



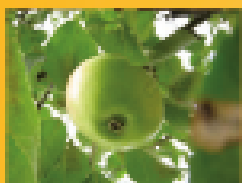
RTP-S aktuellt

Nr 4. 2010

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

A photograph showing a group of people riding horses along a narrow path through a forest. The path is covered with fallen leaves, and the trees are mostly bare, suggesting autumn. The riders are seen from behind, moving away from the camera.

Ett bra liv – inte bara en mässa
Se upp i blåbärsriset!
Det är aldrig för sent...



Vill du veta mer om ergonomi och arbetsmiljö? - En utbildning för dig och dina assistenter

Vilket ansvar och vilka skyldigheter vilar på respektive parter
och hur får man det att fungera i vardagen?

Utbildningen innehåller praktiska övningar i lyftteknik i och utanför bostaden samt kunskap kring ergonomi och arbetsmiljö. Du får efter avslutad kurs ett kompendium med information om vad vi har gått igenom samt foton från de praktiska övningarna.

Utbildningen finansierar du med din assistansersättning.

Adress: Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm

Tel: 08-544 88 660

Mail: Bosse@bosse-kunskapscenter.se

Tveka inte, kontakta oss!!

www.bosse-kunskapscenter.se



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

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

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 svaren på
dina frågor.

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

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

**Tveka inte,
kontakta oss för en träff!**

Innehåll

Med mina ord ...	3
Ett bra liv – inte bara en mäsja!	4
Ropen skalla, ridsport till alla!	6
Se upp i blåbärsriset!	7
Belastningsskador att fundera över ...	8
Stadsvandring i Norrtälje	9
Nackskadesseminarium	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
SM i friidrott	16
Det är aldrig för sent ...	17
Medlemsmöte med Olmed och Hjälpmedelsinstitutet	19
Polio – när tidsandan ställer diagnos	19
Valberedning	20
Årsmöten 2011	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:

Personskadeförbundet RTP-S,
Stockholms län

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Plusgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Barbro Andersson och Kansliet.

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 ansvarar ej.

Kontakt: Kansliet, barbro.h.andersson@com-hem.se eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: 11 februari 2011

Manusstopp: 10 januari 2011

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Härlig ridtur i den vackra skogen.

Foto: Madelene Lundgren.

Med mina ord....

Några månader innan min 4-årsdag drabbades jag av polio eller barnförlamning som det kallades på den tiden. Cirka tio år senare skrev jag en uppsats i skolan om den tiden. Här är en starkt förkortad version av uppsatsen.

"Jag var knappt fyra år men än i dag har jag lite minnen av hur det gick till. Det var en varm och härlig sensommardag år 1946. Jag satt på förstugutrappan till vårt hus. Jag åt bär, som jag själv plockat i skogen tillsammans med mina syskon. Hönorna kacklade och pickade efter ätbart i potatislandet intill. Vi syskon hade vallat korna till skogen den morgonen. Då visste jag inte, att det var sista gången jag kunde springa i en skog eller springa överhuvudtaget.

Senare på kvällen hade jag huvudvärk och mädde illa. Jag fick en tablett och på natten sov jag oroligt.

Det var en kulen sensommarmorgon jag mötte mitt öde. Jag satte mig upp i sängen för att gå ner till mamma. När jag skulle ställa mig, sjönk jag ihop och när jag försökte igen, kände jag, att benen inte bar mig. Det gick runt i huvudet och jag kände hur all kraft försvann, till slut låg jag där orörlig. "Mamma, jag kan inte gå!", ropade jag.

När jag vaknade nästa gång, låg jag i mammas knä i en taxi på väg till sjukhuset.

På Bodens lasarett låg jag i två månader utan att doktorerna gjorde något. Jag hade fått barnförlamning och var nu totalförlamad. Ett tag blev jag alltmer sämre och läkarna trodde, att det var slut med mig, så de skickade efter min pappa. Mamma fick stanna hemma med mina syskon. I två dagar låg jag medvetslös medan pappa vakade. På tredje dagen vaknade jag av att han satt vid sängkanten och strök mig över kinden. Jag hade fått leva vidare, men inte som en frisk människa utan som en "polioskadad invalid", som det hette på den tiden.

Förlamningen försvann nästan helt efter flera års sjukgymnastik. Pappa fick åka två gånger med mig till Härnösands Vanförelanstalt för att prova ut helbensbandage.

Att bli skild från familjen blev en svår tid för mig och det sägs att jag förlorade talförmågan en lång tid. Av den perioden kom jag inte ihåg något.

Barbro, 13,5 år



Samma dag som jag fick polio hade vi besök av släktingar från Hallsberg som tagit med sig äpplen.

Det var inte så vanligt med färsk frukt på den tiden i våra trakter. Det spekulerades om att jag blivit smittad av frukten. Mina syskon var hängiga och småsjuka men ingen drabbades som jag av förlamning.

Distriktsläkaren på vår ort kunde inte säga vad jag drabbats av utan remitterade mig till epidemisjukhuset i Boden. Taxiresan på ca 20 mil tog flera timmar på krokiga grusvägar.

Sanningen att säga så har jag inte

många minnen av sjukhusviselsen, men en sak kommer jag ihåg: Klappret av klackar på trottoaren nedanför fönstret. Asfalt fanns inte i vår by.

Efter lång tids rehabilitering på epidemisjukhuset fick jag komma hem och så småningom började jag i skolan och det blev på skolhemmet på Vanförelanstalten i Härnösand. Mamma berättade om de nätter hon legat sömlös och undrat hur mitt liv skulle bli. Vi träffades bara under jul- och sommarloven under hela min skoltid.

Jag ska inte klaga, mitt liv blev trots allt inte så dumt!

BARBRO ANDERSSON



Sista sommaren innan jag fick barnförlamning.



Rolf Widén, Madelene Lundgren och Carlos Zelada diskuterar åsikter efter en föreläsning.

Ett bra liv – inte bara en mässa!



Ett bra liv anordnades den 29 september – 1 oktober i år på Älvsjömässan. Totalt var det cirka 5 818 personer som hade kommit för att titta på det senaste inom området och ett 80-tal utställare fanns på plats. Ett bra liv är inte bara en mässa, utan även en mötesplats för personer med olika funktionsnedsättningar. Det bjöds på många intressanta föreläsningar av bland annat Åsa Llinares Norlin, Kerstin Wahman samt Magnus Wall. Alla tre var inbjudna av RTP-S.

Livskvalitet

De flesta av oss strävar efter att kunna leva ett bra och långt liv. Vi bör äta hälsosamt, röra på oss i lagom dos och känna oss tillfreds med både arbete, vänner och familj.

När man får en funktionsnedsättning eller man kanske har haft det sedan födseln, då ser ibland ett bra liv inte likadant ut. Andra saker kanske är mer betydelsefulla än tidigare för att kunna må bra i sitt liv.

Att kunna få tillgång till de hjälpmedel som gör att man klarar av att utöva sin favoritsport, ett hjälpmedel i köket kan möjliggöra att man sparar både sin kropp och energi och fordon som är anpassade, är olika exempel för att känna livskvalitet. Det kan

även vara en ny ortos som ger extra stadga till benet som är skadat, eller en korthållare som gör att man kan hålla spelkortet med en hand. Det kan för många som lever med en funktionsnedsättning innebära ett bra liv och därför är mässan så värdefull.

Inspirerande föreläsningar

I dagarna tre höll Åsa Llinares Norlin föredrag om "Att vinna före start". Åsa föreläser runtom i landet och var inbjuden av RTP-S. Åsa är neurosedynskadad sedan födseln och hon saknar en arm och ett ben, men det har aldrig någonsin hindrat henne från att leva ett aktivt liv. Åsa talade om att inställningen till livet är avgörande och om man förbereder sig ordentligt

inför de situationer som kommer i ens väg, då hamnar man i den övre delen av resultatlistan. – Jag har de resurser jag behöver för att klara nya utmaningar, säger Åsa. Man bör även fokusera på det som fungerar, istället för att lägga energi på det som inte fungerar. Det menar Åsa bara är slöseri med tid och man ska istället jobba på att se lösningar.

Hitta balans i ditt liv

Kerstin Wahman är legitimerad sjukgymnast som även har doktorerat. Kerstins föreläsning "Håll vikten – för ett lättare liv med funktionsnedsättning" talade om att våra vanor är avgörande för hur vår kropp och själ mår. Allt från hur vi äter, rör på oss, stress, rökning/ alkohol och balans mellan aktivitet/ vila med mera. Kerstin menar att man bör ha en vikt som medför att man kan vara så pass självständig som möjligt och även vara "viktsstabil". Det innebär att man gör av med lika mycket energi som man tar in. För de

personer som lever med en funktionsnedsättning är detta extra viktigt, för att slippa besvärliga följsjukdomar och att skona kroppen som redan är påverkad.

Protesfunktion

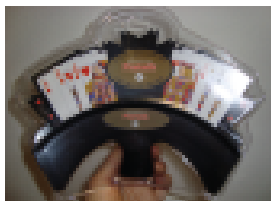
Under fredagen föreläste *Magnus Wall* som har arbetat som överläkare på Gåskolan i Uppsala. Numera är Magnus pensionär och har en gedigen erfarenhet när det gäller protesens historia och utvecklingen fram tills idag. Magnus talade om vad den verkliga foten egentligen gör, både i gångteknik och information till hjärnan om underlag med mera. Där kommer det svåra för protestillverkare samt ortopedingenjörer, att få en så pass god funktion på proteserna att de motsvarar patientens alla behov. Magnus talade även om skillnader mellan underbensamputerade och lårbensamputerade när det gäller energiförbrukning. För en underbensamputerad går det åt 25 procent och för en lårbensamputerad går det åt 50 procent mer energi än för "normala" personer.

Mötesplats

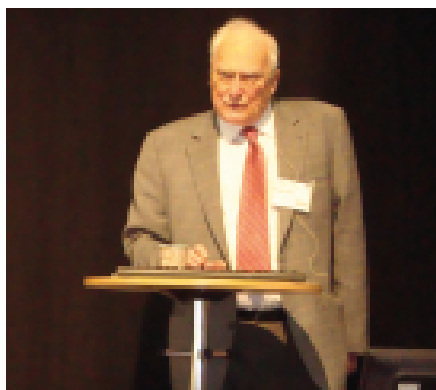
RTP-S deltog som utställare mässans alla tre dagar med personal samt medlemmar i montern. Vi informerade om RTP-S till presumtiva medlemmar, delade ut broschyrer och tidningen RTP-S Aktuellt. Montern med dess nya utseende lockade många besökare och långa samtal fördes och nya kontakter knöts. – "Det var verkligen inspirerande att komma hit, det är första gången jag är här på mässan. Det är roligt att träffa så många nya människor som har liknande problematik som mig själv", säger *Leif Ericsson* från Enköping.

MADELENE LUNDGREN

FOTO: PRIVAT



En smidig korthållare där man kan hålla alla kort med bara en hand.



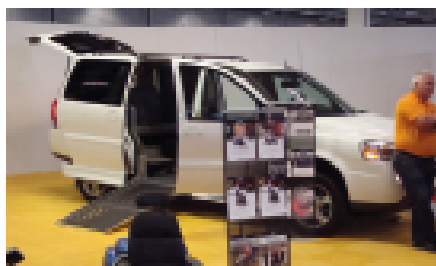
Magnus Wall under sin föreläsning på Caféscenen.



Ingela Byström Dahne får information om handledsskydd och underarmskydd, som ska ge stabilitet till svaga armar.



Madelene Lundgren testar ett nytt förkläde som är bra när man inte kan använda sina armar och där man kan placera exempelvis ett dricksglas.



En bil som är anpassad till personer som är rullstolsburna, att de på ett enkelt och smidigt sätt ska kunna ta sig in och ut ur bilen.

Coaching för armamputerade

Stockholms läns distrikt av Personskadeförbundet RTP har beviljats medel från Allmänna Arvsfonden för att driva ett projekt

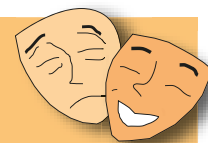


"Coaching för armamputerade" som vänder sig till armamputerade inom Stockholms läns distrikt. Projektet pågår under hela 2011 med start i januari. Under projektets gång planeras ett flertal träffar och aktiviteter.

Det kan vara värdefullt att kunna vända sig till någon som vet hur det är och som kan komma med råd och tips.

Vill du veta mera är du mycket välkommen att gå in på distriktets hemsida www.rtps.se under Coaching för armamputerade eller kontakta Ingela Byström Dahne tel 08-545 622 69 eller ingela.dahne@rtps.se

Teaterintresserade medlemmar



Nu är jag åter i tjänst, mjukstartade hemma och bokade biljetter till några teaterpjäser i höst. Informationen gick ut till dem som tidigare varit intresserade och som jag har e-postadresser till. Det var tyvärr ganska ljust intresse, så jag blev tvungen att avboka dem. Har nu i dagarna bokat upp biljetter till **Djungelboken på Stadsteatern i februari 2011**. Jag kommer att hänga på låset när de släpper biljetterna i december till **"De tre musketörerna"**. Har funderingar på om **"En handelsresandes död"** på Dramaten kan vara något. Som sagt sänd din e-postadress till mig så jag kan uppdatera teaterlistan. anders.lissegårdh@rtps.se

Ropen skalla, ridsport till alla!

Den 22 augusti var det Ridsportens Dag i Uppsala som Upplands Ridsportsförbund arrangerade. Ett demonstrationståg som cirka 300 ungdomar gick, under slagorden "Ropen skalla, ridsport till alla!" och olika riduppvisningar under hela dagen stod på schemat. På eftermiddagen hade politiker i Uppsala Län bjudits in till en hearing, med krav på jämlika villkor med andra sporter för ridsportens anläggningar. Madelene Lundgren ifrån RTP-S var inbjuden till denna dag för att tala om hästars betydelse när man lever med en funktionsnedsättning.

Cancer som tonåring

Madelene Lundgren drabbades av elakartad skelettcancer då hon skulle fylla fjorton år. I över nästan ett år behandlades hon med starka cellgifter och blev även tvungen att få en inopererad skelettförankrad protes, för att till slut bli av med sjukdom som ofrivilligt kommit in i hennes liv. Att vara tonåring är inte lätt. Och att vara sjuk som tonåring, gjorde inte saken lättare.

– När jag var i stallen var det ingen av hästarna som frågade mig varför jag hade gått ner så mycket i vikt och varför jag hade tappat allt mitt hår. När jag stod inne hos min favorithäst Kejsarn och tårarna rann nerför mina kinder, frågade han mig aldrig varför jag var ledsen. Han fanns bara där för mig.

– Hästar har ett fantastiskt sätt att hjälpa oss människor att hela oss själva. De finns bara där, förbehållslöst. Det enda de vill ha av oss är mat och att vi behandlar dem väl.

Ett ben mindre – det går ändå

Under en semesterresa till Brasilien blev Madelene väldigt dålig och fick flygas hem till Sverige med SOS. Väl hemma konstaterades en kraftig infektion i den inopererade protesens vilket satte Madelenes tillvaro på ända. Benet var sjukt och drastiska åtgärder krävdes. Hon fick börja äta antibiotika igen som hon ätit vid tidigare tillfälle och som hon mådde väldigt dåligt av. Efter en tid av eftertanke med önskan av att få leva ett bra liv i fokus, så beslutade Madelene att ta bort sitt ben. Trots den stora rädslan att amputera.

– När läkarna tog bort mitt ben kände jag mig plötsligt hel igen. All negativ energi jag hade till mitt gamla



Madelene på Crescendo under riduppvisningen

ben var borta. Ungefär som en vattenkanna med fullt av vatten i. Har du ett litet hål någonstans så sipprar vattnet ut hela tiden. När benet var borta så blev min vattenkanna hel igen, trots att jag hade ett halvt ben mindre.

"När jag sitter på hästen blir hästens ben mina ben."

Sprudlande livsglädje

Det går inte att ta miste på den enorma livsglädje som Madelene bär på. Hennes ögon strålar när hon berättar om sin tid som cancersjuk tonåring, fram till den stora dagen då hon beslutade att ta bort sitt ben. Ett stort och tungt beslut, men som verkligen upplevs ha ökat hennes livskvalitet.

– Självfallet saknar jag det "enkla livet" med att ha två ben, att inte ha några fysiska begränsningar och fram-

förallt spontaniteten till att göra saker. Nu är jag tvungen att prioritera allt jag vill göra och planera mer för att min energi och kropp ska orka. Samtidigt har jag fått så mycket tack vare detta, mycket som många "tvåbeningar" inte får vara med om. Bland annat är jag svensk mästare i både diskus och kulstötning (2008), efter att endast ha tränat två dagar innan. Gör om den ni!

– Jag brukar säga att jag fick "ett till liv, mitt i livet" när läkarna tog bort mitt ben.

Att komma tillbaka

Ända sedan Madelene var liten har hon varit en inbiten hästtjej. Från att ha förföljt hästspår i skogen när hon plockade svamp med familjen, till när hon började rida på ridskolan Lagga Fältrittklubb utanför Uppsala. När hon amputerade sitt ben trodde hon aldrig att hon skulle komma tillbaka till hästryggen igen. Tack vare energiska och påhittiga ridlärare som även var väldigt erfarna när det gäller handikappridning, kom Madelene upp på hästryggen igen.

– Första gången jag satt på Kejsarn efter min amputation, rann mina tårar. Jag fick rida min favorithäst igen och det kändes så stort att amputationen inte hindrade mig från att göra det jag älskar. Visst, jag satt i en annan sadel och jag hade ett halvt ben mindre än tidigare, men jag red igen!

– Tack vare hästarna insåg jag protesens betydelse. När jag hade protesens på mig så kunde jag helt plötsligt mocka, leda hästen, bära sadeln och vara till hjälp för andra. Det gjorde att min självkänsla i min "nya situation" ökade och jag var tillbaka till den jag var innan min amputation.

På fyra ben

Att rida främjar både kropp och själ, oavsett hur du ser ut eller vem du än är. När man har en funktionsnedsättning kan det ibland betyda ännu mer att kunna utöva en idrott. Detta är någonting Madelene håller

forts. nästa sida



Maude, Marie-Louise och Gunnar laddar upp.

Se upp i blåbärsriset!

Den 26 september passade ett gäng benamputerade på att ge sig ut på hästryggen tillsammans. Några i sällskapet red med sin benprotes för första gången och några var vana ryttare. På Kimsta Islandshästar utanför Arlanda delade dem en härlig och oförglömlig ridtur tillsammans. Och nästa gång, då bjuds det på tårta!

Dagens utmaning

Marie-Louise Mååg ifrån Dalarna var med på denna aktivitet och det var första gången sedan hon blev amputerad. – ”Sist jag red var jag utomlands och vi red i sju timmar, så jag hade väldigt ont i rumpan efteråt”, säger Marie-Louise glatt. Hennes största utmaning för dagen berättade hon var att ens komma upp på hästryggen.

Att komma upp ter sig ibland inte på samma sätt som innan man

blev amputerad.

Framförallt saknar man ju ett ben att studsa ifrån med då man ska kliva upp. Därför måste man förlita sig på det kvarvarande benet. Tillsammans med ridinstruktörerna *Ann* och *Linn* fick Marie-Louise hjälp med att både hålla i hästen och att kasta över protesbenet och därmed var dagens utmaning avklarad.



På nya äventyr tillsammans

Bengt och *Galina Månsson* passade på att följa med på turridningen. Bengt har tidigare haft egen häst men har inte ridit sedan han blev amputerad och för Galina var det första gången. Bengts häst var oerhört snäll, för i slutet av ridturen fick han så ont av hylsan så han satt nästintill i damsits sista biten hem och hästen skötte sig utomordentligt.

Kul att träffa andra

Någon som var en van ryttarinna är *Sara Lindahl* som dagen till ära hade tagit med sig sin sambo *Gunnar*. Sara är lårbensamputerad, rider cirka 2-3 gånger i veckan och har skaffat sig en egen fodervårdshäst. – ”Jag tycker att det är jättekul att vara med här idag och att träffa andra som också är amputerade”, säger Sara.

Härlig ridtur

I skogen sken solens strålar in och färgade de vackra höstlöven och härligt ljud av hästarnas hovar hördes bland träden. Detta var ett ypperligt tillfälle att få chansen att kunna prata med varandra, få tips och råd och samtidigt dela en oförglömlig ridtur tillsammans. Sara, Madelene och Gunnar passade på att prova att tölta längs en härlig grusväg, tillsammans med instruktören *Linn*. – ”Tölten är ju mycket lättare att sitta i för protesens skull, än traven på vanliga hästar!”, utbrister Madelene glatt.

Se upp i blåbärsriset!

I skogen passade Marie-Louise på att ta en närmre titt bland blåbärsriset. Hennes häst snubblade till och Marie-Louise tappade balansen och trillade av. När hon hade kommit upp på hästryggen igen efter lite ”bergsklättring”, konstaterades det att sällskapet lika gärna hade kunnat ta en fika ute i skogen. För den andra uppsittningen gick ju som en dans!

– ”Marie-Louise, du vet väl att man måste bjuda på tårta när man har ramlat av?”, frågar Madelene med ett leende.

Och tårta, det bjuds det garanterat på vid nästa års turridning!

TEXT COH FOTO: MADELENE LUNDGREN

forts.

med om. Hon tycker att det borde satsas mer på handikappidrotten och att man framförallt ökar tillgängligheten på ridskolorna runtom i landet, så att fler ungdomar och äldre som har olika funktionsnedsättningar får

utöva denna fantastiska sport.

– När jag sitter på hästen blir hästens ben mina ben. Jag kan komma långt in bland skog och mark, som jag absolut inte skulle ha kunnat ta mig med protesen eller på kryckor. Det gör

att jag kan vara ute i naturen i flera timmar, utan att ha skavsår av protesens eller värk i övriga kroppen. Det är helt fantastiskt!

MADELENE LUNDGREN

FOTO: THERES LUXENBURG STUIFBERGEN



Belastningsskador att fundera över...

Det kan vara av största vikt att förstå vilka krafter inom en själv som driver en till att göra saker som i längden är destruktivt för den egna kroppen och kan leda till belastningsskador. Här nedan har jag skrivit ner några kraftfulla drivkrafter som kan gälla för samtliga skadegrupper.

Självkänslan

Självkänslan påverkas oftast hos den som förlorar en arm. Känslor av värdelöshet kan dyka upp då man inser att man inte kan utföra saker lika enkelt och lika snabbt som förut. Om man då sen tidigare har en självkänsla som är byggd på att man är duktig och på de prestationer man gör, och inte på ens inre värden, då är det stor risk att man försöker kompensera känslan av värdelöshet genom att fortsätta prestera. Man kan bli duktig på att göra saker med en arm, göra lika mycket som tidigare, göra det lika fort som tidigare och på så sätt höja sin självkänsla/värde inför sig själv. Ett sådant beteende kan leda till att man överbelastar den kvarvarande armen.

Tänk på att ditt inre värde som människa är obestridlig. Oavsett om du har en arm eller två eller inga alls så är du lika mycket värd som alla andra människor. Din betydelse hänger inte på att du presterar utan att du finns och deltar i livet med din person.

Sorg och acceptans

Att förlora en arm innebär att man förlorar en del av sina drömmar, man tappar en del av sin fysiska styrka, man kan inte längre delta i aktiviteter på samma villkor som andra med två armar, man kan inte arbeta lika fort eller göra saker lika enkelt som

tidigare och så vidare. Din kropp ser inte heller ut som förut. Det är viktigt att kunna se, förstå och ta in det du faktiskt förlorat. Det är inte bara en fysisk arm du förlorat utan så mycket mer. Att våga titta på det man mist och sörja över det, är en förutsättning för att hitta en acceptans för den nya livssituationen. Om man inte kan acceptera att livet har förändrats utan istället förnekar det, så finns det risk för att man kör på i gamla hjulspår och kräver samma saker av sig själv som tidigare. Sådana krav på sig själv kan mycket väl leda till att man överbelastar armen man har kvar.

Skuldkänslor

När man förlorar en arm så påverkar det också människorna man har runt omkring sig som t.ex. familj, vänner, arbetskamrater. Man kanske behöver hjälp med saker som man tidigare klarade själv, man kanske inte kan ta sin del av hushållsgöromålen i hemmet, kollegorna på arbetet kanske måste ta över en del av ens tidigare arbetsuppgifter och så vidare. Det är inte alltid så lätt att se och acceptera att någon måste arbeta mer för att man själv inte längre kan utföra uppgifterna och den situationen kan ge den amputerade enorma skuldkänslor. Skuldkänslor som är så tunga och jobbiga att hantera att man bara vill bli av med dem. Det är då mycket lätt att man, trots att man vet att man inte borde, utför arbeten som i förlängningen ger belastningsskador i den kvarvarande armen.

Skamkänslor

När man har två händer turas de ofta om med att utföra saker och detta

ger armarna på ett naturligt sätt små mikropauser. T.ex. så öppnar man skåpsdörren med en hand och man tar koppen med den andra handen. Den ena handen vilar medans den andra agerar. När man ska göra samma sak med en arm så gör man det i ett svep och armen ges ingen naturlig paus. Därför behöver armamputerade lägga in pauser för att armen ska orka med. Att ta paus kan kännas jobbigt när ingen annan gör det. Man kanske skäms för att sitta där och vara helt överksam. Man blir rädd att betraktas som lat. Man vill göra rätt för sig. Dessa känslor av skam kan driva en till att försöka arbeta som om man hade två händer.

Tankar och känslor kan vara omedvetna

Dessa drivkrafter kan som sagt vara omedvetna. Är man medveten om känslor och tankar som kommer så har man ett val, om du är omedveten om vad som försiggår inom dig så är det svårare att uppfatta att du faktiskt kan välja olika vägar i olika situationer.

Upptäcker man att det t.ex. är dåligt samvete och skuldkänslor som gör att man tar på sig en arbetsuppgift trots att man känner att armen egentligen inte orkar, så har man en möjlighet att välja hur man gör. Antingen så utför man arbetet, får ont i armen, men slipper skuldkänslan. Eller så lär man sig att stå ut med skuldkänslan, tar inte på sig fler arbetsuppgifter än man mår med och får mindre ont i armen.

Det är alltid en fara att man tar på sig för mycket arbete för att slippa jobbiga känslor. Om man är klar över hur tankegångarna går så kan man lättare hejda sig och istället lära sig att stå ut med/hantera känslan.

Ofta kan det vara svårt att själv reda ut vad tankar och känslor kan leda till för beteende hos en själv. Om du känner att du inte får någon ordning på allt som snurrar i huvudet så sök hjälp. Gå till din armprotesmottagning eller din vårdcentral så kan de slussa dig vidare.

INGELA BYSTRÖM DAHNE



Stadsvandrarna från vänster: Torbjörn Lindkvist, Yvonne Olsson, Kurt Andersson, Kjell Wadling, Nann Palmgren, Olle Karlsson, Runa Thunberg, Valdis Andersson och Nadja Paymer.

Stadsvandring i Norrtälje

Tisdagen 14 september 2010 samlades 14 medlemmar i lokalavdelningen i Norrtälje för stadsvandring med *Nann Palmgren* som guide. Promenaden gick från samlingspunkten Norrtälje Busstation via Roslagens Sparbank, där vi tittade på en staty och andra konstverk utanför banken.

Promenaden gick vidare genom den gamla, karakteristiska träbebyggelsen i Gamla stan till Åtellet, det nya hotellet med restaurang vid Norrtäljeåns utlopp i Norrtäljeviken.

Vi åt en välsmakande gemensam lunch och fick även en presentation av Åtellet.

Vår promenad fortsatte via Lilla Torget till en staty av Nils Ferlin och Nann berättade även om en del andra författare och konstnärer med anknytning till Norrtälje t.ex. Wilhelm Moberg och Albert Engström. Många av dessa samlades på Stadshotellet för att äta och dricka. Tyvärr är ju Stadshotellet nedlagt som en följd av fastighetsspekulation.

Vi gick därefter på åns södra sida, passerade Norrtälje Konsthall f.d. brandstation, Nordströmska gården vid Skvallertorget. Den karakteristiska vita träbron, flyttad uppströms i ån, fick vara bakgrund på fotot. Vi stannade vid Rurik, ett minnesmärke över våra förfäder som åkte över Östersjön in i Ryssland på floderna.

Vid Societetparkens början informerade Nann om Norrtäljes ställning som badort i under första hälften av 1900-talet, bland annat tack vare den hälsobringande gyttjan som togs upp ur viken.

S/S Norrtelje, ångbåten från 1900, ligger sedan länge förankrad i hamnen och är en symbol för Norrtälje. Med S/S Norrtelje framför ögonen sjöng vi tillsammans "I Roslagens famn på den blommande ö..." som avslutning på en intressant och lyckad gemensam eftermiddag innan besöket på anrika Tösses konditori.

OLLE KARLSSON



Stadsvandringen avslutades på anrika Tösses konditori.



Monica Reinholdson från förbundskansliet var en av föreläsarna.

Nackskadeseminarium

Torsdagen den 30 september 2010 inbjöd Norrtälje lokalförening i samarbete med RTP Akademin Personskadeförbundet RTP till ett seminarium om nackskador på ROS i Norrtälje.

Föreläsare var *Kärstin Ödman Ryberg* och *Monica Reinholdson* som är ombudsmän på förbundskansliet med ansvar för vård och rehabiliteringsfrågor. De gav en uttömmande bild av skadan, rehabiliteringen, socialförsäkringssystemet och skadereglering.

Seminariet var kostnadsfritt och vände sig även till icke medlemmar. Flera icke medlemmar hade hörsammat inbjudan och vi fick också glädjen att hälsa några vårdelever välkomna.

Det blev ett bra och givande seminarium med högt i tak och många frågor och funderingar. Norrtäljes lokalförening hade nöjet att få bjuda samtliga deltagare på kaffe och en god smörgås.

När vi sa hejdå, så hade vi fått svar på många frågor, men även väckt nya. Alla var överens om att det varit en givande eftermiddag.

NANN PALMGREN

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.



Bad	Kontaktperson	Battider	Vårens första baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11 3 bad- och 1 mattgrupp	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa	10 januari
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	10 januari
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	12 januari
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	9 januari
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 19.00 – 20.00	10 januari
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	12 januari
Södertälje (Lotsen) (2)	Ove Björklund 08-550 381 62	Onsdagar 18.00 – 19.15	12 januari
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	13 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/ledare finns

(2) 32–34 grader i vattnet

(3) 27–30 grader i vattnet

OBS! Om du som badare inte kan komma, anmäl förhinder till badets kontaktperson.

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 Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till nackskadades dialoggrupp. Under hösten finns det två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

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

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

16 december, 13 januari, 17 februari, 17 mars, 14 april, 12 maj

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

Plats: 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

15 december, 26 januari, 23 februari, 30 mars, 27 april, 25 maj

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

Kontaktperson Rolf Widén 08-545 622 73.

Plats: 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

14 december, 11 januari, 15 februari, 15 mars, 12 april, 17 maj, 14 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

Kontaktperson Christer Olsén 08-545 622 63.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Benamputerade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till benamputerades dialoggrupp.

Det finns till en början en grupp under dagtid.

Blir intresset stort finns även möjlighet att arrangera grupper på kvällstid.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

14 december, 18 januari, 15 februari

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

08-545 622 60 eller madelene.lundgren@rtps.se

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl 17.30 – 19.30

Höstterminen slutar 15 december och vårterminen startar den 12 januari.

Vår sjukgymnast hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort endast 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.

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

Arrangör: Distriktet

"Yoga"

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa.

Yogateknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet. Vi börjar med teori om yoga, sedan praktik med olika rörelser i träningshallen.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

7 december, 18, 25 januari, 1, 8, 22 februari, 8, 22, 29 mars, 5, 19, 26 april, 10, 24, 31 maj, 7, 21, 28 juni

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Sittgympa med balans och koordinationsträning

Under januari månad 2011 startar vi en sittgympagrupp i första hand för våra medlemmar med polioskador men övriga skadegrupper är också välkomna. Det blir funktionella övningar för styrka, rörlighet, balans och koordination. Övningarna utförs sittande på stol och till häftig musik. Det går bra att delta även om du sitter i rullstol. Ledare för gruppen är Månica Nicklasson.

Kursstart: Onsdag 26 januari kl 15.00 – 15.45

Antal deltagartillfällen beror på intresset.

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70

Intresseanmälan kan göras till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

15 december, 12 januari, 20 april, 18 maj

Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60

eller info@rtps.se Kontakta Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller asafagerstrom@hotmail.com innan du kommer första gången.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet



Tangodans

En medlemsaktivitet i tangodans startar under januari månad 2011. Tangodans ger avspänning, balans, motion till musik och på samma gång tränas samspelet med andra i dansens form.

Läraren Carlos Zelada är utbildad danspedagog.

Kurslokal: motionslokal, Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg.

Kursstart: Tisdagen den 11 januari kl 13.30 – 15.00

Antal kurstillfällen: 10 ggr. Antal deltagare: max 15 st.

Intresseanmälan kan göras till RTP-S kansli

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

Sista anmälningdag 21 december.

Arrangör: Distriktet

Förslag på två aktiviteter från medlemmar

Starta en **bokklubb** eller spela **bridge**?

Hör av er till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

16 december, 27 januari, 24 mars,

28 april, 26 maj, 23 juni

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till

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

Kontaktperson Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Hälsomålning

En medlemsaktivitet i ämnet hälsomålning startar under januari månad 2011. Gruppen arbetar individuellt och målar i en tyst och skapande form. Läraren Carlos Zelada är utbildad bildlärare och waldorfpedagog.

Kursstart: Måndag 10 januari kl 13.00 – 15.00.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg.

Antal kurstillfällen: 10 ggr.

Egenavgift för kursmaterial tillkommer.

Intresseanmälan göras till RTP-S kansli eller info@rtps.se

Sista anmälningdag 21 december.

Anmälan är bindande.

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

13 december, 24 januari, 28 februari, 21 mars,

18 april, 23 maj, 20 juni

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

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

info@rtps.se

Kontaktperson Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Kom och sjung med Bofinkarna

Tisdagar kl 16.30 – 19.00

11 januari, 1 februari, 22 februari,

15 mars, 5 april, 26 april, 17 maj

Kören Bofinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se för närmare information. Se även www.rtps.se

Arrangör: Distriktet



Aktiviteter

Lunch på Pampas Marina för samtliga RTP-S medlemmar

Onsdagar kl 13.00 – 14.30

22 december, 26 januari, 23 februari, 30 mars

Vi träffas och äter en god lunch tillsammans, samtidigt som möjligheten finns att ge varandra råd och tips. Alla betalar för sin egen lunch.

Anmälan till Madelene Lundgren 08-545 622 66 eller Maude Stenberg 08-545 622 65, info@rtps.se eller 08-545 622 60.

Arrangör: Distriktet

Biljard och Caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl 16.30 – 17.45

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33.

Caféträff: Första måndagen i månaden kl 18.00 – 19.00

Vi träffas i lokalen Rubinen, Dragonvägen 88-92, Vi umgås och pratar innan vi badar kl 19.00-20.00. Ingen förhandsanmälan.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Julfest i år igen i Norrtälje!!

Tisdag 14 december kl 18.00 – ca 21.00

Plats: Röda korsgården Norrtälje.

Förtäring till självkostnadspris.

Anmälan senast den 8 december till

Anita Knutsson 0176-179 80.

Arrangör: Norrtälje lokalförening



Händer under 2011 i Norrtälje

Under 2011 planeras **föreläsning om smärta och skärgårdsutflykt**. Information kommer senare i RTP-S Aktuellt och på hemsidan www.rtps.se under Norrtälje lokalförening.

Intresseanmälan till Marie Kärin karlin@etanet.se, 070-316 10 07.

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Upprop

Under våren 2011 (troligtvis i maj) planeras en ny upplaga av den tidigare **gå/spring/idrotta-dagen för benamputerade** på Bosön i Lidingö. Det kommer att bli en fartfylld dag med fokus på gång- och springteknik. Med på plats kommer även protesföretag att finnas och det är en unik chans för dig som är benamputerad att förbättra din gång. Samtidigt ges möjlighet att träffa andra i liknande situation och det råder inga tvivel om att det kommer att bli en oförglömlig dag!

Håll utkik efter mer information i nästa nummer!

Arrangör: Distriktet

Liljevalchs vårsalong 2011

Eftersom förra årets besök på Liljevalchs vårsalong blev så omtyckt av våra medlemmar, planerar vi nu för ett nytt besök första delen av mars 2011. En utförligare annons om detta kommer i nästa nr. av RTP-S Aktuellt. Ni kan redan nu göra en intresseanmälan till Rolf Widén 08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter i Södertälje

Luciafirande tillsammans med DHR

lördagen den 11 december i Allaktivitetshuset Gruvan.

Kom för att lyssna på sång och musik och äta gröt och skinka. Vi har lotteri och bjuder på kaffe, pepparkakor och lussebullar.

Hobby (glasfusing och smycketillverkning).

Börjar **måndagen den 10 januari** sen var 14:e dag.

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter:

Kontakta Miklos Molnár 070-758 43 50, 08-551 591 41 eller eva.molnar@swipnet.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Släktforskning, fortsättningskurs

Lärare för cirkeln är Sten-Sture Tersmeden från ABF.

Egenavgift: 395 kr (kan bli dyrare vid färre deltagare)

Kursstart: Onsdag 9 februari kl 10.00 – 12.30

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar).

Kurslokal: första kurstillfället på Esplanaden 3 c i Sundbyberg resterande kurstillfällen på Riksarkivet i Arninge Täby där eleverna får tillgång till egen forskning.

Antal deltagare: max. 8 st.

Eftersom detta är en fortsättningskurs bör man ha vissa förkunskaper i ämnet.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Anmälan är bindande.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Smykestillverkning

Johanna Hampinen från SmyckesVerkstan lär oss att tillverka smycken av pärlor, stenar och

annat **Torsdagen den 17 februari kl 10.30–13.30**

med avbrott för kaffe (finns att köpa i restaurangen bredvid RTP-S). På SmyckesVerkstans hemsida kan du se bildspel från en kurs: www.smyckesverkstan.se, klicka på "kurs". Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Egenavgift 250 kronor. Material ingår.

Bindande anmälan till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Aktiviteter

Akvarell nybörjare-fortsättningskurs

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i akvarell-målning startar under februari månad. Kursen kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg

Antal kurstillfällen: 6 ggr. Antal deltagare: max. 8 st

Kursstart: Torsdag 27 januari kl 10.30 – 13.30

med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 440 kr (kan bli dyrare vid färre deltagare).

Är du intresserad av ett s.k. "startkitt" (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på 500 kronor. Säg till om "startkitt" när du gör din intresseanmälan.

Intresseanmälan skall göras till Rolf Widén 08-545 622 73

Anmälan är bindande

Arrangör: StorStockholms lokalförening

RTP-S TEMA

Öppet hus för anhöriga

Vi kommer **lördagen den 16 april 2011** ha en träff för anhöriga till våra samtliga skadegrupper.

Se annons i RTP-S Aktuellt nr 1, 2011.

Arrangör: Distriktet

Resa till Skultuna Messingsbruk

Vi planerar en endagsresa till Skultuna Messingsbruk i början eller mitten av maj 2011. Mer information om denna resa kommer i RTP-S Aktuellt nr 1, 2011. Ni kan redan nu göra en intresseanmälan till Rolf Widén 08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se

Träff med medlemmar på Lidingö Kafé Ansgar!

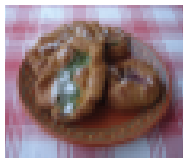
8 glada medlemmar från Lidingö träffades trots att vädret inte var med oss den 9 november.

Vi samlades i det trevliga kaféet i Ansgarskyrkan, ett lugnt och vänligt kafé, där vi möttes av värme och omtanke. Det fanns hembakade bullar och kakor samt goda smörgåsar och frukt. I bakgrunden kunde vi höra vacker musik från kyrkans orgel.

Vi planerar en återträff i Björnbo efter nyår.

Du som är Lidingöbo och tycker att det vore trevligt att vara med, hör gärna av dig till Yvonne Andersson RTP-StS 08-545 622 70. Mån-, tis- och torsdag. yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening



RTP-S INFO

Medlemsmöte för samtliga skadegrupper

Det portabla nack- och ryggstödet **Respine** (se text nedan) kommer att visas av Marianne Torefeldt.

Du får chansen att prova stödet.

Torsdag 20 januari kl 18.00 – 20.00

Kaffe/the och kaka serveras till självkostnadspris.

Förfrågningar besvaras av Maude Stenberg 08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se

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

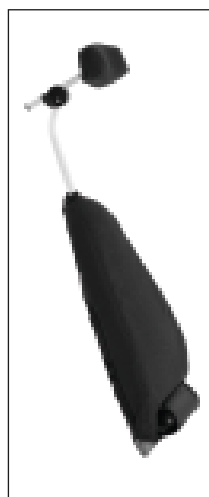
Arrangör: Distriktet

Respine – en ny CE-märkt medicinteknisk produkt

Nu finns äntligen Respine, det portabla hopfällbara nack- och ryggstödet!

Respine ska användas på stolar med låg rygg. Det förlänger ryggstödet, låter huvud och nacke vila, samtidigt som rygg och svank får stöd mot ett anpassat underlag.

Idégivaren till stödet, *Marianne Torefeldt*, är nackskadad och har många gånger saknat stöd för huvudet när hon varit på föreläsning, konferens eller suttit i ett väntrum. Stolar i offentliga lokaler har av praktiska skäl ofta låga ryggar. Symtom som yrsel, huvudvärk och bristande koncentration har då blivit resultatet. Men med Respine lindras hennes symtom.



När svanken får ett anpassat stöd och nacken får vila mot ett individuellt inställt stöd, ökar hennes möjligheter att sitta längre stunder utan symtom från nacke och rygg, även på låga stolar. Och när hon har sitt eget stöd

med sig behöver hon inte oroa sig i förväg för hur stolarna ser ut när hon ska ut på lokal!

Det hopmonterade stödet lutas mot stolens ryggstöd, undersidan är klädd i ett friktionsmaterial och det står därför stadigt. Svankens stöd kan justeras på djupet och på höjden, även nackstödet kan regleras i höjdlöd och i djupled. Alla reglage är lättillgängliga och Respine är enkelt att montera. Respine är mycket lätt och i hopfällt format transporteras stödet i en tillhörande väska som kan bäras i handen, på axeln eller på ryggen.

Rullstolstaxi

Rullstolstaxi är det bekväma och smidiga sättet för dig som är rullstolsbunden att ta dig från A till B.

Den perfekta resan börjar med att du enkelt beställer din resa av vår professionella personal.

Vi svarar snabbt och ger dig den hjälp du behöver. Du kan göra en direktbeställning, men också förbeställa en resa för ett senare tillfälle.

Du avgör själv när du vill beställa och vilken tid du ska åka! Avgiften för resa med rullstolstaxi är samma som för övriga resor och avgiften räknas in i det ordinarie högkostnadsskyddet.

Boka din resa på 08-28 75 15



Vi finns tillgängliga dygnet runt, året runt!

Vi har mer än 35 års erfarenhet av dessa transporter och vet vikten av att alltid sätta vår kund i centrum!

Trevlig resa!

SM i friidrott

I augusti arrangerades SM i friidrott i Söderhamn för personer med funktionsnedsättning. På plats att slåss om medaljerna fanns Peter Linder, som är benamputerad genom knäet. Peter är en hängiven idrottsman framförallt när det gäller styrketräning och fitness. Att kunna vara med och tävla i friidrott och kamma hem några medaljer samt träffa andra amputerade, var bara roligt. Hör hans berättelse här.

Internationella deltagare

Den 7-8 augusti var det dags för årets SM som i år gick av stapeln på Hällåsens friidrottsanläggning i Söderhamn. Jag tror att det var det största SM:et hittills



En något framtung Peter Linder på grund av alla medaljer.

sett till antalet anmälningar. Det var kanske inte fler svenskar med, trots att det var ett SM var det en massa deltagare från andra länder med. Detta på grund av att årets mästerskap var öppna. Enligt tävlingskoordinatorn Conny Eklund var det många som kom för att klara av sina kvalgränser till VM i Nya Zeeland 2011, så det var en hel del ryssar, danskar, finländare med flera som kommit för att delta.

Olika klasser

Jag heter *Peter Linder* och är 39 år. Jag är amputerad genom knäleden och tävlar i klassen R3 som i Sverige står för "gående med rörelsehinder". De grenar som jag tävlade i detta år var: löpning 100 meter, löpning 200 meter, kula, spjut och diskus. Övriga klasser är S1 som är blinda, S2 som är synsvaga, R1 och R2 som är rullstolsklasser samt U som är utvecklingsstörda.



Peter Linder värmer upp inför löpningen.

Stressigt bland grenarna

Tyvärr var det lite datorstrul, så på lördagen var starterna cirka 1 timme försenade. Det blev då lite dumt med uppvärmningen, eftersom alla deltagarna skulle tåga in cirka 20 min innan grenstart. Detta blev svårt för mig och flera andra för det var grenar som överlappade varandra. Till exempel när jag kastade diskus så var jag tvungen att gå ifrån för att springa 100 meter. Och när jag stötte kula var jag tvungen att gå ifrån för att springa 200 meter, och sedan tillbaka för att fortsätta stöta kula.

Svensk mästare på plats

Det var som vanligt dåligt med amputerade svenskar som ställde upp. De som var med var jag och Mohammad Al-jubori. Mohammad tävlar i grenarna diskus där han är bäste svensk för tillfället och i kula där han har det svenska rekordet. I löpgrenarna var jag tyvärr ende svensk med protes. Dock var det med en duktig dansk som var ruskigt snabb.

Kulstötning

Tävlingsledningen var bra men hade missat en del detaljer. Till exempel så trodde de inte att vi inom klassen R3 kunde ha olika vikter på diskus och kula. Det har vi inte heller i Sverige, men internationellt så är det en annan klassdelning och då förekommer olika

vikter. De hade även missat att vi tävlar med 6,0 kg kula och inte 6,2 kg, så det tog ett tag att hitta kulor med rätt vikt. Dessutom hade de klantat till det med den internationella klassningen. Så det blev kulstötning för R3 både på lördagen och söndagen. Jag och Mohammad stötte kula på lördagen med två ryssar med 4 kg kula och på söndagen tävlade de andra ryssarna som stötte med 6 kg kula.

Mot OS i London

Tyvärr så hade jag fullt upp med att förbereda mig inför mina egna grenar så jag vet riktigt vad som pågick i de andra grenarna och hur det gick för de internationella deltagarna som ställde upp där. Jag pratade lite med den danske löparen Daniel och fick ett kort på mig med de ryska spjutkastarna som var amputerade och väldigt duktiga. Hade ryssarna varit bättre på engelska så hade jag kunnat prata lite med dem också. De var helt klart duktiga nog för OS i friidrott som nästa gång är i London 2012. Dit har jag väldigt långt kvar tyvärr resultatmässigt. Mohammad däremot skulle kunna komma dit.

Resultat

Jag och Mohammad är båda knäex och det här är våra resultat:

Diskus

Mohammad 35,55 m, personligt rekord
Peter 25,31 m, personligt rekord

Kula

Mohammad 10,79 m
Peter 9,18 m, personligt rekord

Löpning 100 meter

Peter 17,58 sek.

Löpning 200 meter

Peter 36,17 sek, personligt rekord

Spjut

Peter 27,88 m

Ris och ros

Vill du tävla i friidrott i Sverige så måste du inte vara världsbäst, du behöver inte ens träna regelbundet.



Peter Linder tillsammans med två deltagare ifrån Ryssland.

Detta på gott och ont naturligtvis. Det kommer tyvärr aldrig att bli samma status på SM för personer med funktionsnedsättning, som stora SM. Det är så pass få deltagare med att jag kunde få medalj i alla grenar jag ställde upp i, utan att ha någon vidare teknik i kastgrenarna och så var jag 3 sekunder långsammare än dansken på 100 meter. Till mitt försvar får jag säga att jag inte hade tränat jättemycket. När jag fick min löparprotes hösten 2008 hade jag inte sprungit något sedan innan jag blev amputerad 1988. Dansken är ju bara hälften så gammal och elitgymnast dessutom.

Det positiva var att det var kul att få träffa internationellt motstånd. Evgeny Gudkov till exempel som kastade längst i spjut, tog OS-silver i Beijing 2008. Det var kanske inte så konstigt att jag inte hade en chans där, han kastade ju mer än 10 meter längre än svenska rekordet i klassen R3.

Tyvärr är SM för personer med funktionsnedsättning ingen stor publiksport i Sverige och det är otroligt få personer som är amputerade som deltar. Fördelen är att det ju heller inte är svårt att vinna medaljer.

Det krävs alltså inte mycket för att som amputerad ställa upp på SM och ta medalj.

Vad har du för ursäkt att inte komma nästa år? Kan jag som började min karriär som 37-åring med konstant ont i både rygg och knä tävla och redan ha åtta SM-medaljer på två år, så kan även du! Hur många kompisar har du som har medaljer från SM?

PETER LINDER

FOTO: PRIVAT

Det är aldrig för sent...

När Lilian Takayama blev 65 bytte hon ut sin kosmetiska armprotes till en myoelektrisk och hon tycker den är fantastisk!

Lilian föddes utan högerhand och har i hela sitt liv använt en kosmetisk protes. Hon har haft protesen på arbetet och när hon befann sig utanför sitt hem. Hemma har hon aldrig använt den då hon tycker att den mer varit ett hinder än en hjälp då det gäller att utföra olika arbeten.

Lilian har under livets gång följt utvecklingen av den myoelektriska armprotesen och har alltid tänkt att det vore roligt att få prova. För två år sen kände hon att det var dags så hon bad sin ortopedläkare att få testa en elektrisk protes. Hennes läkare var tveksam men gick till slut med på det. Det var tur! Idag använder hon den från morgon till kväll och hittar hela tiden nya användningsområden.

Det var inga problem att hitta muskler på Lilians underarm till protesen, hon har heller inte tyckt det varit så svårt att lära sig att öppna och stänga greppet. Lilian upplever att hennes hållning har blivit mycket bättre tack vare den nya protesen, hon



Med den elektriska protesen kan Lilian numera hålla tidningen med båda händerna.

känner sig rakare! Hon upplever en jämvikt i kroppen som hon inte känt tidigare. Tidigare använde hon oftast armbågsvecket och armhålan för att hålla fast saker.

När hon skalade potatis klämde hon fast potatisskalaren med högra armbågen mot diskbänken och använde vänsterhanden till att hålla potatisen och att dra den mot skalaren. Det innebar att hon var tvungen att böja överkroppen i en konstig vinkel. Idag klämmer hon fast potatisskalaren i protesen och skalar som tvåhanta gör,

vilket innebär att hon kan stå med ryggen rak.

Lilian talar mycket om att den myoelektriska protesen ger henne en känsla av normalitet. Nu kan hon som andra människor hålla i tidningen på tunnelbanan med två händer. Hon kan öppna mjölkpaket, vika papper, hålla i påsen då hon lägger i t.ex. frukt i affären, hålla i porslinet då hon diskar, mangla, stryka, hålla i läppstiftet med protesen. Lilian letar ständigt efter nya utmaningar och hon vill gärna lära sig mer om hur hon kan nyttja protesens maximalt genom att träffa andra människor som använder en likadan protes och utbyta erfarenheter.

INGELA BYSTRÖM DAHNE

Enklare, säkrare och ljusare – bussterminalen vid Danderyds sjukhus rustas upp. Klart sommaren 2011

Bussterminalen vid Danderyds sjukhus behöver rustas upp och tillgänglighetsanpassas.

Vi på SL bygger successivt om hela terminalen. Vi räknar med att både den nya terminalen och cykelparkeringen är klara sommaren 2011.

Har du frågor är du alltid välkommen att ringa SL:s kundtjänst på 08-600 10 00 eller Danderyds kommun på 08-568 910 00.

ANDERS LISSEGÅRDH

Fyra miljarder USD har investerats för utrotning av polio

Efter 20 års hårt arbete är Rotary och dess samarbetspartner nära målet att ha utrotat den seglivade sjukdomen. Det behövs dock ännu en insats just nu för att nå målet en gång för alla. Att utrota polio nu är en historisk möjlighet. Om polio inte utrotas lever världen under ett fortsatt hot från sjukdomen. Över tio miljoner barn kommer att drabbas av barnförlamning under nästa 40-årsperiod om världen inte gör det bästa av de fyra miljarder USD som redan investerats globalt i utrotning.

"Om vi alla har tålamod och styrka att fortsätta med denna insats tills slutet så kommer vi att utrota polio." – Bill Gates

ROTARY INTERNATIONAL OKTOBER 2010



Nationellv accinationskampanj i Angola

Hälsoministern Dr José Van-Dúnem vaccinerar ett barn under den landsomfattande vaccinationskampanjen mot polio.

Angola var helt fritt från polio i tre år men drabbades på nytt i år av ett poliovirus från norra Indien.

En rikstäckande massiv vaccinationskampanj utfördes under några dagar i början av oktober i bland annat Luanda provinsen, där hälsoministern, guvernören och vice guvernören hjälpte till att vaccinera barnen. 5.600 barn under fem år vaccinerades i denna provins, men i hela Angola är det fortfarande runt 30% av barnen som fortfarande saknar skydd mot polio.

I kampanjerna som kommer att fortsätta deltar Röda Korset i Angola, Rotary International m.fl. och målet är naturligtvis att helt försöka utrota sjukdomen polio i Angola.

POLIO GLOBAL ERADICATION INITIATIVE, OKTOBER 2010.

Stroke? Traumatiska hjärnskador?

Enriched Life
betyder ökad
livskvalité.
Det är vad vi
levererar
- till dig.

Vi erbjuder 2 och 3 veckors intensivrehabilitering på 4-stjärnigt hotell Thalasia Spa i Alicante, Spanien. Där får du ett personligt rehabiliteringsprogram utarbetat av medicinsk expertis verksam på Karolinska Institutet/Danderyds sjukhus. Rehabiliteringen sker under överinseende av svensk medicinsk personal. Investera i dig själv och ökad livskvalité och satsa på en rehabilitering i varmt, behagligt klimat, god mat och en miljö som är både stimulerande och rofylld.

För detaljerad information besök oss på www.enrichedlife.se. Din familj är välkommen att följa med.

Avresor sker den 25 mars 2011 för 2 & 3 veckors rehabilitering och den 1 april 2011 för 2 veckors.



enriched life

Tel. 08 - 663 33 49
mail: info@enrichedlife.se
www.enrichedlife.se

Medlemsmöte med Olmed och Hjälpmedelsinstitutet

Det blev ett mycket uppskattat medlemsmöte med Olmed Ortopediska AB och Hjälpmedelsinstitutet Hi torsdagen den 21 oktober.

Olmed Ortopediska AB

Jan Wahlgren och Åke Broberg från Olmed visade delar av sitt stora sortiment av hjälpmedel, det var ortopediska skor och bekvämskor, inlägg/fotbäddar, ortoser, proteser m.m.

Alla hjälpmedel skickades runt i bänkarna och vi fick bland annat känna på lätta och smidiga ortopediska skor och bekvämskor i ett flertal modeller för både damer och herrar.

Flera ortos- och protesanvändare blev intresserade av att få se vad en annan aktör har att erbjuda.

Vi kommer att fortsätta med denna typ av medlemsmöten så att våra med-

lemmar blir informerade av det senaste hos de ortopediska aktörer som finns på marknaden.

Hjälpmedelsinstitutet Hi

Efter informationen från Olmed fick Martina Estreen och Johanna Grönkvist från Hjälpmedelsinstitutet Hi informera om erfarenheterna av Fritt val av hjälpmedel.

Försök med Fritt val av hjälpmedel har gjorts under tre år med start våren 2008 och bedrivits i tre landsting, Kronoberg, Stockholm och Sörmland.

Syftet med försöket var att pröva hur enskilda kan få ökad möjlighet att själva välja hjälpmedel och vem som ska utföra utprovning och anpassning.

Martina och Johanna berättade bland annat om att Fritt val av hjälpmedel har tagit fram en folder "Här



hittar du hjälpmedel". Foldern ger exempel på företag och butiker som säljer hjälpmedel.

I mitten av oktober 2010 har 2306 personer valt Fritt val av hjälpmedel.

Är du intresserad att läsa mer om detta, gå in på www.hi.se/frittval.

Vi har i RTP-S Aktuellt vid flera tillfällen följt och skrivit om försöket av Fritt val av hjälpmedel senast i nr 2, 2010.

ROLF WIDÉN

Polio – när tidsandan ställer diagnos

Missuppfattningar och okunskap påverkade länge synen på polio. Fullt förståeliga för sin tid, svårare att begripa idag. Möjligen finns här en läxa att lära?

Polio var en gång främst en västvärldens sjukdom. I Sverige upplevde vi den sista stora epidemin 1953 och sjukdomen drabbade samhället hårt. Dels tog det lång tid för läkare – och allmänhet – att förstå hur sjukdomen smittade och hur den skulle behandlas. Dels skrämdes människor av sjukdomens följder. Dödligheten är inte så stor men polioviruset, som angriper ryggmärgen, förlamar efter ett par dagars feber de angripna organen. För många smittade, men inte alla, går detta över. För varje förlamad finns dessutom 200 som är smittade utan att insjukna men som i sin tur ändå smittar sjukdomen vidare.

Smittan spreds via infekterat av-

loppsvatten som rann ut i vattendrag och sjöar där folk badade och hämtade vatten eller via kroppskontakt. Runt 20 000 svenskar insjuknade i de polioepidemier som drabbade landet mellan 1945 och mitten av 1950-talet. Mellan 1905 och 1962 insjuknade i Sverige cirka 51 000 människor i polio, varav 6 000 avled. Ett vaccin kom våren 1955.

Okunskapen om polio, eller barnförlamning som den kallades, gjorde att sjukdomen gav upphov till mer eller mindre bisarra myter, både bland allmänhet och bland experter. Redan kring år 1900 betraktades polio som en effekt av det moderna livets ökande stress, ett fenomen med ursprung i samhällets industrialisering och stadsliv med alkohol och moralbrist – polio kunde ses som syndens lön. Föreställningar som gav myndigheter och läkare långtgående befogenheter att lägga sig i människors privatliv.

Och trots att man tidigt konstaterade att polio var lika vanligt i de mest skilda hushåll, oavsett socialgrupp, kom sjukdomen att förknippas med social utsatthet.

I och med att de flesta poliofall av någon anledning tycktes inträffa på hösten, kopplades årstiden samman med olika teorier om smittvägar. På 1940- och 1950-talen hävdades att nedfallna löv och fallfrukt kunde ge upphov till polio. (Fallfrukt kom överlag att ses som farligt och kunna ge både rödsot och dysenteri.) I den allmänna hysterin förekom åsikten att barn, för att inte få polio, inte skulle äta frukt överhuvudtaget.

– Föreställningen om att polio smittar via höstlöv och fallfrukt lever kvar bland äldre än idag, säger historikern Per Axelsson som doktorerat på polioepidemiernas historia.

MARCO MORNER,

TIDSKRIFTEN SMITTSKYDD 2010

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.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Marie Kärln, Norrtälje, sammankallande

0176-23 99 90, 070-316 10 07, karlin@etanet.se

Lage Eckeskog, NV Storstockholm

08-591 296 62, 070-366 61 33, lage.eckeskog@comhem.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 2011 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

Catalin Westenheim 018-34 04 13, 070-668 11 04

Per Gunnar Norlin 08-646 31 50, 070-311 17 32

Norrtälje

Nanna Wälmaa 0176-26 60 25, 0739-60 10 00

Gunilla Johansson 0176-149 84, 0709-26 11 31

Södertälje

Aina och Bruno Stockinger 08-552 405 56

Nordvästra Storstockholm

Tommy Svensson

076-234 15 48, tommysvensson1@hotmail.com

Pierre Grahn

08-590 839 23, 073-329 21 02, anita1pierre@yahoo.se

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

Ett vänligt ord kan hålla en varm hela vintern.

Okänd



För bättre hälsa och mer energi.
Inspiration till goda matvanor som håller.

Mona Hallin, legitimerad dietist

08-503 834 40 / 070-190 34 40

info@edovita.se / www.edovita.se

Årsmöten 2011

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 24 mars 2011 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 2011. 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 21 mars** till kansliet.

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 15 februari 2011 med förtäring 17.30 och årsmötet kommer att äga rum 19.00-20.30.

Vi bjuder på underhållning.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari. Föredragningslista: se sid 20.

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se **senast 8 februari** detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 19 februari 2011, kl 14.00 – 17.00

Plats: Allaktivitetshuset Gruvan

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2011. Föredragningslista: se sid 20.

Anmälan till årsmötet: Eva Molnar 08-551 591 41 eller eva.molnar@swipnet.se, Ove Björklund 08-550 172 38

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 24 februari 2011, kl 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingsalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 11 februari 2011 till Anita 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2011 adress:

Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP,
Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 17 februari 2011, kl 18.00 – 21.00.

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

Anmälan senast 10 februari 2011 till Rolf Andersson, 08-580 178 21, rolf.s.andersson@comhem.se

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2011 adress: NV Storstockholms lokalförening i Personskadeförbundet RTP, c/o Rolf Andersson, Aron Lindgrens väg 4, 176 68 Järfälla.

Info från Postpoliomottagningen på Danderyds Sjukhus

Postpoliomottagningen är en specialistmottagning för dig som har haft polio och som har kvarstående eller nya besvär från detta. Vi tar emot personer som är 18 år och äldre. Postpoliomottagningen är både en länsövergripande mottagning (personer från andra landsting är också välkomna, men behöver specialistvårdsremiss) och ett kunskapscentrum för rehabilitering för personer med resttillstånd efter polio.

Rehabiliteringsmedicinska universitetskliniken på Danderyds sjukhus genomgår just nu en organisationsförändring som ska träda i kraft den första januari. Beträffande postpolioverksamheten så kommer det inte innebära några stora förändringar. Vi fortsätter vårt arbete med att kunna erbjuda en högspecialiserad rehabilitering. På mottagningen pågår ständigt forsknings- och utvecklingsarbete.

Kontakt:

Mottagningssköterska för tidsbokning och rådgivning
onsdag och torsdag kl. 9-11. Tel 08-655 76 41

Information om immunglobulinbehandling ges av
sjuksköterska Gullevi Bramert: Tel 08-655 76 23

Kurator: Tel 08-655 52 17

Arbeterapeut: Tel 08-655 79 14, 08-655 60 06

Sjukgymnast: Tel 08-655 76 45

Enhetschef: Cecilia Boestad: Tel 08-655 52 27

Besöksadress:

Postpoliomottagningen, Rehab Med. klinik,
Hus 38, plan 2.

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 11-14.

2010

DECEMBER

Måndag	6	Caféträff i Upplands Väsby
Tisdag	7	"Yoga"
Onsdag	8	Anmälan Julfest i Norrtälje
Lördag	11	Luciafirande i Södertälje
Måndag	13	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	14	Julfest i Norrtälje
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	14	Dialog Benamputerade
Onsdag	15	Akvarellmålning
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Onsdag	15	Dialog Polio
Torsdag	16	Spelkväll
Torsdag	16	Dialog Nackskadade
Tisdag	21	Anmälan Tangodans
Onsdag	22	Lunch på Pampas Marina

2011

JANUARI

Måndag	10	Kursstart Hobbyaktivitet i Södertälje
Måndag	10	Kursstart Hälsomålning
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	11	Kursstart Tangodans
Tisdag	11	Bofinkarna
Onsdag	12	Dialog Nackskadade
Onsdag	12	Träning Rehab Station Stockholm startar
Onsdag	12	Akvarellmålning
Torsdag	13	Dialog Nackskadade
Tisdag	18	Dialog Benamputerade
Tisdag	18	"Yoga"
Torsdag	20	Medlemsmöte om Respine
Måndag	24	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	25	"Yoga"
Onsdag	26	Dialog Polio
Onsdag	26	Kursstart Sittgympa
Onsdag	26	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	27	Spelkväll
Torsdag	27	Kursstart Akvarell nybörjare-fortsättningskurs

FEBRUARI

Tisdag	1	"Yoga"
Tisdag	1	Bofinkarna
Tisdag	8	"Yoga"
Onsdag	9	Kursstart Släktforskning, fortsättningskurs
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	15	Dialog Benamputerade
Tisdag	15	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Torsdag	17	Dialog Nackskadade
Torsdag	17	Smyckestillverkning
Torsdag	17	Årsmöte Nordvästra Storstockholm
Lördag	19	Årsmöte Södertälje
Tisdag	22	"Yoga"
Tisdag	22	Bofinkarna

Onsdag	23	Dialog Polio
Onsdag	23	Lunch på Pampas Marina
Torsdag	24	Årsmöte Norrtälje
Måndag	28	"Färg, form och hälsa" i Haninge

MARS

Tisdag	8	"Yoga"
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	15	Bofinkarna
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Torsdag	17	Dialog Nackskadade
Måndag	21	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	22	"Yoga"
Torsdag	24	Spelkväll
Torsdag	24	Årsmöte Distriktet
Tisdag	29	"Yoga"
Onsdag	30	Dialog Polio
Onsdag	30	Lunch på Pampas Marina

APRIL

Tisdag	5	"Yoga"
Tisdag	5	Bofinkarna
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Dialog Nackskadade
Torsdag	14	Dialog Nackskadade
Lördag	16	Öppet hus för anhöriga
Måndag	18	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	19	"Yoga"
Onsdag	20	Akvarellmålning
Tisdag	26	"Yoga"
Tisdag	26	Bofinkarna
Onsdag	27	Dialog Polio
Torsdag	28	Spelkväll

MAJ

Tisdag	10	"Yoga"
Onsdag	11	Dialog Nackskadade
Torsdag	12	Dialog Nackskadade
Tisdag	17	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	Bofinkarna
Onsdag	18	Akvarellmålning
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	24	"Yoga"
Onsdag	25	Dialog Polio
Torsdag	26	Spelkväll
Tisdag	31	"Yoga"

JUNI

Tisdag	7	"Yoga"
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Måndag	20	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	21	"Yoga"
Torsdag	23	Spelkväll
Tisdag	28	"Yoga"

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00. Lunchstängt 11.30 – 12.00.

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
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
Ingela Byström Dahne	08-545 622 69	ingela.dahne@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 – 15.00. 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 Kårlin 08-545 622 60 karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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

Info om OmVård

Vad vi gör

- redovisar offentlig statistik kring enskilda vårdgivare
- tillgängliggör statistiken på ett sätt som är anpassat till vanliga människor
- möjliggör jämförelser mellan olika vårdgivare, för en ökad kännedom om skillnader och likheter i vården

Varför vi gör det vi gör

Vi vill ge vårdkonsumenter en enkel och pedagogisk tillgång till öppet redovisade resultat för sjukvården för att möjliggöra:

- Ett faktiskt, välgrundat val av vård
- En ökad förståelse för vårdfrågor hos allmänheten
- Bättre sjukvårdskvalitet genom ett större tryck på de som har mandat att förändra

Ytterligare information finns på www.omvard.se

TIPSRUTAN

Tips på hjälpmedel!

Ingrid doppsko

Hög slitstyrka gör att det goda fästet mot underlaget bibehålls. Lång hållbarhet och därför mindre kostsamt i längden. Lätta att byta. Den elastiska halsen anpassar sig till rörets tjocklek och passar många olika käppar och kryckor. Från ca 45 kr per styck.

Tillgänglighetsguide

Kulturförvaltningen i Stockholms stad har tagit fram en guide som underlättar för personer med funktionsnedsättning att besöka bibliotek, biografier, konsertsalar, konsthallar, museer och teatrar. I guiden finns information om all slags tillgänglighet t.ex. handikapparkeringsplatser, -toaletter, rullstolsplatser m.m. Se www.kultur.stockholm.se



Trapphissar – gratis!

Är du intresserad av 2 stycken trapphissar? Ingen kostnad om du själv hämtar och ombesörjer borttransport. För vidare information: Kontakta Palle Lindkvist telefon 08-580 339 98.

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



Foto: Gabrielle Roland Waldén

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

Mälargården Rehab Center ligger i natursköna Sigtuna och är auktoriserade av Stockholms läns landsting för rehabilitering vid neurologisk sjukdom (exempelvis post-polio, stroke, Parkinson och MS), onkologisk rehabilitering och lymfödembehandling. Har du frågor kring vårdvalet så kan du läsa mer på vårdguiden www.vardguiden.se.

Verksamhet har bedrivits sedan 1971 och personalen har ett stort kunnande om rehabilitering vid olika diagnoser.

Hos oss är du en individ och vi ser dina enskilda behov. Du får komma till oss redan på söndag kväll för att vi skall kunna starta med den individuella rehabiliteringsplanen så snart som möjligt det vill säga redan på måndagen.

Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Bland annat kan nämnas strokeskola och polioskola där Du får möjlighet att lära dig de senaste rönen kring din sjukdom, hjälpmedelsinformation, rehabiliteringsfilosofi, etc.

Vår underbara 34 gradiga rehabiliteringsbassäng nyttjas frekvent till både gymnastik och avslappning.

Det nyligen restaurerade gymmet är naturligtvis anpassat för funktionshindrade. Sjukgymnasten tar tillsammans med dig fram ett individuellt program för självträning i gymmet om Du så önskar.

Du bor i enkelrum med dusch och WC. Naturligtvis finns omvårdnadspersonal på plats dygnet runt för att assistera dig.

Måltiderna som är lagade från de finaste råvaror avnjuter Du i matsalen med en vacker utsikt över Mälaren.

Besök vår hemsida för mer information www.malargarden.se. Du når oss även på 08-5949 3630. Vill Du boka tid så kan Du ringa koordinatören Lena på direktnummer 08-5949 3632.

