



RTP-S aktuellt

Nr 4. 2009

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP i STOCKHOLMS LÄNS DISTRIKT

**Leva sitt liv trots skadan
På sladd i lera!**





Vi önskar
alla annonsörer



God Jul & Gott Nytt År



PRÄNTAB & SÄTTAB

Alafors - Tel. 0303-74 11 02 - prantab@swipnet.se



Res tillsammans, nu finns inga hinder!

Vi är stolta över att kunna erbjuda
turer med Sveriges modernaste
handikappbuss. Vi har såväl
rullstolslift som handikapptoalett.



EkmanBuss
Flexibussitet

www.ekmanbuss.se 08-16 59 33



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!

P.ass.FORM
Vendelsövägen 26
135 51 Tyresö

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

Innehåll

Med mina ord ...	3
Leva sitt liv trots skadan	4
På sladd i lera!	6
Ett bra liv – om mäska och musik	8
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Biljard och bad på Dragongården	15
Ett minne från Fredhällsbadet	16
Stöd till personer som lämnar sjukförsäkringen	16
Doktorn har ordet	17
Valberedning	18
Årsmöten 2010	19
Nödorp !!!	20
Kalendarium	21
Kontakta oss	22

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 225 kr/år
Familjemedlemskap 275 kr/år
Plusgironr 48 62 02-5.

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:

Personskadeförbundet RTP
i Stockholms läns distrikt, 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.h.andersson@comhem.se eller per post
till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: 12 februari 2010

Manusstopp: 21 januari 2010

Tryckeri och annonser: Präntab, 449 17 Alafors,
tel 0303-74 11 02

Omslagsbild: Madelene Lundgren kör folktrace

Foto: Anders Ekman

Med mina ord ...



Foto: BA

Ännu ett år går mot sitt slut, och det kan vara tid att stanna upp och se tillbaka. För RTP i Stockholms län har det varit ett bra år på flera sätt. Vi har fått många nya medlemmar, inte minst genom skadegruppen amputerade. Gruppen har varit mycket aktiv. Man har ordnat aktiviteter som till och med lockat människor från hela landet att komma och delta. Det har varit gå/springa/ idrotta-dag på Bosön, det har varit kajakpaddling, ridning med mera. Och i det här numret av Aktuellt kan du läsa om hur amputerade kör folk-race – en bilsport där det går undan ordentligt på leriga vägbanor. Det sportas en hel del genom RTP-S. En grupp spelar boule på Prins Bertils bana på Djurgården, andra konditions-tränar eller gör vattengymnastik genom de träningsstillfällen RTP-S erbjuder. Också detta har vi skrivit om under året. Att människor kan komma igen efter en svår olycka och hitta andra sätt att leva sitt liv vill vi gärna spegla i tidningen. I nummerr 3 var det Christer Olsén som berättade, och i det här numret skriver Kalle Stenqvist om sitt händelserika liv som nu fört honom till Thailand – i varje fall vintertid.

Nytt namn

I slutet av oktober firade Nordvästra Storstockholm 25-årsjubileum med en mycket trevlig fest på Scandic hotell i Upplands Väsby, och RTP-medlemmar från hela Stockholms län var inbjudna. I november var det RTP-kongress och förbundet bytte namn till *Personskadeförbundet RTP – Rehabilitering Tillgänglighet Påverkan*.



Med det nya namnet hoppas vi det ska gå lättare att göra förbundet känt och bidra till större genomslag för de frågor vi arbetar med. Naturligtvis hoppas vi också att fler ska vilja bli medlemmar i förbundet. En artikel om RTP-kongressen kommer i första numret 2010.

Kom med förslag på aktiviteter!

Mycket har varit bra under det gångna året, men tyvärr har vi också fått ställa in en del arrangemang som öppna hus, kurser och resor på grund av för få anmällda. Det är tråkigt, och för nästa år hoppas vi förstås på bättre deltagande. Alla är mycket välkomna att kontakta kansliet med synpunkter på aktiviteter som planeras och med förslag på kurser eller annat som ni tycker vi ska ordna. En aktivitet som sker nästa år och som säkert är något att se fram emot under mörka vinterdagar är resan till Höga Kusten den 7-9 maj. Utförligare information om resan kommer i nästa nummer av Aktuellt.

Snart blir det årsmöten

Årsmöten i lokalföreningarna och distriktet stundar i februari och mars och jag hoppas alla hjälps åt att föreslå personer till valberedningarna så styrelserna kan arbeta vidare. Jag vill också passa på att tacka distriktsstyrelsen, kommittéerna och kansliet för ett gott arbete under det gångna året.

En riktigt God Jul och ett riktigt Gott Nytt År 2010 önskar jag alla i RTP-S!

ROLF ANDERSSON
ANSVARIG UTGIVARE



Leva sitt liv trots skadan

Kalle Stenqvists liv ändrades totalt vid en strand i Australien. Livet blev aldrig mer detsamma. Men olyckan har aldrig knäckt honom. Kalle har gett sig på det ena och det andra i sitt liv och gjort det han ville göra trots sin funktionsnedsättning. Här berättar han själv om sitt liv.

Stämningsbild från Thailand. Foto: Eva Lundström.

När jag var 26 år gammal gav jag mig av till Australien. Jag hade länge varit fascinerad av det landet, dess klimat, natur och värme och jag ville pröva på något nytt. Här hemma jobbade jag som rörmokare och dessutom som taxi-chaufför på helgerna. Jag var sambo med Maj-Britt och vi hade en liten dotter, Anette, som då var 5 år gammal. Tanken var att Maj-Britt och Anette skulle komma efter för att vi skulle bosätta oss permanent i Australien, om jag lyckats hitta ett bra sätt att försörja oss på.

På stranden

I Australien jobbade jag och bodde hos en bekant, en rörmokare. Söndagen den 1 april skulle vi grilla ute i naturen tillsammans med honom och hans familj. Vi var på stranden och skulle dyka från ett träd vid vattnet. Det var högvatten och allting gick bra. Sedan åkte vi vattenskidor och därefter skulle vi dyka igen. Då hade det börjat bli ebb. Min bekant klättrade upp på trädet först, och då var det fortfarande tillräckligt med vatten. Efter några minuter skulle jag dyka, då hade vattnet försvunnit! Jag dök

på huvudet. Kände att en tand slogs sönder och att jag inte kunde röra mig, armarna och benen kändes förlamade. Ansiktet var pressat nedåt och jag höll andan. Jag tog in vatten, sjönk ner och åkte upp igen. Folk kom springandes och lyfte upp huvudet. De lyfte upp mig och lade mig på en filt. De tände en cigarett åt mig och gav mig att röka. Det kändes som om jag spelade huvudrollen i en gammal krigsfilm. En sköterska kom och gav order om att ringa efter ambulans.

Ambulansen fraktade mig till ett sjukhus, där man röntgade mig och

konstaterade att nacken var bruten. Jag flyttades till North Shore Hospital, ett större sjukhus. En professor, som blev väldigt hastigt inkallad och fick avbryta sin fest, opererade mig.

Månader på sjukhus

De närmaste tre månaderna låg jag med en fem kilo tung ställning och stirrade på taket. Efter tre månader kom jag upp från sängen. Sedan började jag träna att gå igen med stöd och hjälp. I mitten av oktober återvände jag till Sverige. Då började jag kunna gå med hjälp av andra människor. Till att börja med hamnade jag på Åkeshovs sjukhus, där jag fick veta att jag var den yngsta patienten sedan första världskriget. Därifrån förflyttades jag till Södersjukhuset och stannade där i tre månader. Och så började vägen tillbaka. Livet måste gå vidare.

Vi fick lägenhet i Bagarmossen. Träning, träning, träning. Jag började också gå på arbetsträning i 4 månader för att se vad jag skulle kunna göra i framtiden. Jag tränade som svarvare. 1969 gifte vi oss. 1970 flyttade min familj och jag till Spanien, Gran Canaria, Anette gick i andra klass där och vi stannade i ett år. Sedan ändrades livet igen då Maj-Britt och jag tog ut skilsmässa 1975.

Jag fick nys om Vintersol på Teneriffa från en läkare. Jag åkte dit och fick en 12 veckors rehabilitering. Där träffade jag en kvinna som jobbade som kurator på RTP och berättade om Handikappradion. Du kan jobba på RTP, sade hon. Hon tog kontakt med mig efter Teneriffa och så började jag på RTP i Solna på Handikappradion.

Min spanska resa

1986 tog jag flygcertifikat. Varför? Jag har helt enkelt alltid varit intresserad av flyg. Jag köpte ett plan samma år, ett ultralätt med tvåtaktsmotor. Planet stod på min tomt på Värmdö och därefter flyttades det till Val-lentuna. Jag gick med i en klubb för ultralättflygare. Efter att ha bytt från ett ensitsigt plan till ett tvåsitsigt sålde jag det 2001. Men innan dess var jag med om ett äventyr som jag måste berätta om – min resa till Teneriffa.



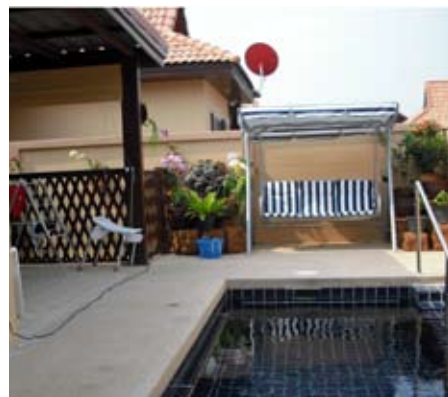
Kalle och Sasima.

Under vistelsen på Vintersol kom jag i kontakt med några killar som flög med flygplan av samma typ där. Jag frågade om man kunde ta dit planet. Det var OK tyckte de. Två veckor före avresan kontaktade jag dem igen för att få det bekräftat. Det var OK.

Jag köpte en van och en dragkärra, lastade flygplanet och begav mig av mot Teneriffa. Enligt Motormännens riksförbund skulle resan ta tre dagar. Fyra dagar, tänkte jag för säkerhets skull. Jag åkte via Helsingborg, Danmark, Tyskland ner till Spanien. Jag började komma i tidsnöd och körde både dag och natt för att hinna till färjan som gick en gång i veckan från Cadiz. En sista gång skulle jag tanka i Spanien. Gasola? Gasolina? Jag blandade ihop bensin och diesel och tankade fel bränsle. När jag kom ut på motorvägen i Spanien och började det hända saker. Bilen lät och stannade. Jag som hade bråttom till färjan! Fanns det hjälpstolpar? Nej!

Ensam på campingen

Jag tog mina käppar och gick framåt. Efter cirka 75 meter hittade jag en hjälpstolpe. Ringde efter hjälp utan att kunna prata spanska. Natten tillbringade jag på en verkstad. Och dagen också. Missade färjan. När jag kom till Cadiz hade båten gått. Jag lämnade bilen vid kajen och åkte permobil till



Kalle har köpt hus i Thailand och där bor han med sin Sasima sex månader om året.

staden för att boka om biljetten. Det var jul och 14 grader ute. Jag köpte en flaska whisky och stannade på en camping. Jag var den enda camparen på campingplatsen, ensam i en vecka. Jag betalade extra för att kunna duscha, satte mig i duschen på en pall som visade sig vara trasig, tvålade in hela kroppen och så fanns det inget vatten i kranen!

När jag väl kom fram till Teneriffa så småningom fann jag flygfältet tomt. Efter en dag dök en kille upp som berättade att flygverksamheten var avslutad. De åkte till Amerika. Jag fick ställa planet i en hangar. Sedan drogs det hem igen.

Mitt nya liv

Jag sålde bilen och köpte en husbil istället. Jag jobbade på Handikappradion på somrarna och åkte till Teneriffa på vintrarna. Tillbringade sex månader varje år där. De sista åren hyrde jag en lägenhet där för att slippa bo i husbilen men varje år blev det dyrare och dyrare att bo där. När jag slutligen år 2005 träffade en utställare på Hjultorget som berättade om anläggningen i Thailand bestämde jag mig för att åka dit och testa. Efter hemkomsten var det klart. Jag måste köpa ett hus där och det gjorde jag också! Jag ringde till Thailandmäklarna och de hade ett hus kvar till salu. Sedan 2006, när jag gick i pension, bor jag där. Sex månader om året. Och så har jag träffat Sasima så jag behöver inte vara ensam där.

Livet ler!

KALLE STENQVIST

På sladd i lera!

Ni har väl ofta fått höra att ni ska köra ekonomiskt med era bilar? Det var ingenting för tjejerna och killarna som hade kommit för att prova på folkrace genom HKP-coachprojektet, för där gällde allt annat än att köra klokt och ekonomiskt. Det är en av aktiviteterna som blivit omåttligt populär och deltagarantalet var stort. Hög fartkänsla, snäva kurvor, leriga vägbanor och mycket skratt präglade dagen på Enebybanan utanför Nynäshamn.

– Jag var bara tvungen att åka med i år igen, det var så kul förra gången! säger *Göran Holmberg*. Han är en av deltagarna som var med och provade folkrace förra året.

– I dag tog jag även med mig min son *Tobias*, som älskar allt med hög farter och adrenalín.

Och det råder ingen tvekan om att Göran längtat till att få prova folkrace igen. Ute på depån sätter han vant på

sig hjälmen och kliver in i den trånga bilen och kör iväg med full fart efter att flaggpersonalen vinkat iväg honom.

Tätt efter honom släpps *Jari Virtanen* iväg i sin bil och det som är en vanlig prova-på-aktivitet blir genast till blodigt allvar. Tävlingsandan hägrar på banan och Jari får till några snäva kurvor och gör allt för att komma ikapp Göran. Göran

som är van vid banan trycker ner gasen och ökar avståndet till Jari medan leran stänker runt bilarna.

Jari är en flitig deltagare och försöker vara med på många av alla aktiviteter som HKP-coach arrangerar.

– Tack för att ni arrangerar tillställningar som dessa!

Uppdrag bärgning

Johan som är en av alla medlemmar i Motorklubben Speed och är en van folkraceförare kör några varv med *Elisabet Wising* i bilen.

– Det är bra att åka med första gången, då blir man inte rädd för alla smällar, den höga farten och oljudet, säger han.

Ute på banan hörs en smäll och alla riktar nyfiket sina ögon åt det håll ljudet kommer ifrån. Flaggpersonalen börjar vifta med en vit flagga. När en vit flagga syns betyder det att någon behöver bärgning av bil. Agne som är en eldsjäl i klubben sätter sig i traktorn och beger sig ut för att bärga hem bilen. Tillbaka till depån kommer en glad Elisabet.

– Förmodligen är det växellådan som har dött, så tyvärr fungerar inte bilen längre. Men åh vad roligt det var!

Det är mer vanligt än ovanligt när det gäller folkrace att bilar går sönder, så detta var inget undantag.

Bilar för alla

Conny Eriksson som är drivande i föreningen arbetar till vardags med att anpassa bilar för människor med funktionsnedsättningar. Att man bara har ett ben är ingenting som hindrar när man vill köra folkrace hos MK Speed på Enebybanan. CM Fordonsteknik har byggt om tre Volvo 740, så att de förutom störtbur och allt annat som behövs på en folkracebil också har handreglage för gas och broms. De är också utrustade med automatlåda. Dessutom finns en Volvo 142 med manuell växel, som förutom handreglage också fått en kopplingsrobot.

Nya ansikten

Marie-Louise Mååg är en av deltagarna som är med på sin första prova-på-



Mot bredsladd i kurvan.



En glad och uppspelt Elisabet väntar på att få åka iväg.



Ett glatt gäng ute på depån.



Jari laddar för att dra iväg.

”Det var så otroligt roligt! Jag satt inne i bilen och peppade mig själv med glädjetjut och skrek: Kom igen Madde, du klarar det!

MADELENE LUNDGREN

aktivitet. Hon förlorade sitt ben i en trafikolycka och målet är att komma tillbaka till att köra motorcykel.

– Jag tycker det är helt magiskt att tuffla runt på två ben igen och jag är jätteglad över att jag har kommit i kontakt med projektet, säger hon. Det är så inspirerande att se alla klara av så mycket.

Marie-Louise har åkt från Falun och har tagit med sig sina tre ungdomar som alla får chansen att prova folkkrace. För Marie-Louise som älskar höga farter är detta en passande aktivitet. Nedanför backen ute på banan ser det ut som att Marie-Louise har fått stopp på bilen. Leran har blivit allt värre nu när det regnar. Men med ett hårt tryck på gaspedalen lyckas hon klara sig ur fällan och gasar iväg igen.

Även Peter Linder har åkt långt denna dag.

– Jag gick upp klockan fem imorse för att hinna fram och det är det verkligen värt. Jösses vad roligt detta är!

Han kör fort iväg och leran stänker runt honom och strax efter tar Görans son Tobias upp kampen att hinna ifatt Peter. Det låter högt om bilarna, Peter

gasar på rejält för att öka avståndet mellan honom och Tobias, som verkligen har gett sig den på att komma ifatt. Med för hög fart in i kurvan håller Tobias på att köra upp på ena vallen, vilket får alla åskådare att tappa andan och tjuta till av glädje. Det ryker om bilen och endast ett stort moln av rök syns och alla tror att Tobias har gett upp. Men åskådarna blir snabbt varse om att så inte är fallet, bort från vallen backar Tobias och beger sig med en rykande bil ut på banan igen för att ta upp kampen mot en segersviss Peter.

Livsglädje att få prova nya saker

Hkp-coachen *Madelene Lundgren* har länge väntat på att få prova folkkrace.

– Jag missade ju tyvärr förra årets omgång och var bara tvungen att hänga med nu.

Med sig har hon även sin sambo som säger att det är gasen i botten som gäller, annars får det vara.

Med ett dån far hon iväg och får följe av Göran. Efter ett par snabba kurvor fastnar hon i leran efter backkrönet, då passar Göran på att ge henne en liten knuff i rumpan. Det är



Gänget har samlats och delar förväntningarna inför dagen.



Depån.

lite av det roliga i folkkrace, det är okej att knuffa till varandra lite.

Över gräsvallar och med breddsladdar kör Madelene över banan.

– Det var så otroligt roligt! Jag satt inne i bilen och peppade mig själv med glädjetjut och skrek: Kom igen Madde, du klarar det! Jag känner mig som den kvinnliga motsatsen till rallyföraren Per Eklund.

MADELENE LUNDGREN, HKP-COACH, RTP-S

FOTO: MADELENE LUNDGREN OCH ANDERS EKMAN



Hkp-coach Anna Nordin hade ett pass på caféscenen varje dag och talade om hur man som amputerad kan förbättra sin livskvalitet. Foto: Anders Lissegårdh.



En Permobil utformad för att särskilt passa unga människors behov. Foto: GRW.



Stora sköna "sittkuddar" testades av trötta mässbesökare. Foto: GRW.

Ett bra liv – om mässa och musik

Den 9-11 september anordnades "Ett bra liv" på Stockholmsmässan i Älvsjö. RTP-S deltog med en monter. Besökarna kunde som vanligt titta på rullstolar, cyklar, träningsredskap med mera och gå på ett stort antal öppna seminarier. Aktuellt utsände var där och berättar här om några av intrycken.

Det är en vacker men blåsig dag när jag tar mig ut till "Ett bra liv" i Älvsjö, den första av de tre mässdagarna. Jag strosar runt bland montrarna, hejar på människor jag känner, pratar lite, tar en folder i någon monter och en karamell i en annan så där som man gör på mässor. Över 120 utställare visade här upp träningsredskap av olika slag, hjälpmedel, rullstolar och cyklar med mera – från stort som en handikappanpassad bil till smått som halkskydd till skorna eller en hänganordning för kappen. Jag var bara med första dagen och då kändes det faktiskt lite tomt, inte mycket folk och ingen riktig fart på det hela. Kanske blev det bättre de andra två dagarna. I varje fall fick man totalt fler besökare detta år än förra året. Den slutliga besöksiffran blev 8 217 att jämföra med förra årets 6 174.

"Öppna Sverige"

Ett stort antal seminarier ordnades och dessutom aktiviteter, anföranden med mera, på de öppna scener som fanns i mässhallen. Varje förmiddag höll till exempel Anna Nordin från RTP-S, ett anförande om Hkp-coach på den så kallade Caféscenen. Jag lyssnade på De Handikappades Riksförbund (DHR) där företrädare för förbundet och dess ungdomsförbund berättade om "Öppna Sverige", den kampanj för tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelseförmåga som man håller på med. Där ingår bland annat att kartlägga tillgängligheten i affärer och lokaler av olika slag

runt om i landet. På Kungsholmen till exempel är 82 % otillgängligt för personer med nedsatt rörelseförmåga. Sverige är inte alls något föregångsland när det gäller att åstadkomma bättre tillgänglighet, sa företrädarna för DHR.

Många seminarier

Vitt skilda ämnen fanns bland de seminarier som ordnades. Man kunde lyssna på myter och sanningar om Omega 3, seminarier om smart träning för äldre, om läkemedelsanvändning, led- och muskelproblem, om vad man om vad man ska äta för att må bra och så vidare. Jag valde ett seminarium om kulturens inverkan på hälsan. Professor Töres Theorell som under många år arbetat med stressforskning berättade om den forskning om musikens inverkan på hälsan som han också håller på med.

Kompass för livet

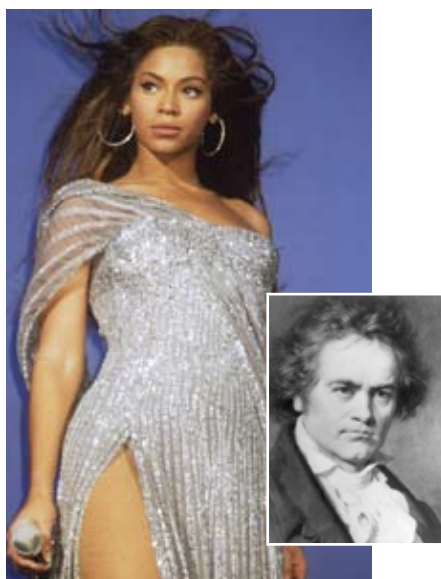
Redan det lilla fostret som ligger i mammans mage upplever musik, och man har visat att det lilla barnet sedan reagerar på musik som barnet hört som foster. Musiken kan sedan under uppväxten vara en hjälp och ett stöd för barnet att känna igen sina egna känslor – att till exempel skilja mellan ilska, glädje och sorg. Och att lära sig känna igen sina känslor är viktigt. Det ger en kompass för livet. Musiken kan alltså hjälpa barnet i dess emotionella utveckling.

Forskningen har faktiskt också visat att utövandet av musik – att barnet får lära sig hantera ett instrument – hos det mycket unga barnet ger en viss fördel i begåvningsutvecklingen. Tidig träning i pianospel ger mer vit substans i hjärnan visar forskningen. Men följer man barnens åldersutveckling lite längre verkar den här skillnaden inte bli lika uttalad mellan barn som spelar piano och barn som inte gör det. Mer forskning behövs på området.



Madelene Lundgren från RTP-S och de andra som arbetade i montern informerade om RTP-S och delade ut broschyrer och tidningen Aktuell. Foto: GRW.

Att musik kan ge upphov till känslor och förstärka känslor som redan finns där är uppenbart för de flesta. Tänk bara på filmmusik och hur den används för att skapa stämning och påverka personerna i biosalongen.



Människors livskvalitet och även hälsan kan påverkas på ett positivt sätt om man får lyssna på musik som man tycker om, detta förstås oavsett om det är till exempel Beethoven eller Beyoncé. Bilder från Wikimedia.

Att vara musikalisk

Vad är förklaringen till musikens påverkan på människor? Musik, ritualer, dans och andra kulturyttringar har säkerligen varit viktigt för att skapa gemenskap mellan människor och därmed ökad säkerheten för gruppen. Och 95 procent av alla människor får ut något av musik. De som inte alls förstår att njuta av musik är alltså mycket få. Musiken aktiverar hjärnan på en rad olika sätt och att kroppen påverkas fysiologiskt är helt klart. Snabb medryckande musik ökar pulsen och långsam lugn musik kan få pulsen att gå långsammare.

Musikterapi för bättre hälsa

Inom vården har man ännu inte riktigt förstått att man kan använda musik i behandlingen, men kanske börjar det långsamt komma. En finsk forskargrupp har nyligen visat att människor som drabbats av stroke kan tillfriskna snabbare om de dagligen får lyssna på musik de själva valt. För människor med Parkinson kan musik med vissa rytmer vara en god hjälp att



Många träningsredskap av olika slag visades på mässan. Foto: GRW.

mjuka upp stela muskler. Demensvården är också ett viktigt område och man har funnit att vård av svårt dementa människor kan underlättas om patienterna får höra barnvisor som de känner igen. Även inom cancervården kan musik hjälpa människor att komma igenom svåra trauman och bidra till en bättre livskvalitet, och andra exempel finns på sjukdomstillstånd där musik kan vara en hjälp.

Efter seminariet kunde den som ville köpa ett exemplar av hans bok "Noter om musik och hälsa" och få den signerad av författaren. Det gjorde jag förstås!

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. Det finns lediga platser
på de flesta baden.

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



Sommarbad. Foto: GRW.

Bad	Kontaktperson	Battider	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	11 januari
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	11 januari
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	13 januari
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	10 januari
Dragongården Upplands Väsby (2)	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndagar 19.00 – 20.00	11 januari
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 4 grupper	13 januari
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 381 62	Onsdagar 17.45 – 19.15	13 januari
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	7 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

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. Under våren finns det två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

13 januari, 10 februari, 10 mars, 14 april, 5 maj, 9 juni

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

14 januari, 11 februari, 11 mars, 15 april, 6 maj, 10 juni

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60. Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se
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

27 januari, 24 februari, 24 mars, 28 april, 26 maj, 23 juni

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

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se
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

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

12 januari, 16 februari, 16 mars, 13 april, 11 maj, 15 juni

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

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Ledare för dialoggruppen är kansliets ansvarige för hjärnskadade Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Akvarellmålning



Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler. Alla målar på sitt sätt.

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

13 januari, 10 februari, 10 mars, 7 april, 5 maj, 2 juni

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

Ta kontakt med Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller asafagerstrom@hotmail.com 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

12 januari, 2 februari, 2 mars, 6 april, 4 maj, 1 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 info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter



Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

25 februari, 18 mars, 22 april, 20 maj, 17 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 Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

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

22 februari, 15 mars, 19 april, 17 maj, 14 juni

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

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

e-post info@rtps.se

Kontaktperson Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagar kl 18.00 – 20.00

1 februari: tema Positivitet

1 mars tema: Skratt och glädje

träffas vi i lokalen Rubinen, Dragongården, Dragonvägen 88-92, Upplands Väsby. Vi umgås och pratar om aktuella ämnen. Ingen förhandsanmälan. Kontaktperson Pia Rydberg 08-590 821 59.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Kurs i släktforskning ?

Om du är intresserad av att gå en grundkurs i släktforskning hösten 2010 anmäl dig då på tel 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Fjärilshuset i Hagaparken

Torsdagen 18 februari kl 12.00 – 15.00

Vi kopplar av i vintermörkret med ett besök på Fjärilshuset. Entrén kostar 70 kronor per person.

Sista anmälningdagen den **17 februari** till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson Maude Stenberg.

Arrangör: Distriktet

Kom och prova på Långfärdsskridskor

Torsdagen 21 januari kl 12.00 – 15.00

RTP-S finns på Norrvikens IPi Sollentuna.

Extern ledare kommer att finnas med.

Vi packar ryggsäckar och testar olika typer av skridskor.

Hyra av skridskor betalas av deltagaren.

Fika till självkostnadspris 15 kronor per person

Sista anmälningdag **den 19 januari** till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson Maude Stenberg.

Arrangör: Distriktet

Liljevalchs Vårsalong

Stockholms säkraste – och kanske tidigaste – vårtecken.

Onsdagen 10 mars kl 13.00

Adress: Liljevalchs, Djurgårdsvägen 60.

Entréavgift: Grupp om minst 10 personer: 50 kr per pers.

Tillkommer kostnad för guide 1.500 kronor.

Vi samlar in avgiften på plats. Ju fler deltagare desto billigare pris, vid mindre än 10 deltagare ställs besöket in.

Bindande anmälan senast 24 februari 2010 till RTP-S

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

Vi återkommer med besked om exakt summa då vi vet hur många som kommer att delta.

Vi träffas innanför huvudentrén i god tid före kl 13.00.

Liljevalchs är tillgängligt för personer med funktionsnedsättning. Hjälpare finns på plats.

Välkomna!

Arrangör: Resekommittén



Luciafirande i Södertälje lokalförening

Vi firar tillsammans med DHR **den 12 december 2009** kl 16.00 i Allaktivitetshuset, Gruvan.

Aktiviteter

Du som är whiplashskadad

är du intresserad av att äta lunch en gång i månaden.
Vi börjar med att träffas

Onsdagen 3 februari kl 13.00 – 14.30

Lunchen till självkostnadspris. Anmäl till Maude Stenberg
RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps-se

Arrangör: Distriktet

RTP-TEMA

Datacirkel, grundkurs

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm
startar datacirkel grundkurs våren 2010.
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 **tisdagsförmiddagar**.

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

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 645 kronor.

**Kursstart: Tisdagen den 9 februari 2010
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 info@rtps.se

Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

PhotoShop Elements, fortsättningskurs

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm
startar en cirkel till våren 2010 som heter Photoshop
Elements fortsättningskurs.
Förkunskaper: PhotoShop Elements grundkurs eller
liknande. Kursdeltagarna bygger vidare på de kunskaper
de fått på grundkursen bland annat att skapa och
redigera bilder och använda mer avancerande funktioner
i PhotoShop. 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: 395 kronor.

**Kursstart: Torsdagen den 11 februari 2010
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 info@rtps.se

Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

**Vårens första träning startar 13 januari
och vårens sista träning är 9 juni.**

Här tränar vi på onsdagkvällar med start kl 17.30 och
slutar 19.30.

Vår eminenta sjukgymnast Evelina Laaksonen hjälper dig
med råd och vid behov lägger hon gärna upp ett tränings-
program just bara för dig. Träningen kan du göra både i
sporthallen eller i gymmet. När du tränat klart, kan du gå
ner till caféet och ta dig en kopp te eller kaffe.

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

Arrangör: Distriktet

Hathayoga!

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man
uppnår sin maximala potential som människa. Yogatek-
nikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och
harmoni inom och utanför den individen som utför dem
regelbundet. Vi börjar med teori om hathayoga i konfir-
mationsrummet, sedan praktik med olika rörelser nere i
källaren.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

**19, 26 januari, 2, 9, 23 februari, 9, 23 mars,
6, 20, 27 april, 4, 18, 25 maj och 8 juni**

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

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

Arrangör: Distriktet



Foto: Gunnar Hulting

Utvidgad rehabilitering på Mälargården

Stiftelsen Mälargården Rehab Center har auktoriserats av Stockholms läns landsting och kommer att rehabilitera personer med neurologiska skador precis som tidigare. Post-polio och stroke är de största grupperna på Mälargården.

En utvidgning av rehabiliteringsprogrammen kommer att ske i form av rehabilitering vid onkologisk sjukdom och lymfödem. Mälargården vann även en upphandling av astma/KOL. Avtalen träder i kraft i januari 2010.

Cilla Ekwall, sjukgymnast på Mälargården, är nu inne i en intensiv period då hon förmedlar de nyheter som finns avseende verksamheten. Vill du ha mer information titta gärna på den nya hemsidan (www.malargarden.se) eller ring oss på 08-594 936 30.

Vi kommer gärna ut och informerar om verksamheten.

SUZANNE BERGMAN

VERKSAMHETSCHEF, MÄLARGÅRDEN

Frågor om hälso- och sjukvård

Flera utredningar pågår för närvarande om den framtida sjukvården i Stockholms läns landsting.

Hälso- och sjukvårdsnämndens förvaltning arbetar med ett uppdrag om framtidens hälso- och sjukvård och analys av behov. I uppdraget finns bland annat målsättningen att skapa en bild av patientens upplevelse av den vård som erbjuds inom SLL.

Genom samverkansrådet vid HSN har tre frågor om vården förmedlats till ett flertal handikapporganisationer bland annat till RTP-S och som vi nu förmedlar vidare till våra medlemmar som kan ha en samlad erfarenhet av patientens upplevelser av specifika vårdområden.

Frågorna som Hälso- och sjukvårdsnämndens förvaltning söker svar på är följande:

1. Vad är ditt samlade intryck av den hälso- och sjukvård som erbjuds?
2. Vilka delar av hälso- och sjukvården uppfattar du som väl fungerande?
3. Inom vilka delar av hälso- och sjukvården uppfattar du att det finns brister? och hur skulle dessa brister kunna åtgärdas?

Skriv ner dina svar och sänd dessa till RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg eller info@rtps.se

ROLF WIDÉN



Hej!

Jag heter *Ingela Byström Dahne* och jag praktiserar på RTP-S på Starrbäcksgatan i Sundbyberg. Här arbetar jag med skadegruppen armamputerade. Jag har mycket kunskap och erfarenheter om den här typen av skada eftersom jag själv är högerarmamputerad sedan snart 30 år tillbaka. Behöver du hjälp, stöd, information eller bara prata med någon som är i samma situation så hör av dig till mig via RTP-S 08-545 622 60 eller genom mail till info@rtps.se

Den förnuftige anpassar sig efter världen. Den oförnuftige försöker anpassa världen efter sig själv. Därför beror varje framsteg på den oförnuftige.

George Bernhard Shaw



Vad betyder livskvalitet för dig?

Frösunda arbetar för att ge personer med funktionsnedsättning ett bättre liv. Vi är 3 700 medarbetare över hela Sverige som stödjer och utvecklar personer med funktionsnedsättning i sitt hem, i arbete och skola samt på fritiden.

Vill du delta i intressanta aktiviteter och veta mer oss?

I Stockholm samarbetar Frösunda med RTP-S för att kunna erbjuda våra kunder och deras medlemmar ett bredare utbud av aktiviteter, liksom att informera om våra tjänster. Intresserad? Håll utkik på Frösundas hemsida!

Kontakta gärna
Karolin Karlsén, Frösunda
08-505 23 571

www.frosunda.se

frösunda.
högsta livskvalitet för funktionshindrade



En decimerad grupp bestående av Rolf, Hasse och Tommy startar denna måndagskväll med biljardspel

Biljard och bad på Dragongården i Upplands Väsby

Under cirka 25 år har RTP-NV bedrivit badverksamhet på Dragongården i Upplands Väsby. Antalet badande har varierat under dessa år. I dag badar 6-7 personer där. Och det handlar inte bara om bad dessa måndagskvällar. Här berättar Lage Eckeskog om en kväll med badgruppen.

Stämningen var på topp när jag kom till Dragongården den här måndagskvällen. Man hade då redan börjat kvällen med biljard. Rolf, Hasse och Tommy var mitt uppe i en match. Jag fick vara med i några spel, men att slå dessa herrar som har så många års erfarenhet är inte lätt. En glad och trevlig stämning rådde över spelet och kommentarerna om de andras spelsätt flög över bordet.

Senare kom Åke Fahlström (91 i år) med kaffe som avnjöts med god butterkaka. I dag sitter gruppen utanför Café Astrid, men där kan det vara ganska störande med alla ungar och med personer som fått lite för mycket innanför västen.

Nu har Nordvästra Storstockholms lokalförening slutit ett avtal med Rubinen som ligger i närheten av badet. Det är där man kommer att samlas härnäst på måndagskvällarna efter biljardspelet.

Genom avtalet med Rubinen får



... och fortsätter sen med en fikapaus med kaffe och butterkaka som Åke kommit med.



Kvällen avslutas med bad och bastu.

lokalföreningen bättre möjligheter för sina samlingar. Det gäller bland annat cafékvällarna, som är en gång i månaden, där Pia Rydberg kommer och samtalar med oss i något ämne (se Aktiviteter sid 12). Kanske kommer man även att kunna använda Rubinen för årsmötena.

När vi druckit kaffe och ätit butterkaka drog vi oss till badet, och efter duschning "hoppade" alla i bassängen. Bassängen rymmer 16 badande, så den här kvällen blev det inte fullt. Vattentemperaturen är cirka 32 grader. Humöret är på topp i denna grupp och man välkomnar gärna fler badande.

TEXT OCH FOTO: LAGE ECKESKOG

Ditt hem är där dina drömmar bor

För mer än tre år sedan jag lämnade storstadslivet och bosatte mig i Issjö nära Norrtälje. Det var där *mina* drömmar bodde. Varningarna från olyckskorporna var många. Hur ska du klara av den mörka årstiden? Hur ska du stå ut med avskildheten, du som är så social? Tänk på all snö och is. Och så vidare. Men jag stod på mig och moderniserade mitt sommarhus – här skulle jag bo och klara mig så länge som möjligt. Min egen skräddarsydd pensionärsbostad!

Jag, som inte gillat hösten, har denna höst njutit av tidiga kvällar, vackra solnedgångar och rönnebärsträdets rikliga röda klasar där trasten frossat av hjärtans lust. Till och med gråkalla morgnar när jag gör upp eld i kaminen före frukost kan jag tycka om. Det här livet passar mig utmärkt som pensionär. Jag har bytt ut storstadens stress och stök mot två mils närhet till Norrtälje. Där möter jag mitt glada badgäng, inspireras i "Måndagsklubben" och inte minst besöker biblioteket. Det är höst och vinter jag läser mest. Sommartid händer mycket annat i min närhet. För några år sedan förverkligade till exempel tre bakglada kvinnor sin dröm om "Kafé i farmors stuga". Tre sommardagar dukar de upp de läckraste bakverk. Folk kommer till fots, på cykel, i bil eller båt hela eftermiddagen. Gamla och unga sitter och pratar under gamla knotiga äppelträd medan barn och hundar rör sig fritt i gräset. En klar succé som upprepas varje sommar.

Den här hösten startade jag ihop med några kreativa grannar "Skaparglädje på Karis äng". Vi visade vår skaparglädje med smycken, betongarbeten, tavlor och installationer och bjöd på enkla förfriskningar. Vi ska göra om det nästa år. Nu vet vi flera andra som vill vara med och visa sina slöjdarbeten och annat. Med små medel hjälper vi till att sätta Issjö på kartan.

Med dessa rader vill jag säga: Lyssna på dina drömmar, tro på dig själv och låt fantasin och skaparglädjen flöda.

KARI WENNEMO

Ett minne från Fredhällsbadet

När Rolf Widén som barn började simträna på poliosimklubben i Fredhällsbadet skaffade han sig – utan att riktigt tänka sig för – en tuff utmaning som han blev tvungen att försöka klara av. Här berättar Rolf.

I RTP-S Aktuellt nr 2.2009 finns artikeln "Ur watten styrkan" skriven av Ruth Lindberg. Jag läste den och min- des min egen tid på Fredhällsbadet, där jag startade min "simkarriär" i poliosimklubben som sjuåring höstterminen 1956. Jag hade samtidigt börjat första klass i småskolan och någon av de första dagarna i skolan frågade fröken vilka av oss barn som kunde simma. Eftersom jag precis då hade lärt mig några få simtag i Fredhällsbadet var jag väldigt kvick att räkna upp armen och så också en av flickorna.

– Bra, sa fröken, då ska ni två få visa de övriga barnen hur man simmar nästa gång.

Detta hade jag ju absolut inte räknat med och tänkte "vad har jag nu gett mig in på?"

Nästa onsdag i Fredhällsbadet berättade jag om min prekära situation för sjukgymnasterna *Sigrid Ek* och *Kirsten Kers*, för övrigt två fantastiskt duktiga och förtjusande sjukgymnaster som man minns med värme.

– Då ska vi börja med hårdträning och du ska få lära dig simtagen ordentligt, sa de.

Jag minns att jag fick simma fram och tillbaka mellan sjukgymnasterna ivrigt påhejad av min pappa på bassängkanten och till slut så satt bara simtagen där och jag kunde simma hela bassängens längd samma kväll.

Visa kamraterna

När det sedan var dags för simuppvisning i skolan gick det hur bra som helst. Jag var överlycklig och stolt, att jag som polioskadad och ensam om att ha ett rörelsehinder i klassen fick visa de andra barnen hur man simmar. Självkänslan var på topp efter att ha fått sig en ordentlig törn några år tidigare.

Sim- och gymnastikträning har



Rolf Widén med sjukgymnasten Sigrid Ek 1956.

jag alltsedan dess fortsatt med under årens lopp en gång per vecka. Jag vill uppmana er, som fortfarande orkar, att delta i RTP-S bad- och gymnastikverksamhet som finns på ett flertal platser i Stockholms län för den ringa kostnaden av 250 kr per termin. Bad, badtider och kontaktpersoner hittar du på sidan 10.

ROLF WIDÉN

Stöd till personer som lämnar sjukförsäkringen

Den 23 oktober presenterade regeringen en proposition om kompletteringar i sjukförsäkringen. Förändringarna berör personer som från och med årsskiftet omförsäkras från sjukförsäkringen till arbetslöshetsförsäkringen. Alla med längre tids sjukfrånvaro kommer att erbjudas ett introduktionsprogram, där varje persons förutsättningar och behov av stöd utreds.

– Regeringen presenterar nu sista delen av rehabiliteringskedjan. I och med detta blir sjukförsäkringen en försäkring som sätter aktivitet och aktivt stöd i centrum, säger socialförsäkringsminister *Cristina Husmark Pehrsson* med anledning av förslagen.

Arbetsförmedlingen kommer att

kunna erbjuda individuellt utformat stöd genom en stor mängd olika åtgärder för att förbereda återgång till arbete. Det kommer också att finnas möjlighet för personer som tidigare lämnat arbetslöshetsförsäkringen att återkvalificeras. De som blir omförsäkrade och deltar i introduktionsprogrammet får samma ersättning som alla andra som deltar i arbetsmarknadspolitiska insatser, det vill säga aktivitetsstöd.

Propositionen föreslår att de som i vissa fall inte klarar av att delta i introduktionsprogrammet kommer att kunna få förlängd sjukpenning tills de kan delta. Dessutom föreslås att personer som har haft sjuk- eller aktivitetsersättning ska kunna återfå sin tidigare sjukpenninggrundande inkomst när

ersättningen upphör. Därigenom kan dessa personer även framöver få sjukpenning och föräldrapenning.

Samtliga förslag i propositionen träder i kraft den första januari 2010.

PRESSMEDDELANDE FRÅN SOCIALDEPARTEMENTET
23 OKTOBER 2009

Propositionen Kompletterande förändringar i sjukförsäkringen, m.m. i samband med förstärkta insatser för återgång i arbete, Prop. 2009/10:45, finns att läsa i sin helhet på Regeringskansliets sida www.regeringen.se. Gå in på Publikationer och sök på Prop. 2009/10:45.



Doktorn har ordet

Höga kolesterolvärden, medicinering och postpolio – vad ska man tänka på?

Höga blodfetter är vanligt förekommande och kan obehandlade leda till hjärt-kärlsjukdom. Effektiv behandling med mediciner finns tillgänglig och ska användas om behov finns. Dessvärre har de lipidsänkande medlen – statiner – biverkningar. En av biverkningarna är muskelsvaghet. Biverkningsfrekvensen varierar mellan de olika preparaten inom läkemedelsgruppen.

I den äldre vetenskapliga litteraturen finns uppgifter om att poliopatier oftare än normalt har höga blodfetter. Det skulle i så fall innebära att poliopatier i högre grad skulle erbjudas behandling med statiner. Vi har sedan något år en pågående studie där vi bestämmer blodfetter på patienterna på vår mottagning. Preliminärt ser det ut som om blodfetterna hos poliopatier inte avviker från det normala hos andra patientgrupper.

Viktigt med noggrann medicinering

Som jag kan se det för närvarande finns det inget som talar för att poliopatier skulle ha en större risk att utveckla muskelsvaghet i samband med statinbehandling. Poliopatier har dock mindre kraft i polio-

påverkade delar av kroppen och en ökad muskelsvaghet kan innebära större konsekvenser i form av förlust av funktioner än hos en normalstark person. Således finns anledning att vara noggrann vid medicinering med statiner om man har postpolio. Det innebär:

1. att det ska finnas behov av statinbehandling
2. att vid insättande av statinbehandling ska läkare och patient vara observanta på utvecklande av muskelsvaghet
3. att om muskelsvaghet uppträder vid statinbehandling ska man ta ställning till en utredning för att avgöra bakgrunden. Behovet av medicineringen ska prövas och eventuellt ska medicineringen sättas ut under en period för att avgöra om statinbiverkan föreligger
4. vid tveksamhet kring behandling med statiner och muskelsvaghet vid postpolio ska patienten kontakta sin postpoliomottagning för råd.

KRISTIAN BORG PROFESSOR,
ENHETSCHEF VID POSTPOLIOMOTTAGNINGEN,
DANDERYDS SJUKHUS AB

Använd dina hjälpmedel!

I mitt arbete här på RTP-S träffar jag dagligen många av er med polioskador. Jag har då kunnat konstatera att många går väldigt dåligt utan något som helst hjälpmedel trots att ni blivit förskrivna detta av läkare. Själv har jag sedan cirka 10 år tillbaka en så kallad helbensortos på höger ben, och visst jag kan känna att det var mycket sorg då jag av min läkare fick ett ultimatum: "Använder du inte detta hjälpmedel för att förhindra en

översträckning så kommer du så småningom att få en broskbildning och värkproblematik som följd."

Jag tog läkaren på orden och har sedan den dagen använt min ortos. Jag kanske är lyckligt lottad men jag tror att användandet av ortosen gör att jag slipper värk i ben, höft och rygg.

Utifrån min egen erfarenhet vill jag bara uppmana er som fått ett hjälpmedel: använd det!

ROLF WIDÉN

Hathayoga med RTP-S

Vi har hållit på med Hathayoga på RTP-S ett par år nu. Det har varit en bra stimulans för oss alla under de här åren. Vi träffas tre gånger i månaden med *Carina Carlsson* och får ta del av hennes erfarenheter av yoga. Vi samlas för att dricka en kopp te och samtala om dagens träning som kan gälla andning, ögonträning m.m. Sedan fortsätter vi med olika övningar som passar oss alla. Det här tar ungefär en och en halv timme och vi brukar vara mellan fem och tio personer. Vi avslutar med lunch tillsammans för att varva ner kroppen och själen.

– Vi tränar kropp och själ. Det



handlar om att skapa balans i kroppen bland annat genom *asanas* som är olika sittställningar. Vi lär oss andas lugnt och fokusera på stunden här och nu och att rensa bort negati-

va tankar. När man gör detta blir man starkare inom sig, säger Carina.

Carina betonar att det är viktigt att man lyssnar på sin kropp och gör det man klarar av. Det är mycket man klarar av fast man inte tror det. Men har man ont när man gör vissa rörelser ska man naturligtvis undvika det.

Hathayoga är den äldsta formen av yoga och också den som är mest känd i Europa. Ha står för solen och tha för månen. Syftet med yogan är att skapa balans i kroppens olika energisystem för att uppnå fysisk och psykisk hälsa och utveckling.

CHRISTER OLSÉN

Barn tänker inte på den tid som gått eller den tid som kommer. De njuter av ögonblicket, vilket få av oss gör.

Jean de La Bruyère



Foto: BA

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 kommitéerna där hälften av ledamöterna ska väljas 2010 för två år.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Marie Kårlin, Norrtälje, sammankallande
0176-23 99 90, 070-316 10 07, karlin@etandet.se

Pierre Grahn, NV Storstockholm
08-590 839 23, anita1pierre@yahoo.se

Sören Larsson, Södertälje
08-550 698 90, monica.moberg1@comhem.se

Tommy Engh, StorStockholm
08-746 74 30, 070-580 47 71, tommy.engh@bredband.net

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2010 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

Arne Nylander 08-765 13 97

Gladys Arroyo 08-774 77 53

Hans Björkman 08-25 95 20

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

0762-34 15 48, 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. Beslut om reviderade stadgar
- F. Beslut om namnbyte
- G. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- H. Behandling av motioner
- I. Styrelsens förslag
- J. 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
- K. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- L. Mötets avslutande

Ju mer jag tänker på saken, desto tydligare tycks det mig att livet är till helt enkelt för att levas.

Goethe

Årsmöten 2010

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 25 mars 2010, kl 18.00

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

OBS! Motion till årsmöte kan framställas av lokalförening och ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 15 mars 2010. 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

Torsdagen den 18 februari 2010 med förtäring 17.30 och årsmötet kommer att äga rum 19.00.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2010. Föredragningslista: se sid 18

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se **senast 11 februari 2010** detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 20 februari 2010, kl 14.00

Plats: Allaktivitetshuset, Keramiken, Barntorpsvägen 1/a.
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2010. Föredragningslista: se sid 18

Anmälan till årsmötet: Eva Molnar 08-551 591 41 eller eva.molnar@swipnet.se, Britt Widén 08-550 391 24,

Norrtälje lokalförening

Tisdagen den 25 februari 2010, kl 18.00 – ca 20.00.

Plats: ROS, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 18 februari 2010 till

Anita 0176-179 80 eller karlin@etanet.se

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 18. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2010 adress: Norrtälje lokalförening av RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 11 februari 2010, kl 18.00 – 21.00.

Plats: Dragonvägen 88-92, lokal Rubinen, Upplands Väsby.

Anmälan senast 5 februari 2010 till Rolf Andersson, 08-580 178 21, rolf.s.andersson@comhem.se

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Föredragningslista: se sid 18. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2010 adress: Nordvästra Storstockholms lokalförening av RTP, c/o Rolf Andersson, Aron Lindgrens väg 4, 176 68 Järfälla.

Postpolio på danska

Motsvarigheten till RTP i Danmark är PTU, Landsforeningen af trafik- og ulyckesskadede. Aktuellt har skrivit lite om föreningen tidigare i samband med att professor *Kristian Borg* fick PTU:s forskningspris 2008 för den forskning han under många år bedrivit om polio och postpolio. Det finns mycket att läsa på PTU:s sidor på webben: www.ptu.dk. Danmark drabbades ju liksom de andra skandinaviska länderna hårt av polioepidemierna, och i dag finns många danskar som har postpolio.

Det finns även en annan dansk hemsida som kan vara av intresse för den som har haft polio. *Postpolio.dk* är en digital självhjälpgrupp och ett nätverk för människor som drabbats av postpolio. Det finns mycket att läsa där – för dem som läser danska. Bland annat finns en hel del artiklar om den behandling av postpolio med immunoglobulinet Xepol som postpoliopatienter kan få på Danderyds sjukhus och "vittnesmål" från personer som fått behandlingen där. Man har till och med översatt en av Aktuells artiklar om behandlingen till danska.

Nätverket hittar du på www.postpolio.dk/p/

GRW



**VI GÖR DET
MÖJLIGT!**

A-ASSISTANS
LEIMIR AB

tel: 0650-54 15 52, www.a-assistans.com
IfA-godkänd

ADVOKATBYRÅ CHRISTINA MARMOLIN AB

Munkbron 11 3tr Box 2027 10311 Stockholm

Tel 08-766 03 50 Fax 08-766 25 00

e-post post@advokatbyramarmolin.se

Medlem i RTP:s juridiska nätverk

Nöd !!

Du som har haft otur med din färdtjänstresa, har du klagat genom att skriva brev till Färdtjänst? Skicka kopia på brevet och även på svaret till någon i RTP-S Färdtjänstkommitté! Vi förmedlar medlemmarnas synpunkter till samverkansrådet. Det är ett viktigt sätt att påverka för en bättre fungerande färdtjänst.

Vi i RTP-S Färdtjänstkommitté arbetar med färdtjänstfrågor, men vi behöver också hjälp från alla dem som nyttjar färdtjänsten. Vår uppgift är bland annat att ge insamlade synpunkter till medlemmarna i samverkansrådet om vad vår förenings medlemmar har upplevt i samband med sina färdtjänstresor oavsett om det gäller taxiresor eller specialfordonsresor, dvs bussresor. Det är viktigt att vi får veta vad som händer vid resorna. Kommer den beställda resan i tid? Om inte, får du telefonbesked om förseningen (detta givetvis endast om du har meddelat något telefonnummer)? Har färdtjänsten ändrat hämtningstiden utan att meddela dig? Har resan gått till på ett lugnt sätt? Har chauffören hjälpt dig eller inte, eller har han/hon kanske rentav varit otrevlig?

Trafikskadad?

Kontakta mig så hjälper jag dig att få korrekt ersättning.

Jur. kand. Ola Schönning
Schönning Juristkonsult AB
08-580 822 50, 0708-266 745

schonningjuristkonsult@telia.com

God Jul & Gott Nytt År önskar



Kontakt:
08-580 199 80
070-300 01 00
birgitta@lavita.nu

www.lavita.nu

Personlig assistans nära dig

Vi ger dig:

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

Det finns många flera frågor gällande färdtjänsten som vi gärna vill få veta om – t.ex. om hur du blir bemött när du kontaktar kundservicen, eller om du har skrivit och klagat, har svaret då varit uttömmande så att du har fått veta vad som var orsak till det som du klagade över? Kommer du fram på ett godtagbart sätt när du ringer till färdtjänsten? Eller hur gick det när du skulle ringa till resegarantin?

Stort tack om du skickar en kopia på både brevet och svaret till någon av oss! Var och en som kontaktar oss bidrar till att RTP-S Färdtjänstkommitté får en ökad möjlighet att påverka så att de problem som vidhåftar dagens färdtjänst kan bli morgondagens förbättrade resmöjlighet. Vilka som ingår i Färdtjänstkommittén framgår av hemsidan. Du kan också alltid skriva eller maila till

Distriktets kansli RTP-S

Yvonne Andersson. Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg, Tel. 08-545 62 70, yvonne.andersson@rtps.se

MED HÄLSNINGAR FRÅN FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN.



Grattis till nomineringen, Anna och Madelene!

Stockholms läns landsting arbetar sedan många år på olika sätt för att tillförsäkra människor med funktionsnedsättning delaktighet, tillgänglighet och en god service. Ett årligt pris är instiftat i syfte att lyfta fram goda exempel och förebilder i det fortsatta arbetet. Hkp-coachverksamheten som RTP-S driver med hjälp av medel från Allmänna Arvsfonden finns bland de nominerade till SLL Bemötandepreis 2009. Alla nomineringar är publicerade på landstingets hemsida www.sll.se.

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

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande genom att ringa, faxa eller skicka e-post till kansliet, 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 11-13.

JANUARI

Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	12	Bofinkarna
Onsdag	13	Akvarellmålning
Onsdag	13	Dialog Whiplash
Onsdag	13	Träning startar på Rehab Station Stockholm
Torsdag	14	Dialog Whiplash
Tisdag	19	Hathayoga
Tisdag	19	Anmälan Prova på långfärdsskridskor
Torsdag	21	Prova på långfärdsskridskor
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Torsdag	25	Spelkväll
Tisdag	26	Hathayoga
Onsdag	27	Dialog Polio

FEBRUARI

Måndag	1	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	2	Hathayoga
Tisdag	2	Bofinkarna
Onsdag	3	Lunch med Whiplashskadade
Tisdag	9	Hathayoga
Tisdag	9	Start DataCirkel, grundkurs
Onsdag	10	Akvarellmålning
Onsdag	10	Dialog Whiplash
Torsdag	11	Start PhotoShop Elements, fortsättn.kurs
Torsdag	11	Dialog Whiplash
Torsdag	11	Årsmöte NV Storstockholms lokalförening
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	17	Anmälan Fjärilshuset i Hagaparken
Torsdag	18	Fjärilshuset i Hagaparken
Torsdag	18	Årsmöte StorStockholms lokalförening
Lördag	20	Årsmöte Södertälje lokalförening
Måndag	22	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	23	Hathayoga
Onsdag	24	Anmälan Liljevalchs Vårsalong

Onsdag	24	Dialog Polio
Torsdag	25	Spelkväll
Torsdag	25	Årsmöte Norrtälje lokalförening

MARS

Måndag	1	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	2	Bofinkarna
Tisdag	9	Hathayoga
Onsdag	10	Akvarellmålning
Onsdag	10	Dialog Whiplash
Torsdag	11	Dialog Whiplash
Onsdag	10	Liljevalchs Vårsalong
Måndag	15	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	18	Spelkväll
Tisdag	23	Hathayoga
Onsdag	24	Dialog Polio
Torsdag	25	Årsmöte Distriktet
Tisdag	30	Hathayoga

Kalendarium för aktiviteter under april, maj och juni kommer i nästa nummer av Aktuellt.

Hkp-coachaktiviteter

JANUARI

Ampislunch i Stockholm
Sit-ski

FEBRUARI

Ampislunch i Stockholm
Ampislunch/middag i Örebro och Göteborg
Ev. kryssning Birka Paradise

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

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00. Lunchstängt 11.30 – 12.00.

Kansliet har stängt 4-5 januari 2010.

Växel 08-545 622 60

Fax 08-545 622 75

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

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz,	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
kanslichef		
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Anna Nordin	08-545 622 66	anna.nordin@rtps.se
Madelene Lundgren	08-545 622 66	madelene.lundgren@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.lissegardh@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.widen@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 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.s.andersson@comhem.se

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln 08-545 622 60 karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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

RESERUTAN

Följ med till Höga Kusten i vår!

Vi planerar en 3-dagars resa till Höga Kusten den **7-9 maj 2010**. Resan kommer att göras med anpassad buss med hiss för rullstolar. Mer information om resan och kostnad kommer i nästa nummer av RTP-S Aktuellt.

RESEKOMMITTÉN



Är du
intresserad
av att gå på teater-
föreläsningar, gå då
in och titta på vår hem-
sida, www.rtps.se eller
maila [anders.lisse-
gardh@rtps.se](mailto:anders.lisse-gardh@rtps.se)

TIPSRUTAN

Böcker och informationsmaterial hos RTP!

I Butiken hos RTP kan du köpa handböcker, videofilmer och olika typer av kunskapsmaterial om de skadegrupper som ingår i RTP. Här finns också gratis informationsmaterial om skadegrupperna och annat som kan vara av intresse för medlemmarna. Så kallade profilprodukter som badlakan, ryggsäck med mera med RTP:s logotype på kan du även köpa i Butiken. Leverans tar cirka 1 vecka, och betalning sker med faktura. Gå in på www.rtp.se/butik.php

Plastgips för polioskadade

Väldigt få läkare och sjukhus har kännedom om att vi med polioskador inte bör gipsas med det vanliga tunga gipset. Om du fått en skada i arm eller ben och behöver gipsas ska du be om att få ett plastgips. Plastgipset är betydligt lättare och underlättar för oss med redan tidigare försvagade armar eller ben.

Möjligen kan det behöva gipsas med vanligt gips från början för stabilitetens skull några veckor, men detta bör sedan så snart som möjligt bytas ut mot ett plastgips.

Är du osäker, kontakta din specialistläkare för mer information angående din skada.

MARIANNE BJÖRKANDER

God Jul och
Gott Nytt År 2010
tillönskas alla läsare

Redaktionskommittén och Kansliet

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

Mälargården Rehab Center

Helhetslösningen inom rehab



Rehabilitering vid:

- ✓ Astma/KOL
- ✓ Neurologisk diagnos
- ✓ Lymfödem
- ✓ Onkologisk diagnos
- ✓ Nackskador
- ✓ Smärta

Läs mer om oss på vår hemsida www.malargarden.se

Glöm inte att sätta på ljudet...



Box 46 • I 93 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630 • www.malargarden.se

Utan avgift eller krångel finns
BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter
till för dig som har funktionshinder,
bor i Stockholms län och är mellan 16 - 65 år.

Tillsammans hittar vi svaren på
dina frågor.

Till dig som har personlig assistans
kan vi genom din assistansersättning
erbjuda individuellt utformad utbildning.

**Tveka inte att 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

Sättab
Annons- och
Reklambyrå

Präntab
Tryckeri:
Tidningar
Kataloger
Kontor



Alafors
Tel. 0303-74 11 02
prantab@swipnet.se



ScandicInternational

PERSONLIG ASSISTANS

11 kr i timmen inklusive allt!

För att kunna lägga fokus på din assistans och vad den behöver har vi en administrationsavgift på endast 11 kronor i timmen. I den avgiften ingår hela arbetsgivaransvaret och all administration. På så sätt blir det mer pengar kvar till din assistans och det den behöver för att bli riktigt bra.

Kontakta oss:

Vi är verksamma över hela landet och har kontor i Stockholm, Örebro och Göteborg.

www.scandicinternational.com

Stockholm

Telefon: 08 - 442 34 57
Adress: Drakenbergsgatan 49
117 41 Stockholm
info@scandicinternational.com

Göteborg

Telefon: 031-745 05 08
Adress: Lilla Bommen 6
411 04 Göteborg

Örebro

Telefon: 019 - 12 09 85
Adress: Ribbingsgatan 11
703 63 Örebro