaljer. I dag är hon konstnär och skapar fantastiska alster i lera i en helt egen stil. Hela livet har hon kämpat med följderna av polio i tidiga barnaår. Kerstins historia vill vi berätta i Aktuellt. Många känner säkert Kerstin, hon är en av de trogna badarna på RTP-S-badet på Liljeholmsbadet. I RTP-S sitter hon med i resekommittén.

När hon bara var två år gammal fick hon svår polio, förlamad från bröstet och ner. Som för så många andra gick förlamningen så småningom tillbaka men lämnade bestående men – för Kerstin särskilt i benen och värst i det ena. Det blev ett helt års rehabilitering på Vejbystrand efter sjukhusvistelsen. Kerstin minns inte mycket av det, hon var ju så liten. "Men jag minns att jag blev itvingad gröt", berättar hon. Havregrynsgröt som kallnat på tallriken tvingades barnen äta upp, spottade man ut något fick man äta upp det igen. Det fanns alltid ett kvarsittarbord med grötätare på Vejbystrand och där satt lilla Kerstin. Man var ju

en hel del hårdare mot barn på sjukhus och institutioner på den tiden, något som säkert många av oss som fick polio den tiden eller tidigare upplevt. Kunskapen om barnpsykologi har ju gått framåt mycket sedan dess.

Med idrotten kom kompisarna

Om barndomen och skolorn säger Kerstin att hon ofta kände sig utanför. Hon var den enda med en funktionsnedsättning i hela skolan, och det är klart att hon kände sig annorlunda. Och kompisar, nej, det hade hon inte. Intresserad av att röra på sig var hon redan då, hon var en hejare på cykel fast ena benet inte orkade så mycket.

Successivt började hon med mer organiserad idrott. Redan på 1950-talet gick hon med i Riksföreningen Mot Polio, RMP, som det hette då och började simma på Fredhällsbadet, sedan på Liljeholmsbadet. Och det ena gav det andra. Det blev ridning hos *Kristina af Geijerstam*, legendarisk pionjär inom svensk handikappridning, på Enskede ridskola. Det här var början på Kerstins idrottsliv som kom att utvecklas på flera fronter under många år och som förstås också innebar att hon fick många kompisar. Hon gick med i IFAH, Idrottsföreningen För Alla Handikappade, och tävlade första gången i simning 1965. Hon kom tvåa. Också inom ridningen blev det tävlingar. Hemma var hon van att rida själv och att i grupp med andra utföra övningar genom att rida i olika formationer. Men vid tävling i Hamburg måste alla med en funktionsnedsättning ha inte mindre än två assistenter gående bredvid. "Det kändes rätt dumt", säger Kerstin.

Stoke Mandeville – början till Paralympics

Tävlingarna i engelska Stoke Mandeville har sitt ursprung i att man efter andra världskriget började ordna tävlingar för människor som blivit ryggskadade i kriget och satt i rullstol. Det var läkaren Sir *Ludwig Guttman* som satte igång med detta 1948. Stoke Mandeville blev snabbt ett begrepp i handikappidrottskretsar, ett sorts inofficiellt världsmästerskap för människor med funktionsnedsättning som så småningom ledde till att man bildade ett särskilt OS, Paralympics. I Stoke Mandeville tävlade Kerstin många gånger. Simning var hennes stora gren, men hon deltog också i femkamp. På väggen i villan har hon två stora tavlor fulla med medaljer. Hon har mer än 250 medaljer hemma.

Till tävlingarna flögs den svenska gruppen i Herkulesplan och man blev inkvarterad i stora baracker med 60 personer i varje. Sängarna var kalla och fuktiga de första nätterna, det tog ett tag innan man "sovit in" dem så det kändes skönt att gå och lägga

sig. Helst skulle man försöka välja en plats längst in i baracken, långt från de stora tunga plåtdörrarna för att slippa bli väckt när någon kom inrullande och tog tag i sänggavlarna sent på natten efter ett par glada timmar i öltältet. "Vi umgicks med varandra och med idrottare från andra länder, gick på puben, sjöng och spelade musik... Det var mer av lek då och det fanns en närhet, en samvaro mellan oss på ett annat sätt än jag tror det gör nu", berättar Kerstin. Hon är glad att hon var med under den här tiden innan allt blev mer välordnat, uppdelat på skilda idrotter, med striktare regler och med inkvartering på hotell. Hon tycker att mycket inom idrotten verkar ha blivit hårdare nu, mer en fråga om pengar och så förstås de riktiga avarterna med idrottare som dopar sig.

En kallsup från rekord

Hemma i Sverige blev det SM i både simning och bordtennis och så småningom också rullstolsbasket där Kerstin faktiskt kom med i killaget och tävlade i Göteborg. Hon började med friidrott också och kastade kula och spjut i rullstol, sköt med bäge och tävlade 60 m rullstol. Stokeville Mandeville-spelen fortsatte att utvecklas som en sorts för-OS och arrangerades på olika platser i världen. Kerstin var med Heidelberg 1972 och i Toronto 1976. Den första tävlingen som hade status som OS var Paralympics i Arnheim, Nederländerna 1980.

I Heidelberg knep hon silver i 60 m rullstol och två brons i simning. I Toronto fyra år senare satsade hon

allt för att slå rekord i simtävlingen. "Aldrig att jag brukade få någon kallsup, men då så! Vid vändningen hände det och där rök rekordchansen!" Det blev i alla fall brons i Toronto.

Kerstin visar mig alla sina stora medaljer med färggranna skimrande band på. Arnheim står fram lite extra i minnet inte bara för att det var det första "riktiga" OS för människor med funktionsnedsättning. Kerstin tog guld i femkamp och brons i 60 m rullstol. Guldmedaljen är något speciellt, det var den sista medaljen i sitt slag eftersom femkamp sedan dess utvecklats till ren friidrott. Kerstins guld gäller simning, 60 m rullstol, kula, spjut och bågskytte. Dessutom blev de som tog medalj i Arnheim året efter inbjudna till Italien och Vatikanen där de fick träffa påven. Sådant stannar ju också i minnet!

Nog kan man kalla Kerstin en pionjär inom svensk handikappidrott. Som enda tjej var hon med och körde första Stockholm maraton i rullstol 1980, och hon var också första tjej som körde tjejmilen i rullstol.

Bågskytte på nytt sätt i Tanzania

Kerstins mångsidiga kunskaper i idrott ledde till att hon på 1980-talet fick hoppa av sitt vanliga jobb och åka till Tanzania för att under någon månad hjälpa till med att bygga upp ett handikappidrottsförbund där, ett uppdrag från Svenska Handikappidrottsförbundet, SHIF. Man skulle bland annat utbilda instruktörer i bågskytte. Men tillräckligt många riktiga bågar fanns inte. Man fick



Det var en varm och skön sommardag, och Kerstin kunde lägga ut sina vackra medaljer i gräset. Hunden ville vara med. Foto: GRW.

komplettera med vp-rör, plaströr för elinstallationer, som böjdes till bågar. Piltavlor fanns inte heller, men det gick att ordna genom att lägga säckväv på en mahognyplatta och stoppa in bananblad bakom säckväven. Nöden är uppfinningarnas moder som bekant.

Ett annat idrottsprojekt där man tog vara på Kerstins erfarenheter var då hon jobbade med att låta svenska skolelever prova på lite av hur det kan vara att ha en funktionsnedsättning. Hon åkte runt i skolor och visade och berättade och under ett par år hade hon tillgång till en gymnastiksal i en skola dit skolklasser fick komma för att prova på att köra i rullstol, spela boll med förbundna ögon m.m.

forts. nästa sida



Tävlingarna i engelska Stoke Mandeville var föregångare till Paralympics. Kerstin tävlade där flera gånger. Här träffar hon prins Charles vid invigningen 1982: (Kerstins egna foton).



De som tog medalj i Arnheim 1980 blev inbjudna till Vatikanen i Rom och fick träffa påven, Johannes Paulus II: (Kerstins egna foton).

Galapagos

Det har inte bara varit idrottsresor i Kerstins liv. Blir man plötsligt arbetslös under en tid kan man ju göra något annat om man har möjlighet. Kerstin har varit på Galapagos inte mindre än två gånger. Första gången var det på en resa ledd av filmaren och författaren Sven Gillsäter. Men det gav mersmak så Kerstin åkte dit en gång till, stannade uppåt en månad, bodde på båt och reste runt mellan öarna.

Krukansikten och ljuslyktor

När skolprojektet lades ner efter ett par år kände Kerstin för att prova något annat. Idrotten hade ju fyllt upp en stor del i livet, men det kan ändå komma till ett stadium när man liksom blir lite mätt på det. Det kändes inte riktigt lika roligt längre. Nu blev det istället estetisk linje på Dalarö folkhögskola. Där fick hon testa olika konsthälskter, men det var leran hon fastnade för. I dag har hon ateljé med brännugn i garaget och ett rum där hon ställer ut och säljer sina verk. Hon deltar också ofta i marknader. Varifrån kommer inspirationen? frågar jag. En kurs om Greklandsk kultur och historia och en resa dit blev viktig. Hon har också påverkats av egyptisk konst även om det inte blivit någon resa dit ännu. Kerstin gör sällsamt vackra krukor eller vaser i lera med ansikten på. Populära är också små och stora ljuslyktor i lera, gjorda som tunna skal i vackra färger. Det är en imponerande utställning jag får se. Här finns även tavlor i olja och i lera.

Höll du på med något konstnärligt som ung också? frågar jag. Men nej, då var det bara idrotten som gällde. När jag ska åka hem och Kerstin följer mig till busshållplatsen för att vinka av mig tänker jag på hur fantastiskt det är att människor trots en svår funktionsnedsättning kan hitta vägar att själva göra så mycket, uppleva så mycket och utvecklas i nya banor på det sätt som Kerstin gjort.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer om Paralympics kan du läsa på www.paralympic.org och om Svenska Handikappidrottsförbundet på www.shif.se.

Stark start för projektet för benamputerade

Tidigt i våras startade RTP i Stockholms läns distrikt Hkp-coach, ett projekt för att öka livskvaliteten för benamputerade. Genom projektet ska benamputerade kunna få information, stöd och tips. Men också ny motivation och inspiration att våga pröva något nytt.

Det började i liten skala, inom Stockholms län, men redan efter någon månad var trycket stort från övriga landet att få vara med. Nu är alla benamputerade välkomna, oavsett var i landet man bor. Projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden och det kostar inget att vara med. Hittills har drygt 40 personer fått individuell coachning och många fler har fått hjälp via projektets hemsida.

Populär hemsida

En av de viktigaste delarna i projektet är att bygga upp en hemsida, riktad direkt till benamputerade, deras anhöriga och människor som träffar benamputerade genom sitt arbete. Tidigare har det inte funnits särskilt mycket av den varan, särskilt inte på svenska hemsidor. I dag söker många människor information främst på Internet, och då gäller det för organisationer som RTP att kunna tillhandahålla det våra skadegrupper efter-söker.

Den långsiktiga målsättningen med www.hkp-coach.se är att skapa en portal för benamputerade, där man kan hitta allt från sammanställd information från olika tillverkare, nyhets- och forskningsartiklar, lifestylereportage och inspirationsartiklar om benamputerade personer, till tips från andra i en liknande situation och en mötesplats där man kan få känna att man faktiskt inte är ensam.

Hemsidan lades ut i slutet av april, och antalet besökare har ökat lavinartat. Under september månad hade den närmare 500 unika besök. Den undersida som hittills haft flest besök är "vanliga frågor", följt av en informa-



Alla benamputerade är välkomna, oavsett var i landet man bor, säger Anna Nordin.

tionssida om proteser och en artikel om en amerikansk studie om hur det är att leva med en amputation. Där efter följer en rad av de tipssidor som finns, bland annat Idrott & Träning, Fordon, Värk, Kläder & Skor samt Hygien & Kroppsvård. Till dessa tipssidor kan besökarna bidra med egna tips.

I samarbete med RTP som helhet, ska hemsidan under hösten/vintern kompletteras med ett diskussionsforum. Efterfrågan på ett sådant är redan i dag mycket stort, då något liknande inte finns. Det finns några få utländska forum för amputerade, men de är så populära att de inte längre tar emot nya användare! I väntan på diskussionsforumet öppnades under oktober en gästbok, ett initiativ som genast fick mycket uppskattning.

Utmaningen är att nå ut

Det finns inget nationellt register över antalet benamputerade personer i Sverige, så det är svårt att säga hur många



som finns. Men varje år amputeras drygt 3 000 personer, majoriteten av dessa benamputeras. Även om de allra flesta är äldre, och kanske inte anser sig ha så stor glädje av projektet, är det flera hundra personer varje år, som kan tänkas tillhöra projektets målgrupp. Den stora utmaningen är att hitta vägar att nå dessa personer.

Sekretessregler gör det omöjligt att uppsöka målgruppen direkt, vilket gör hela verksamheten avhängig på ett gott samarbete med vård- och rehabiliteringsgivare. Alla sjukhus och ortopedverksstäder får regelbundet utskick från Hkp-coach med rapporter om hur projektet framskrider och informationsmaterial att dela ut till benamputerade. Jag har också deltagit i ortopedmässor och konferenser, för att öka kännedomen om projektet. Även när det gäller att nå ut till målgruppen spelar hemsidan en viktig roll, då många hittar den, och därmed projektet, via sökmotorer som Google.

En chans att träffa andra

En annan viktig del av projektet Hkp-coach, är att erbjuda benamputerade möjligheter att träffa andra i en liknande situation. Hittills har två så kallade "ampis-luncher" genomförts, med stor uppslutning. Deltagarna uppskattade initiativet och alla instämde i att det är kul att upptäcka att man inte är ensam. Det fanns massor att prata om och erfarenheter att utbyta, så det tog flera timmar innan deltagarna bröt upp och man ville gärna göra om det snart igen!

Luncherna har avlöpt i Stockholm, men under november planerades liknande tillställningar i Örebro och Göteborg. Ju fler deltagare som får kännedom om och ansluter sig till projektet, desto fler orter kan bli aktuella för dessa träffar.

Våga pröva något nytt, och kanske oväntat

Som benamputerad finns det en rad situationer som kan kännas besvärliga och obekväma, och som man därför kanske undviker. Det är inte kul att bli utstirrad på badstranden, eller att köpa skor när man har en protesfot

som både begränsar urvalet och gör det krångligt att prova. Även om man tidigare gillat att dansa, kanske man som amputerad drar sig för att göra det, för att man inte är säker på hur det skulle fungera. Detsamma gäller idrotter, eller kanske att köra manuellt växlad bil eller varför inte motorcykel. Det är inte meningen att proteserna ska få en att avstå från saker man vill göra, men det blir lätt så. Man utgår inte längre från vad man vill göra, utan vad man tror att man klarar.

”En viktig del av projektet Hkp-coach är att erbjuda benamputerade möjligheter att träffa andra i en liknande situation.

Här vill projektet erbjuda en chans att pröva de saker man inte vågat eller kommit sig för med, tillsammans med andra som förstår precis hur det är! Och har man tur kan man få tips av någon som redan håller på med det man vill testa. Hittills har man, tillsammans med Norrbacka HIF och Deadrabbits, genomfört en "prova-på-klättervägg", som alla deltagare klarade, även de som tvivlat på sin förmåga innan. Det gav också många positiva erfarenheter av att kunna lita på sin protes i högre utsträckning än man trott. I november var det dags för "prova-på-ridning", tillsammans med ridterapeut *Pia Tillberg* och med mig, som har ridit i landslaget.

Vidare planeras för "prova-på-dagar" med bland annat folkrace, orientalsk dans, utförsåkning och kajak. Även springträning, med råd från sjukgymnast och ortopedingenjör, står på agendan. Då kommer det också att finnas möjlighet att pröva olika idrotter, som t ex golf, handcykling och friidrottsgrenar. Man hoppas även inom kort kunna erbjuda en "shoppingdag", tillsammans med en personal shopper, och benamputerade vänner så klart.

Så är det att vara benamputerad

Som benamputerad är livskvaliteten många gånger också avhängig av det

bemötande och den vård/rehabilitering man får, samt av de hjälpmedel man får beviljade. Därför är det viktigt att de som träffar benamputerade genom sitt yrke har kunskap om hur det kan vara att leva som benamputerad. Det gäller såväl vårdpersonal som de som handlägger ärenden på till exempel Försäkringskassa, Färdtjänst och kommuner.

Projektet Hkp-coach har som en av sina ambitioner att även arbeta för att öka kunskapen hos dem som träffar benamputerade i sitt yrke. Bland annat deltog jag med tre uppskattade föredrag under "Ett Bra Liv"-mässan i september. Jag har också hållit föredrag på sjukgymnastutbildningen på Karolinska institutet och fler engagemang planeras.

Drygt ett år kvar

Projektet pågår i drygt ett år till, och det finns mycket kvar att göra. Jag hoppas bland annat kunna göra en "inspirationsbok" om alla de härliga människor jag träffar genom projektet. Att se andra i en liknande situation klara saker betyder mycket för den egna självkänslan. Och för modet att själv ta tag i sina egna utmaningar.

Den stora förhoppningen är att projektet ska falla så väl ut att det sedan kan bli permanent, i någon form. Att ett initiativ som detta behövs, och är efterlängtat av både de benamputerade själva, deras anhöriga och de som möter dem i sitt yrke, råder det inga som helst tvivel om.

ANNA NORDIN
HKP-COACH



"Ett funktionshinder blir inte ett handikapp förrän omgivningen ställer högre krav än vad som är möjligt."

Katarina Frankel, författare

Ett bra liv – för vem och hur länge?

Mässan "Ett bra liv" arrangerades på Stockholmsmässan 9-11 september och RTP-S deltog där med en monter tillsammans med RTP. Precis som det brukar vara på Hjultorget kunde man här gå runt bland blänkande åkdon, rullstolar, bilar, cyklar med mera, titta på träningsredskap, ställbara sängar, och små och stora hjälpmedel och prylar av olika slag. Man kunde också gå på öppna seminarier eller föreläsningar eller lyssna på presentationer och utfrågningar som gjordes på den så kallade Cafécenen ute bland montrarna. På ett av seminarierna diskuterades LSS-kommitténs förslag när det gäller personlig assistans till personer med funktionsnedsättning.

Jag åker till "Ett bra liv" en av de tre utställningsdagarna, strosar runt, tittar på aktiviteter och saker, träffar kompisar och går på seminarium. När jag blir trött i benen går jag till den monter som RTP-S delar med RTP och sitter ner en stund. Där kommer folk ibland och deltar i den lilla tävling som sker varje dag. "Svara rätt på ett antal frågor om RTP-S och vinn en bok!" Cirka 12 deltog i tävlingen varje dag. Bland rätt svar drogs en vinnare och priset var en bok – en för varje dag. Böckerna var "Flyga drake" och "Tusen strålande solar", båda av Khaled Hosseini, och "Tillsammans är man mindre ensam" av Anna Gavalda.



Anna Nordin avslöjade vad mental träning egentligen går ut på – att lära sig strunta i vad andra säger. Den kunskapen hade hon stor nytta av när hon bestämde sig för att börja köra motorcykel, trots att hon saknar ett ben. Anna föreläste på Cafécenen men fanns även på plats hos Stockholms-distriktet av Riksförbundet för trafik-, olycksfalls- och polioskadade. (Hämtat ur Föräldrakraft nr 5, 2008.)

Bred mäs

"Ett bra liv" ville enligt programbladet "visa på allt som berör hälsa, friskvård, kost, fritid och hjälpmedel för äldre och för personer med funktionsnedsättning". På utställningen visades rullstolar, rollatorer, cyklar, bilar, stora trehjuliga motorcyklar, träningsredskap av olika slag m.m. Flera assistansföretag var också med och visade upp sig liksom vårdhem, rehabiliteringsställen, träningsanläggningar m.m. Karolinska Institutet hade en monter och arrangerade flera seminarier. Hos Rekryteringsgruppen, som ställde ut tillsammans med företaget Lofric, kunde man bland prova på kajakpaddling, skridskokälke och fiske. Det fanns ett mycket brett utbud av kostnadsfria seminarier och föreläsningar att gå på. Fysisk träning, nyttig mat, att leva och ta risker, sömnmedel, Alzheimer, bröstcancer, fet på äldre dar, hälsa i arbetslivet... det fanns som sagt mycket att välja mellan.

Hkp Coach

Varje dag fanns Anna Nordin på Cafécenen en stund och presenterade Coachning för benamputerade, Hkp-coach. Anna, som är amputerad efter en trafikolycka när hon var i elvaårsåldern, berättade om hur hon själv alltid sett till att kunna göra det hon vill även om man ibland får hitta på nya sätt att göra det på. Hon gav tips och råd och berättade om projektet Hkp-coach som RTP-S bedriver med stöd av Allmänna Arvsfonden.

På Cafécenen var en rad olika



Att kunna förflytta sig stående kan vara både bra och skönt för den som i vanliga fall använder rullstol. Med det hjälpmedel som Anders Lissegårdh, RTP-S, provar här kan man både resa sig ur rullstolen och köra runt i stående ställning. Foto: GRW.

aktiviteter. Rullstolar visades, personlig assistans togs upp, en tv-journalist frågade ut en läkare per dag inom ett specificerat ämnesområde. Den dag jag var där handlade det om mat och kosttillskott och om det lönar sig att äta vitamintabletter eller ej. Varierad nyttig kost räcker långt och en halvtimmes snabb promenad per dag tyckte den utfrågade läkaren var bra. En dam i 90-årsåldern var framme hos läkaren och frågade om nyttan av en promenad i mer maklig takt. Och visst var det bättre än ingen promenad alls!

Besparingar på personlig assistans

Seminarier "Ett lagomliv räcker för personer med funktionsnedsättning?" arrangerades i samarbete med De Handikappades Riksförbund, DHR. I augusti kom LSS-kommittén med sitt slutbetänkande. Kommittén, som arbetat i fyra år, har haft i uppdrag att göra en översyn av LSS, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, och av personlig assistans.

Ett av direktiven för arbetet var att besparingar måste göras. Kommittén föreslår nu neddragningar på 3,3 miljarder kr/år under 2010 till 2013. Det låter onekligen hårt, även för en som jag som inte är insatt i detalj i frågan. Spara – hur? Spara på service för människor som redan har helt andra förutsättningar att leva sina liv än dem som inte har någon funktionsnedsättning alls? Och detta i en tid där man i den nationella handlingsplanen för handikappolitiken har som mål att människor med funktionsnedsättning 2010 ska ha samma delaktighet i samhället som människor utan funktionsnedsättning. Hur går det ihop?

När det gäller personlig assistans är tydligen de regionala skillnaderna i landet stora för hur behovet bedöms, och assistans beviljas lättare i vissa landsändar än i andra. Det är naturligtvis inte rätt, och det är bra att man ska försöka rätta till det genom mer enhetliga regler och bedömningsgrunder. Men att dra ner totalt – hur kommer det att slå?

Fördomar finns kvar

Många farhågor inför neddragningarna kom fram på seminariet. Där fanns *Emelie Felderman*, en ung söt tjej som skadades vid förlossningen och är cp-skadad, och som behöver hjälp med "allt utom att tänka och tala" som hon sa. Med hjälp av sina personliga assistenter kan hon ändå leva ett aktivt och bra liv. Hon jobbar bland annat inom Förbundet Unga Rörelsehindrade. Emelie betonade hur viktigt det känns för henne att själv kunna styra sitt liv. Men tyvärr finns det fortfarande kvar ett "kollitänk" som Emelie sa. Personer med funktionsnedsättning som behöver hjälp med mycket av det praktiska ses som kollin, och man tycker det är ok att låta dem vänta på hjälp – kanske toalettbesök på bestämda tider – inser inte att de faktiskt vill kunna sköta ett jobb osv. Det finns många fördomar kvar.

Femton procent sämre liv

På seminariet fanns också *Wilhelm*

Ekensteen, Intressegruppen för Assistentberättigade, IfA, och en av dem som suttit med i LSS-kommittén. Han stöder förslaget till en mer rättvis behovsbedömning över landet, men oroade sig också över besparingarna. "Kostnadsdirektivet har hållit kommittén i ett järngrepp", sa Wilhelm. Man vill ha en neddragning på 15 procent av de totala medlen till personliga assistenter. Det kommer förstås att få olika effekt på individnivå. Kommittén föreslår också att staten tar hela ansvaret för den personliga assistansen medan kommunerna behåller ansvaret för övriga insatser i LSS.

Personer som inte har behov av personlig assistans mer än upp till 20 timmar per vecka ska nu bli utan. Dessa personer ska istället kunna få en ny LSS-insats som kallas "Personlig service med boendestöd". När det gäller denna nya LSS-insats har man satt ett tak på 40 timmar/vecka, sa *Wenche Willumsen*, DHR:s förbunds-kansli. Det kan komma att slå hårt mot många. Wenche talade också om hur behovsbedömningen görs. Det är redan i dag väldigt närgånget när man ska ta reda på hur mycket en person med funktionsnedsättning kan klara eller inte. Det nya förslaget till bedömning är ännu mer detaljerat, närgånget och integritetskränkande. För personer som haft personlig assistans enligt LSS ska beviljningen dessutom omprövas när de fyller 65 år. Tanken är tydligen att man inte ska få personlig assistans efter 65, eller att bara ett fåtal ska kunna få då, och istället ska hemtjänsten ta över.

Mässan heter "Ett bra liv", men vad är det för liv som väntar dessa människor med funktionsnedsättning? tänker jag när jag går ut från seminariet. Det är upprörande att vi i detta rika land inte ska ha råd att erbjuda dem bättre möjligheter till god livskvalitet än så här – att det faktiskt låter som om livet för många med funktionsnedsättning blir sämre inte bättre av de förändringar som nu planeras ske. Och som sagt, vart tog den nationella handlingsplanen vägen?



Vill du skaffa dig en egen paradisstrand med härligt solsken hemma? Enklare än att åka utomlands. Här visas hur det kan bli med en simulerad sol. Foto: GRW.



Eldrivna rullstolar och liknande åkdon för såväl stora som små. Foto: GRW.

Lyckad mässa

"Ett bra liv" med 120 utställare fick under de tre dagarna drygt 6 200 besökare. Motsvarande siffror för Hjultorget 2007 – också tre dagar – är 83 utställare och drygt 3 200 besökare. Men besöks-siffror säger förstås inte allt. Anders Lissegårdh, RTP-S, hörde sig för lite med olika utställare under mässan om deras intryck. De flesta var positiva och tyckte att det var rätt folk där, att man hade tid att prata med besökarna osv. En synpunkt är att det är bättre med en stor mässa som når ut ordentligt med bra marknadsföring än att splittra upp det på flera. "Ett bra liv" var rätt mycket inriktad på människor med funktionsnedsättning och på äldre. Kanske borde man framöver också försöka få in lite fler inslag som berör yngre mer.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du få guldkant på tillvaron? Vill Du må bättre?
Vill Du få motion i en bassäng med 34° vatten?
Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Kontakta
någon av personerna nedan så försöker vi ordna
en plats åt Dig.

Badavgiften är 250 kronor per termin. Kontakta
respektive badombud. 250 kr sätts in på pg 82 59 87-1
eller bg 901-0208. Glöm ej avsändare och vilket
bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens sista och vårens första baddag	
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	8 december	12 januari
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	15 december	12 januari
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	10 december	7 januari
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	14 december	11 januari
Dragongården (2) Upplands Väsby	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndagar 19.00 – 20.00	15 december	12 januari
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 4 grupper	10 december	7 januari
Södertälje (Lotsen) (2)	Monica Moberg 08-550 698 90	Onsdagar 17.45 – 19.15	17 december	7 januari
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	11 december	8 januari
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.	

- (1) sjukgymnast 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.

Aktiviteter

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

Titta gärna på RTP-S hemsida – www.rtps.se – där det finns information om aktiviteter även utöver de som finns i tidningen.

RTP-S DIALOG

Dialog Whiplash

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till whiplash dialoggrupp. Det finns två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

10 december, 14 januari, 11 februari, 18 mars, 15 april

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

11 december, 15 januari, 12 februari, 19 mars, 16 april

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.
Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65.
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.
Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

17 december, 28 januari, 25 februari, 25 mars, 29 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 info@rtps.se
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

Dialog Hjärnskadade

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

16 december, 10 februari, 10 mars, 14 april, 12 maj, 16 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.olsen@rtps.se
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.
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

10 december, 21 januari, 18 februari, 18 mars, 15 april, 13 maj, 10 juni

Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Kontaktperson är Åsa Fagerström 070-612 04 74 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

Aktiviteter

Kom och sjung med Bofinkarna



Tisdagar kl 18.00 – 20.30
3 februari, 3 mars, 7 april, 5 maj, 2 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, 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa" i Haninge

Du som bor söder om Stockholm, vill du komma och ta en fika och pyssla lite så är du välkommen till studiecirkeln "Färg, form och hälsa". Alla intresserade medlemmar oberoende av skada är välkomna till Moränvägen 3, ABF-lokalen, i Jordbro, Haninge. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Måndagar kl 13.00 – 16.00
15 december, 19 januari, 23 februari, 23 mars, 20 april, 25 maj, 22 juni

Kostnad/termin 50:-/person/medlemsavgift till ABF.

Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller

e-post info@rtps.se

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller e-post yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Spelkvällar



Torsdagar kl 16.00 – 19.30
11 december, 22 januari, 26 februari, 26 mars, 23 april, 28 maj, 25 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 info@rtps.se

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller e-post yvonne.andersson@rtps.se

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagarna 26 januari, 23 februari, 30 mars, 27 april, 25 maj kl 17.00 – 18.30

träffas vi på Dragongården, Dragonvägen 88-92 i Upplands Väsby. Vi umgås och pratar om aktuella ämnen.

Fika till självkostnadspris. Ingen förhandsanmälan.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Julfest i Norrtälje



Tisdagen den 9 december kl 18.00

Plats: Röda Korsgården, Norrtälje

Pris meddelas vid anmälan.

Anmälan snarast till Anita Knutsson 0176-179 80

Arrangör: Norrtälje lokalförening

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundavik Allé 13

Efter julhelgens alla ledigheter börjar vi åter med träning **onsdag den 7 januari**. Som vanligt **startar vi kl 17.30** och den som är ihärdig **slutar 19.30**.

Vår sjukgymnast Evelina Laaksonen finns på plats för hjälp och råd. Alla hälsas välkommen äldre som yngre medlemmar. Du kan träna både i sporthallen och i gymmet.

De som vill kan koppla av efter träningen med en kopp kaffe eller te i caféet.

Kontaktperson är Anders Lissegårdh 08-545 622 68 eller e-post anders.lissegardh@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Hathayoga!

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

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

9 december, 27 januari, 3 februari, 17 februari,

Aktiviteter

24 februari, 3 mars, 17 mars, 24 mars, 2 april, 21 april, 28 april, 5 maj, 19 maj, 26 maj, 2 juni, 23 juni

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg och träningen leds av Carina Carlsson.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S TEMA

Photoshop Elements, nybörjarkurs

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar en cirkel till våren 2009 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 torsdagar och då på förmiddagen.

Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c i Sundbyberg.

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF. Egenavgift: 250 kronor.

Kursstart: Torsdagen den 12 februari 2009 kl 09.30 – 12.00

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Intresseanmälan till cirkeln kan göras till RTP-S kansli, 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Digitalkamera och bildbehandling, nybörjare

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar cirkeln Digitalkamera och bildbehandling vårterminen 2009. För dig som köpt digitalkamera och vill hantera bilderna i dator.

Förkunskaper: Grundkunskap i Windows 98 eller senare operativsystem, gärna en grundkurs i data.

Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller.

Cirkeln kommer att gå på torsdagar och då på eftermiddagen.

Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c, bv. i Sundbyberg.

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 250 kronor.

Kursstart: Torsdagen den 12 februari 2009 kl 13.00 – 15.30

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Intresseanmälan till datacirkeln kan göras till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Datacirkel, grundkurs

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar datacirkel grundkurs våren 2009.

Tangentsbords- och mushantering, Windows, filer etc.

Intro: Word, Internet och e-post.

Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller.

Datacirkeln kommer att gå på tisdagar och då på förmiddagen.

Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c, bv. i Sundbyberg.

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 250 kronor.

Kursstart: Tisdagen den 17 februari 2009 kl 09.30 – 12.00

Antal kurstillfällen: 10 (30 lektionstimmar).

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Intresseanmälan till datacirkeln kan göras till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Datacirkel, fortsättningskurs

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar datacirkel fortsättningskurs våren 2009.

Eftersom detta är en fortsättningskurs bör intresserade deltagare tidigare ha gått nybörjarkursen eller på annat sätt skaffat grundkunskaper i data.

Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller.

Datacirkeln kommer att gå på tisdagar och då på eftermiddagen.

Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c, bv. i Sundbyberg.

Aktiviteter

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.
Egenavgift: 250 kronor.

**Kursstart: Tisdagen den 17 februari 2009
kl 13.00 – 15.30**

Antal kurstillfällen: 10 (30 lektionstimmar).
Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.
Intresseanmälan till datacirkeln kan göras till RTP-S
kansli 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Akvarellkurs för nybörjare våren 2009

Under mars månad 2009 startar en kurs i akvarellmålning
för nybörjare.

**Kursen kommer att hållas på måndagar
mellan 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.**

Lärare för kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal är ännu inte bestämd, men det blir antingen i
RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 eller i ABF:s lokaler,
Esplanen 3c i Sundbyberg.

Antal kurstillfällen: 6 ggr.

Antal deltagare: max. 10.

Egenavgift: 250 kronor.

Christina kommer att sälja "startmaterial" till dig som ej har
detta själv. Kostnaden för materialet får vi återkomma till.
Intresseanmälan skall göras till Rolf Widén 08-545 622 73.
Närmare beskrivning om starttid och kurslokal m.m. kom-
mer i RTP-S Aktuellt nr 1/2009.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Tipsa om tema för Öppet hus

RTP-S fick tyvärr ställa in öppet hus om
rehabilitering den 16 oktober på grund
av för få anmälda deltagare. Vi beklagar
verkligen detta och tycker samtidigt att det
är lite förvånande att intresset var så lågt
med tanke på att temat "får du slåss för din
rehabilitering" berör så många av våra med-
lemmar.

Anledningen till att vi valde detta tema beror
ju på att vi ofta hör våra medlemmar klaga på
svårigheter att få rehabilitering på exempelvis
Mälargården och Vintersol. Vi tyckte att detta
skulle bli ett bra tillfälle att ställa ansvariga
från Försäkringskassan och Landstinget "mot
väggen".

**Vi efterlyser nu temaförslag på kommande
öppna hus.**

**Kontakta RTP-S kansli 08-545 622 60
eller e-post info@rtps.se**

**Vår målsättning är att ha åtminstone ett
öppet hus om året.**

ROLF WIDÉN OCH MAUDE STENBERG

Reserutan

Följ med till Åland den 8 maj 2009!

Med buss med lyftplatta från Starrbäcksgatan till
Grisslehamn och vidare med Eckerölinjens färja.
En guidad rundtur på Åland med lunch och på
hemvägen äter vi Eckerölinjens omtalade
smörgåsbord.

Resa till Toscana-Rivieran

24 september – 2 oktober 2009.

Flyg t.o.r. Buss där nere för utflykter.
Fem nätter i Toscana och tre på franska Rivieran.
Pris 17.500 kronor/person.
Enkelrumstillägg 2.400 kronor.

Utförligare information om resorna i nästa nummer av RTP-S Aktuellt som kommer i mars nästa år.

"Livet en gång till" i ny upplaga

Peter Brusén, som arbetar med handikappfrågor på Socialstyrelsen, var på Hawaii med familjen år 2000. När han var ute och surfade kom han på något sätt fel i en stor våg. Nästa våg lyfte honom högt upp och det fanns inget han kunde göra. Han föll rakt igenom vågen och slog hårt i botten. Han skulle ha drunknat om inte en kille på stranden upptäckt honom därute bland vågorna och sprungit ut och dragit honom i land. Peter bröt ryggen i olyckan och är förlamad från bröstet.

För ett par år sen kom hans bok "Livet en gång till. En ryggmärgsskada möter svensk handikappolitik". Boken handlar om hur Peter Brusén kommit igen efter olyckan, om rehabiliteringen och om hans kamp mot myndigheter för rätten till det liv han ville ha. Jag läste boken när den kom och kan verkligen rekommendera den. Vi har uppmärksammat den en gång tidigare i Aktuellt. Boken har blivit mycket uppskattad och första upplagan har sålts slut, men nu har man tryckt upp en ny upplaga.

"Livet en gång till" kostar 150 kr inkl moms – frakt tillkommer. Beställ genom peter.brusen@gmail.com.

GRW



– Mattias Fredriksson berättar om påverkansarbete. Foto: Lage Eckeskog.

Konferens om påverkansarbete

Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län var initiativtagare till en konferens om påverkansarbete, som ägde rum den 5-6 september på den natursköna Almåsa konferensgård vid Hårsfjärden.

Från RTP-S deltog ledamöter i styrelsen och ombudsmän. Förutom RTP-S deltog Länsförbundet av Neurologiskt Handikappades Riksförbund, NHR, Reumatikerdistriktet i Stockholms län, R, Föreningen för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar i Stockholms län, RBU och De Handikappades Riksförbund Stockholms läns distrikt, DHR.

Den första dagen inleddes efter en mycket välsmakande lunch med att *Sonja Calais van Stokkom*, styrelse-representant för handikappföreningarnas samarbetsorgan i Uppsala län, berättade om hur handikapporganisationerna växte fram. De första föreningarna kom till i slutet av 1800-talet i samband med att Sverige industrialiserades och fackföreningar och intresseorganisationer bildades.

Många förbund bildades

De blindas förening, nu Synskadades Riksförbund, SRF, var bland de första

föreningarna som bildades år 1889. Hörselskadade bildade egen förening 1921, Svenska Föreningen för Dövas Vål, numera Hörselskadades Riksförbund, HRF. Kamratföreningen De Vanföras Vänner bildades 1923, och 1946 bildades Riksföreningen för barnförlamade, RFB, föregångaren till dagens RTP – Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och Polioskadade. Därefter har genom åren bildats en mängd nya föreningar och förbund.

Att nå fram till politikerna

Under konferensens andra dag fick vi en genomgång i påverkansarbete av *Mattias Fredriksson*, tidigare jurist på RBU Stockholms län. Det var mycket grupparbete och vi fick lära oss om påverkansarbete när det gäller påverkan på beslutsfattare, hur man ska skapa intresse hos media m.m. Grupparbetet gick ut på att göra upp en "påverkansplan" för en påhittad kampanj med kampanjens syfte, huvudbudskap, målgrupp, samarbetspartner, mediakontakter och hur man ska nå fram till politiker m.fl.

Efter lunch avslutades konferensen och vi tog farväl av övriga deltagare.

ROLF WIDÉN



"Med undantag av föräldrar vet alla människor hur man uppfostrar barn."

Robert Lembke

Uppföljningsstudie av Xepol mot postpolio visar goda resultat

Att människor med postpolio har inflammation i spinalvätskan visades för ett par år sedan i ett forskningsprojekt vid Karolinska Institutet, lett av professor Kristian Borg. Forskarna provade intravenös behandling med immunglobulin-preparatet Xepol med mycket goda resultat. Hittills har Xepol inte varit registrerat som läkemedel för postpoliopatienter, och behandlingen har getts på s.k. klinisk indikation enbart på Danderyds Sjukhus och på Mälargården. Men nu kan det bli ändring på det! En uppföljningsstudie visar återigen på utmärkta resultat.

Förhoppningen är att Xepol nu ska produktregistreras hos Läkemedelsverket för behandling av postpolio-syndrom. Det skulle innebära större acceptans och genomslag för behandlingen, och fler människor med postpolio skulle kunna ges möjlighet till behandling.

Xepol-behandlingen är faktiskt den hittills enda fungerande medicinska behandlingen av postpolio som finns. Inflammationen i spinalvätskan (den vätska som omger hjärnan och ryggmärgen) minskar betydligt och går i vissa fall ner till nästan noll. Muskelstyrka, vitalitet, smärta och aktivitetsnivå påverkas också positivt visar forskningsstudierna.

Mer än 1000 patienter med postpolio har nu fått behandlingen och många kommer tillbaka för att få den igen en gång om året. Vi har tidigare skrivit i Aktuellt om forskningsprojektet och om den doktorsavhandling av *Henrik Gonzalez* som det resulterade i. I en annan artikel berättade vi om hur behandlingen vid Danderyds Sjukhus går till.

Uppmuntrande resultat

Den nya studie som forskarna nu gjort visar återigen en kraftig minskning av de inflammatoriska s.k. cytokinerna i ryggvätskan och en signifikant minskning av symptom hos patienten. Samtidigt ger behandlingen knappast några biverkningar alls. Den nya studien är en uppföljning av den studie som tidigare publicerades i den engelska medicintidskriften *The Lancet*. Precis som den studien är uppföljningsstudien dubbelblind och placebokontrollerad. I uppföljningsstudien uppmättes smärta och gångförmåga, och genom en självskattning med enkät mättes

olika kroppsliga och psykologiska variabler. Att studien är placebo-kontrollerad och dubbelblind innebär att man haft en kontrollgrupp som behandlats med ett placebo-preparat och att såväl patient som forskare inte vetat vilka patienter som fått vad.

”Resultatet av studien är mycket uppmuntrande eftersom det klart visar att behandling med Xepol ger smärtlindring och förbättrad muskelstyrka hos människor med postpolio”, säger *Johan Häggblad*, vd för *Pharmalink*, det företag som utvecklar Xepol för postpoliosyndrom. ”Vi är väldigt glada åt det här eftersom det faktiskt inte funnits någon behandling mot postpoliosyndrom tidigare. De patienter som behandlats upplever minskade symptom efter ett år i uppföljningsstudien.”

Den studie som tidigare publicerades i *The Lancet* visade på ökad muskelstyrka efter 6 månader. Uppföljningsresultaten nu visar på minskad smärta och ökad fysisk förmåga efter 12 månader.

Det kliniska projektet utvärderat

Ytterligare forskning som pågår på Danderyds Sjukhus inom ramen för Kristian Borgs verksamhet har också visat samma goda resultat som den tidigare studien. Den första utvärdering som gjorts av det kliniska projektet med Xepol-behandling vid Danderyds Sjukhus är nu färdig och det har kommit fram viktig information om vilka patienter som har den bästa chansen att bli hjälpta av Xepol.

”Det känns väldigt belönande att Xepol visat sig vara så effektivt mot postpoliosyndrom och att människor med postpoliosyndrom verkligen ska

Danskt pris till Kristian Borg

Professor Kristian Borg har hedrats med ett forskningspris som Landsforeningen af Polio-, Trafik- og Ulykkesramte, PTU, i Danmark – delat ut.

Kristian Borg får priset för sina insatser för att hjälpa patienter som drabbats av postpolio.

–Det är några år sedan PTU delade ut något pris. Vi gör det bara när vi har en kvalificerad kandidat. Och det har vi i år. En mycket högt kvalificerad kandidat. Det sa Holger Kallehauge, PTU, innan han överräckte PTU:s Forskningspris 2008 till Kristian Borg, professor i rehabiliteringsmedicin vid Karolinska Institutet i Stockholm.

Under mer än 20 år har Kristian Borg arbetat med forskning för att hjälpa människor med postpolio. När det gäller behandlingen av postpoliopatienter med gammaglobulin är hans insatser banbrytande.

Priset delades ut vid ”Sundhedsdagen 2008” som PTU arrangerade i början av hösten. Kristian Borg höll ett föredrag om användningen av gammaglobulin – immunglobulinet Xepol – som behandling av postpolio.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Texten baseras på material till nyhetsbladet PTU-Nyt. Om behandlingen av postpolio med immunglobulinet Xepol har Aktuellt skrivit flera gånger tidigare. Under artikeln om en uppföljningsstudie av Xepol i detta nummer av Aktuellt finns hänvisningar till tidigare artiklar. Mer information om PTU finns på www.ptu.dk.

kunna få hjälp mot sina symptom”, säger professor Kristian Borg. ”Vi hoppas kunna bredda behandlingen så snart produkten blivit registrerad”.

Pharmalink letar nu efter en partner för att tillsammans lansera Xepol på marknaden. I USA har Xepol redan fått Orphan Drug-status, dvs registrerats som s.k. sär-läkemedel, läkemedel mot mycket ovanliga sjukdomar. Företaget har också patent på Xepol i flera länder.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Texten baseras på ett pressmeddelande från Pharmalink 2008-08-26. Tidigare artiklar om forskningen och om Xepol-behandlingen finns i nr 4:2005, nr 3 och 4:2006, nr 1:2007. Artikeln i *The Lancet*: Gonzalez et al, 2006, *Lancet Neurology* 5:493-500.



Mitt arbete som klassificerare i rullstolsrugby vid Paralympics gick att kombinera med att besöka några turistmål tillsammans med familjen. Ett besök på Kinesiska Muren är förstås ett måste för den som kommer till Beijing. Staden har blivit mer tillgänglig för rullstolsburna, och hjälpsamma kineser gjorde det lättare att använda tunnelbanan. Foto: Lotta Krossén.

Beijing och Paralympics 2008

För 21 år sedan besökte jag Kina och Beijing. Nu, i samband med Paralympics fick jag möjlighet att resa tillbaka till Beijing, på uppdrag av IWRF (internationella rullstolsrugby federationen) som klassificerare. Vi fick en del ledig tid också. Min familj kom dit och tillsammans kunde vi titta på staden, prova på shoppingen och besöka några "måsten".

Tyvärr var inte svenska landslaget kvalificerat för spelen, men vi var ändå tre svenskar på plats för rullstolsrugby, en domare, en sekretariatsansvarig och så jag som klassificerare. De länder som deltog i rullstolsrugbyturneringen var Australien, Nya Zeeland, Japan och Kina (som tog Sveriges plats i egenskap av arrangör), USA och Kanada och så Storbritannien och Tyskland.

Höghus och gallerior

Mycket är förändrat i staden. I de

centrala delarna ser det ut som i många andra städer med stora gallerior med dyra affärer. Det är väldigt västerländskt. Höga hus har ersatt de traditionella "hutongerna". Men man kan förstå att en stad med 16 miljoner invånare behöver bygga på höjden! Tunnelbana har tillkommit sedan sist. Det är ett bra alternativ till bil eftersom det är mycket trafik. Cyklisterna är däremot inte helt borta, utan ofta finns breda cykelbanor längs med de stora gatorna.

Vi klassificerare hade förmånen att få en vecka ledigt under vår vistelse i Beijing. Vi jobbade några dagar innan spelen började och sedan var rugby i slutet av spelen, vilket gjorde att vi kunde njuta av andra idrotter eller ägna oss åt sightseeing och shopping. Jag mötte min man och dotter som passade på att komma till Beijing när jag ändå var där. Eftersom min man använder rullstol sedan många år fick vi möjlighet att undersöka tillgänglig-

heten i staden och vid olika sevärdheter på riktigt.

Hjälpsamhet och tillgänglighet

Inför Paralympics har man verkligen ansträngt sig för att få staden mer tillgänglig för rullstolsburna. På många t-banestationer finns en trapphiss. Man får bara hoppas att man befinner sig på rätt sida av gatukorsningen! Annars måste man ta sig över gatan, utan övergångsställe, tillsammans med alla cyklister och bilister. Men väl framme vid trapphissen kom flera entusiastiska personer från tunnelbanan och hjälpte till. De tog reda på vart vi skulle och vid varje station där vi bytte tåg stod det någon med en ramp att lägga över springan mellan tåg och perrong. Sedan visades vi vidare till nästa tåg. På de nya stationerna finns hissar, både ner till biljetthall och vidare till perrong. Till skillnad från hissarna i Stockholms tunnelbana används dessa enbart som hissar och inte som pissoar.

För synskadade finns markeringar i trottoarer och på kanterna av perrongerna i tunnelbanan.

På många ställen är trottoarkanter avfasade, men inte överallt. Om man är rullstolsburen och skall till Peking är det nog bäst att inte resa ensam. Men man kan ju alltid åka taxi! 2 Yuan/km kostar det. (1Y är ungefär 1 SEK). Jag såg flera rullstolstaxibilar. Även en del bussar verkar ha ramp för rullstol, det var inget vi prövade själva.

Det visade sig stå rätt i guideboken: ”på hotell som har handikapprum är det troligen ändå inte möjligt att ta sig in i restaurangen med rullstol, dit är det ofta trappa”.

Turistattraktioner

Vi besökte några av de ”måsten” som finns i Beijing. *Förbjudna Staden* fungerar med rullstol om man inte blir väldigt besviken för att man inte kommer in i själva palatsen utan att ta sig upp för trappor. Man kan ju se ganska mycket från utsidan. Men någon som puttar på stolen kan nog vara bra

för armsvaga, det går upp och ner för steniga ramper, och det är kullerstensaktigt. Vid *Sommarpalatset* strax utanför staden är det förhållandevis platt och slätt. Det finns ramper så att man kommer runt. *Kinesiska Muren* ligger ju högt upp i bergen. Vi var på ett ställe som heter MuTianYu. Där finns en linbana. Men för att ta sig till linbanan är det först en brant backe, en lång trappa, och linbanan startar på andra våningen i huset (utan hiss). Har man sedan tagit sig så långt och kommit upp för linbanan är det ytterligare trappor till en avsats precis intill muren. De sista cirka 10 trappstegen är väldigt höga och branta. Så gillar man strapatser och dessutom har några glada entusiastiska och gärna starka vänner med sig så är det värt besväret, för Muren är en fantastisk upplevelse. (Muren ligger cirka 10 mil från Beijing, det finns flera olika ställen man kan åka till.)

Fantastiskt sportarrangemang

Mina starkaste minnen från Beijing

och Paralympics kommer nog att vara invigning och avslutning, alla människor som ville fotografera (och som smygfotograferade) vår dotter, att vi träffade kronprinsessan Viktoria när vi tittade på dubbel i rullstolstennis och naturligtvis rullstolsrugbyturneringen som var väldigt spännande! Att jag skulle få möjlighet att vara med i ett sådant stort sportarrangemang, jag som ju inte är en tävlingsmänniska, hade jag nog aldrig trott! Men det var fantastiskt!

Vilket land tog då hem Rullstolsrugbybucklan i Paralympics? Jo, USA tog revansch från Aten och tog guld, sedan kom Australien, Kanada, Storbritannien, Nya Zeeland, Tyskland, Japan och sist Kina. Europa är på frammarsch i världsrankingen vilket ju är bra även för Sverige i framtiden. Och Sverige får se till att ta nya tag och kvalificera sig till London 2012!

TEXT OCH FOTO: LOTTA KROSSÉN
(KLASSIFICERARE I RULLSTOLSRUGBY)

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



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Valberedning

Distriktet, 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 valberedningsuppdrag omfattar även kommittéerna där halva antalet personer skall väljas 2009 för två år.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Rolf Widén, Storstockholm, sammankallande

08-545 622 73, rolf.widen@rtps.se

Bengt Bergqvist, Norrtälje

0176-183 34, bengt@atener.com

Ingemar Björklund, Södertälje

08-551 577 62

Barbro Andersson, NV Storstockholm, adjungerad

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

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2009 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

Rolf Stackenland, sammankallande

08-754 43 02

Arne Nylander

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

Norrtälje

Nanna Wälimaa

0176-22 20 52

Gunilla Johansson

0176-149 84

Södertälje

Aina och Bruno Stockinger

08-552 405 56

Nordvästra Storstockholm

Mia och Tommy Svensson

08-512 991 27, tommysvensson1@hotmail.com

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

Man får ingen trädgård om man bara sitter i skuggan och säger att allt är underbart.

Kinesiskt ordspråk

Årsmöten 2009 – Din chans att påverka!

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 26 mars 2009, kl 18.00

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

Motioner till årsmötet ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 1 mars 2009.

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 1 mars till kansliet.

Storstockholms lokalförening

Tisdagen den 17 februari 2009, kl 17.30

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Program: Förtäring 17.30 – 18.30, Årsmöte 18.30 – 20.30
Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2009.

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.andersson.@rtps.se senast 11 februari 2009, detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 21 februari 2009, kl 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1/A.
Lokal Keramiken

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 19 februari 2009, kl 18.00 – ca 20.00.

Plats: ROS, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 12 februari 2009 till

Anita 0176-179 80 eller Nann 0176-161 44

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2009 adress: Norrtälje lokalförening av RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 12 februari 2009, kl 18.00 – 21.00.

Plats: Dragonvägen 64, Upplands Väsby

Anmälan senast 6 februari 2009 till Rolf Andersson, 08-580 178 21, e-post rolfs.andersson1@comhem.se

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2009 adress: Nordvästra Storstockholms lokalförening, c/o Rolf Andersson, Aron Lindgrens väg 4, 176 68 Järfälla.



Mälargården Rehab Center

Våra multidisciplinära team genomför:

Medicinsk rehabilitering (Post- Polio och stroke)

Arbetslivsinriktad rehabilitering (muskuloskeletala besvär, ex WAD)

Utredningar (FMU, ARU och kombinerade FMU/ARU)

Vi har avtal med landsting och försäkringskassan

Besök gärna vår hemsida för mer information

www.malargarden.se



Stiftelsen Mälargården Rehab Center • Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630

Kalendarium

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 info@rtps.se. Adressen är RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg om inget annat anges!

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 11-14.

2008

DECEMBER

Tisdag	9	Hathayoga
Tisdag	9	Julfest i Norrtälje
Onsdag	10	Dialog Whiplash
Onsdag	10	Akvarellmålning
Torsdag	11	Dialog Whiplash
Torsdag	11	Spelkväll
Måndag	15	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	17	Dialog Polio

2009

JANUARI

Onsdag	7	Start av Träning på Rehab Station Stockholm
Onsdag	14	Dialog Whiplash
Torsdag	15	Dialog Whiplash
Måndag	19	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Onsdag	21	Akvarellmålning
Torsdag	22	Spelkväll
Måndag	26	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	27	Hathayoga
Onsdag	28	Dialog Polio

FEBRUARI

Tisdag	3	Bofinkarna
Tisdag	3	Hathayoga
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	11	Dialog Whiplash
Torsdag	12	Dialog Whiplash
Torsdag	12	Kursstart Photoshop Elements, nybörjare
Torsdag	12	Kursstart Digitalkamera och bildbehandling
Torsdag	12	Årsmöte NV Storstockholms lokalförening
Tisdag	17	Hathayoga
Tisdag	17	Kursstart Databaser, grundkurs
Tisdag	17	Årsmöte Storstockholm
Onsdag	18	Akvarellmålning
Torsdag	19	Årsmöte Norrtälje lokalförening
Lördag	21	Årsmöte Södertälje lokalförening
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Måndag	23	Caféträff i Upplands Väsby
Onsdag	25	Dialog Polio
Torsdag	26	Spelkväll

MARS

Tisdag	3	Bofinkarna
Tisdag	3	Hathayoga
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	Hathayoga

Onsdag	18	Dialog Whiplash
Onsdag	18	Akvarellmålning
Torsdag	19	Dialog Whiplash
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	24	Hathayoga
Onsdag	25	Dialog Polio
Torsdag	26	Spelkväll
Torsdag	26	Årsmöte Distriktet
Måndag	30	Caféträff i Upplands Väsby

APRIL

Tisdag	2	Hathayoga
Tisdag	7	Bofinkarna
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	15	Dialog Whiplash
Onsdag	15	Akvarellmålning
Torsdag	16	Dialog Whiplash
Måndag	20	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	21	Hathayoga
Torsdag	23	Spelkväll
Måndag	27	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	28	Hathayoga
Onsdag	29	Dialog Polio

MAJ

Tisdag	5	Bofinkarna
Tisdag	5	Hathayoga
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Akvarellmålning
Tisdag	19	Hathayoga
Måndag	25	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Måndag	25	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	26	Hathayoga
Torsdag	28	Spelkväll

JUNI

Tisdag	2	Bofinkarna
Tisdag	2	Hathayoga
Onsdag	10	Akvarellmålning
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	Hathayoga
Torsdag	25	Spelkväll



Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00.

Lunchstängt 11.30 – 12.00. Julstängt på kansliet 22 december-6 januari 2009.

Växel 08-545 622 60

Fax 08-545 622 75

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

Hemsida: www.rtps.se

Björn Svedheim, kanslichef,

f.n. sjukskriven 08-545 622 60 bjorn.svedheim@rtps.se

Joanna Bachorz,

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

Anders Lissegårdh 08-545 622 68 anders.lissegardh@rtps.se

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

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

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

Yvonne Andersson 08-545 622 70 yvonne.andersson@rtps.se

Rolf Widén 08-545 622 73 rolf.widen@rtps.se

Anna Nordin 08-545 622 64 anna.nordin@rtps.se

Storstockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70

E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se

Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 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 Molnár 070-486 95 13 eva.molnar@swipnet.se

Teater-entusiaster!



Tycker du om att gå på teater? Och har du förslag på någon pjäs? Jag ska lägga upp en mail- och adresslista på de som är intresserade. När det kommer någon intressant repertoar upp på scen bokat jag biljetter och kan snabbt informera er som är med på listan.

Hör av dig till Anders Lissegårdh
08-545 622 68 eller e-post
anders.lissegardh@rtps.se

Eva Laser

www.somatik.se

Feldenkrais Skolan
Rehabilitering
08-655 05 40

Lämna din e-postadress till
RTP-S kansli 08-545 622 60
eller e-post info@rtps.se så
får du aktuell information om
aktiviteter, medlemsmöten o.d.
som kommer mellan tidningens
utgivningar.

Tipsrutan

Hjälpmedel utomlands

Skickar några mail-adresser angående uthyrning av scooters (elrulle, permobil). Dessa fann jag på nätet, sökte på scooter Mallorca. Kanske finns det fler än jag som är i behov av lite hjälp på utlandsresan.

www.mobilityabroad.com/mallorca.htm

www.mobilityscootersmallorca.com/contact.php

MONA BRUNNBERG



**God Jul
och Gott Nytt År 2009
tillönskas alla läsare!**

Stöd utgivningen av RTP-S Aktuellt genom att sätta in lägst 50 kronor på PlusGiro 2 94 10-8.

God Jul & Gott Nytt År önskar

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

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

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40



Sättab

Annons- och
Reklambyrå

Präntab

Tryckeri:
Tidningar
Kataloger
Kontor

Box 3042, 449 14 ALAFORS
Tel. 0303-74 11 02. Fax 0303-74 11 42
prantab@swipnet.se

God Jul & Gott Nytt År önskar



Personlig assistans nära dig

Kontakt:

08-580 199 80

070-300 01 00

birgitta@lavita.nu

www.lavita.nu

Vi ger dig:

- Delaktighet & lyhördhet
- Valmöjligheter
- Kvalitet & trygghet
- Insyn
- Ett företag där allt är möjligt

Advokatfirman

EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

Besöksadress i Stockholm: Engelbrektsgatan 43 B

T-Bana: Tekniska Högskolan/Östra Station

Tel: 08-411 00 80, 0175-402 05, 0485-123 57

Fax: 08-411 22 25

E-post: info@eidefeldt.se

Mobil: (Katrin Eidefeldt) 070-467 35 82

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

Trafikskadad?

**Kontakta mig så hjälper jag
dig att få korrekt ersättning.**

Jur. kand. Ola Schöningg

Schöningg Juristkonsult AB

08-580 822 50, 0708-266 745

schonningjuristkonsult@telia.com

SUCCURRO.SE

Är hemsidan du skall gå till om du funderar på att kunna använda IT
mer i assistansen.

Ju mer du använder IT - ju mer sparar du natur, tid, pengar och får
en smidig väg att umgås med oss och personalen.

Vår personal har mer än 10 års erfarenhet av personlig assistans.
Vi tänker inte bli någon assistansfabrik där du blir anonym, utan vi
vill lära känna alla våra brukare och personal personligen.

Hemsidan svarar på de flesta frågorna och du kan ladda ner vår
broshyr.

Välkommen att höra av dig!

vi lyssnar på dej!



Råd och stöd i assistansfrågor telefon 0650-54 15 81
www.1assistansbolag.se info@1assistansbolag.se

B Posttidning

Kontrollera att Din adress är korrekt! Om inte
– meddela ändring till kansliet, telefon 08-545 622 60

Retur till:
RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg



Personlig assistans

Vi står för personlig service sedan 1995,
vid personlig assistans under mottot:
Valfrihet, integritet och självbestämmande.

Du väljer själv vem som ska assistera dig
när, var och hur.

Vi skräddarsyr lösningar efter dina behov

- Fullt assistansansvar
- Delansvarigt assistansansvar
- Enbart administrationsansvar

Välkommen med dina frågor till oss!

Pass.FORM
Dalvägen 1
135 51 Tyresö

Tel: 08-712 52 54
www.passform.se
pass.form@passform.se

MOTomed Rörelseterapi

Löser spasticitet, ökar rörligheten
Förbättrar gångförmågan
Varma ben med mindre eller ingen värk.
Stimulerar mag./tarmfunktionen.
Förbättrar konditionen.



NYHET!
FÖR BARN

Hyrköp
Från 550:-/mån

RECK MOTomed®

Sjukdomar: Multiple skleros, stroke,
ryggmärgsskador, spastisk förlamning,
neurologiska sjukdomar i allmänhet, mm.

Kontakta oss för mer information angående
demonstrationer och betalningsalternativ.

**God Jul
&**

Primed.ab
Fysio Rehab
Industrivägen 1, 302 41 Halmstad
Tfn. 035-17 82 85, Fax. 035-17 82 95
E-mail. info@primed.se
www.primed.se

**Gott
Nytt År**

God Jul & Gott Nytt År önskar vi Er alla

Att röra på benen är viktigt för alla!

Kalmar-Trampen – elcykeln för Dig som inte kan trampa själv.

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| Du får: – förbättrad blodcirkulation | – mjukare leder – bättre rörlighet |
| – varmare händer/fötter | – "fart på magen" |
| – minskad svullnad i benen | – motverkar kontrakturer |
| – minskad spasticitet | – mentalt välbefinnande |

HYR Kalmar-Trampen för 400:-/ månad

Kontakta oss för information om köp-hyra-hyrköp!



cema medical ab

Alvsta by 32
Tel 08-500 355 48
cemamed@telia.com

137 91 Västerhaninge
Fax 08-500 355 48
www.cemamedical.com