

RTP-S

aktuellt

Nr 4
2011

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



Maddes ruta: Våga språnget!

**Supercentret
för ryggmärgsskadade**



Vill du veta mer om Olivia Rehabilitering?

” Under 2010 har Olivia Rehabilitering fått förtroendet att ta emot många funktionshindrade med neurologiska besvär efter bl a MS, Parkinson, Stroke eller ryggmärgsskador.

Gensvaret har varit mycket positivt. Med vår långa erfarenhet från rehabilitering och omvårdnad är vi ett bra alternativ när Du efterfrågar rehabilitering.

Vi har lyckats skapa en mycket speciell stämning i våra fina lokaler, en stämning som andas kultur och framåtanda.

Nu är vårt program för 2011 ute och vi skickar gärna vår 16-sidiga broschyr till dig. Beställ genom att ringa eller e-posta! Eller ladda ner från vår hemsida...eller kom och hämta!

”



Petter Fielding
Rehabchef

Neuroprogrammet 2011

Strokeprogrammet.....startar första måndagen i varje månad
MS programmet.....startar andra måndagen i varje månad
Parkinson programmet.....startar tredje måndagen i varje månad
Polioprogrammet.....startar fjärde måndagen i varje månad
Programmet för Neuromuskulära sjukdomar startar.....7 februari, 4 april, 8 augusti och 7 november
Programmet för Dystrophia Myotonica startar.....5 mars och 1 oktober



På Olivia Rehabilitering finns alla resurser - sjukgymnastik, arbetsterapi, fysisk träning, sport, logoped, kurator, neuropsykolog, läkare, mindfulness, vattengymnastik, klättring, ridning, stavgång, rullstolsskola m m. Prata med Petter Fielding, Sussie Winroth eller Eva Berg Holmström.

Olivia rehabilitering

Rehabilitering med kunskap & känsla

Vendevägen 85A, 182 91 Danderyd
08-522 509 30 • epost: info@oliviarehabilitering.se
www.oliviarehabilitering.se

Innehåll

Jag minns	3
Ni är för duktiga	4
Amputerade i fotoutställning	4
Maddes ruta: Våga språnget!	5
Supercentret för ryggmärgsskadade	6
Studiebesök på Academic Medical Center, Amsterdam	10
Bestic, nytt hjälpmedel	11
Besök på Aktiv Ortopedteknik i i Uppsala .	12
Poliosimklubben firade 60 år	13
Bad – Gymnastik – Bastu	14
Aktiviteter	15
Båttflykt till Söderarm	19
Mälargården 40 år	19
Valberedning	20
Årsmöten 2012	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 225 kr/år
Famijemedlemskap 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 ansvaras ej.

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

Nästa nummer utkommer: 13 februari 2012

Manusstopp: 9 januari 2012

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Fyren på Söderarm.

Foto: Marie Kärin.

Jag minns ...

Jag blev påkörd av en bilist i Spanien 1992. Efter flera års lång sjukskrivning började jag arbeta på RTP-S årsskiftet 1997-98.

Jag minns tillbaka och tittar i min dagbok på tokigheter jag gjorde de första åren efter olyckan och jag är så tacksam att jag är där jag är idag.

Min familj tackar jag för alla deras glada skratt och hejarop när tokigheterna blev för knäppa.

Jag ville så gärna lära mig cykla igen. Jag minns när min man sprang bredvid cykeln och hjälpte mig att hålla balansen.

En vecka gick och jag övade som bara den och en dag glad i hågen så tog jag cykeln och for iväg till Coop för att handla. Det är cirka två kilometer dit och till min fasa när jag skulle hem igen så svek minnet mig.

**Att se sin familj lägga
huvudet på sned och le
när man gjort tokigheter,
ja, det är kärlek.**

Jag var för stolt att fråga någon om var jag bodde så jag höll på i två timmar för att hitta hem. Familjen mötte mig i hallen och undrade var jag hade varit. Jag skrämde lite slag på dem, men hem kom jag.

Andra dråpligheter som jag minns var att jag kunde sätta på samma tvätt två gånger innan jag tog ut den. Det där med vilken knapp jag skulle trycka på var inte lätt.

En annan gång kan jag höra hur min dotter skrattar och undrar varför mascaran som jag letat efter ligger i



jordpäsen??? Eller varför kaffet står i kylan och smörpaketet i soppsåsen.

Att se sin familj lägga huvudet på sned och le när man gjort tokigheter, ja, det är kärlek.

Det pinsammaste minnet är nog när kassörskan i mataffären tittar på mig och jag undrar vad hon stirrar på ända tills jag kommer på att hon väntar på varorna. Hon lade inte sitt huvud på sned och log. Det gjorde inte jag heller, jag kastade istället ilsket upp varorna på bandet och cyklade gråtnades ned till snälla systemen i receptionen hos min läkare. Hon fick mig att dricka vatten och skratta. Goa hon.

Före olyckan studerade jag på komvux men kunde inte fortsätta där. Efter ett par år började jag på folkhögskolan. En ny start i livet och här sitter jag idag och är ganska nöjd och tacksam förutom att glömskan inte kan skyllas på skadan längre.

Mascaran ligger i alla fall där den ska!

YVONNE ANDERSSON

Ni är för duktiga!

Ni är *för* duktiga! Ni lyssnar inte på när kroppen säger till er att sluta när den inte orkar, ni fortsätter i alla fall! utbrast sjukgymnasten *Katja Lundkvist* och arbetsterapeuten *Christina Ragnö* under en träff för armamputerade. Och så är det, vi gör lite till och sen lite till efter det.

Det var den 17 oktober på kvällen på armprotesenheten vid Röda Korsets Sjukhus. Vi var åtta armamputerade personer som träffade Katja och Christina för att lära oss om hur vi

undviker belastningsskador, behåller en god rörlighet och en god kroppshållning. Det var när vi hade berättat om hur dåligt det stod till med våra kroppar och våra kvarvarande armar som vi fick veta att vi var för duktiga, vi slutade inte olika sysslor i tid. Som ett resultat av detta lever vi med inflammationer och smärta.

Om du har ont i en muskel ska du inte använda den, låt den vila tills smärtan försvunnit fick vi veta. Det är verkligen en utmaning, för en armamputerad som fått ont i sin enda arm av för hög belastning, att få ett sådant råd. Du hamnar i en omöjlig situation och därför går många av oss och har ont hela tiden.

Vad kan man då göra om man har fått ont i sin arm? För det första kan man titta över hela sin livssituation och se vad man kan förändra

Att träna på en stor boll ger bra stabilitet i kroppen.

Katja visar hur Oili Hokkanen kan stretcha sin arm.



för att minska belastningen på armen. Vad kan man sluta att göra? Vad kan man göra på ett enklare sätt? Vad kan man få hjälp med? Att se hur man själv kan förenkla vardagsarbetet kan vara väldigt svårt. Det positiva för oss armamputerade är att vi alltid kan vända oss till arbetsterapeuterna på armprotesenheten för att få hjälp med sådant.

För det andra så kan man träna. Inte de muskler man har ont i, utan de andra musklerna man har i kroppen. Vi som var där den här kvällen fick massor med bra övningar och stretchningar i gypshallen av Katja. Nu vet vi hur man bygger upp muskulaturen, nu är det bara att sätta igång!

TEXT: INGELA B DAHNE

FOTO: MADELENE LUNDGREN

Amputerade i fotoutställning

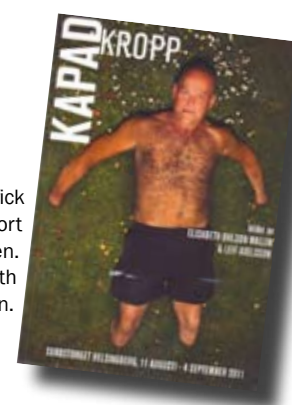
Den 11 augusti var det vernissage på utomhusutställningen "Kapid kropp" på Sundstorget i Helsingborg. Den består av 20 fotografier i storlek 1,5 x 2 meter där alla modellerna har en sak

gemensamt – de har alla blivit av med minst en kroppsdel.

Det är *Leif Axelsson* ordförande i föreningen Koalition för amputerade som i samarbete med fotografen *Elisabeth Olsson Wallin* fått utställningen att gå från tanke till verklighet. Med denna vandringsutställning vill de synliggöra en dold grupp och avdramatisera bilden av amputerade.

– Många amputerade håller sig undan. Men det är viktigt att vi visar upp oss. Visar att vi är många, säger Leif Axelsson. Han blev själv av med både armar och ben då han drabbades av en allvarlig blodförgiftning. Han har aldrig skämts för sina proteser.

Alla modeller fick ett inbjudningskort på posten. Foto: Elisabeth Olsson Wallin.



Han visar tvärtom upp sig bland folk så mycket som möjligt.

Tanken med utställningen är att den ska vandra från stad till stad, efter Helsingborg är det Jönköpings tur. Vi får se när den har vägarna förbi Stockholm...

TEXT: INGELA B DAHNE



Elisabeth Olsson Wallin och Leif Axelsson på premiärdagen i Helsingborg. Foto: Okänd.

Maddes ruta!

Våga språnget!

Låt oss leka med tanken en stund, att det faktiskt går att inte känna någon oro. Alla "tänk om" existerar inte. Vår oroskänsla i magen går inte att framkalla. Hur tror du att det skulle kännas? Ja, det är svårt att sja om. Däremot är det nog fullt möjligt att faktiskt styra våra tankar och välja att vara lyckliga. Trots allt är oftast oron uppkommen ur fantasier om vad som eventuellt kan hända, inte det som faktiskt har hänt.

I förra numret av RTP-S Aktuellt skrev jag om "Öka din livskvalitet". Att rent rationellt förstå hur vi kan göra saker är ganska enkelt. Det är alltid de verkliga processerna som både tar tid och kostar energi. Ofta har vi mycket rädslor och oro kring att förändra något och att arbeta med att överkomma dem, är de största stegen i en ökad livskvalitet.

Hjärnspöken

Hjärnspöken har de flesta av oss någon gång upplevt. Att vi är oroliga för någonting som skulle kunna hända. De dyker sällan upp i situationer som redan har hänt, utan är oftast bara fantasier. Hjärnspöken är en slags inbillning som bygger på en orimlig tanke eller föreställning.

Våga se din oro

Om du tänker efter, vad är din största oro? Vad är det som skrämmer dig mest? Försök att se oron och analysera den. Är det du känner dig orolig för, någonting att verkligen oroa dig för? Och om den är det, finns det något du kan göra för att aktivt arbeta bort den? Eller går den kanske rent utav att lösa?

Moment 22

Jag tror att det är väldigt negativt för oss om vi ger efter för våra oroskänslor. Att de helt enkelt får ta över. Ju

fler gånger vi släpper efter för detta, desto mer tror jag att oroskänslan växer och blir till slut både större och starkare. Till slut kanske vi inte vågar gå ut utanför dörren "för då kan vi ju ramla i trappan". Känner du oro för att våga åka utomlands, för att kanske ringa det där samtalet till en gammal vän som du har bråkat med, oro för att kanske boka in ett läkarbesök eller kanske söka ett nytt jobb? Allt som du är orolig för cirkulerar där uppe i ditt huvud och skapar obehagskänslor i din mage och själ.

Utmana!

Jag vill tro på att om vi utmanar den känslan och gör det vi är oroliga för, så kommer vi att äga vår egen kropp och tankesätt på ett helt annat sätt. Oron får inte ta över. Är du orolig för att åka utomlands, ta reda på all information om hur allting skulle fungera rent praktiskt och åk! Tänk vad du skulle vinna mycket om du inser att åka utomlands var det bästa du någonsin har gjort! Eller tänk om du skulle ta dig själv i kragen och ringa det där samtalet till din gamla vän? Han/hon kanske också har tänkt ringa, men inte vågat. Och kanske kan det vara en början till att återuppta relationen igen? Våga utmana din oro!

Var stolt över de små stegen

Varje dag ger en ny chans till att göra saker på ett annat sätt, än vad du tidigare har gjort. Kanske har du börjat ta tag i att utmana dina rädslor? Jag hoppas att du kan känna en stolthet när du tar nya steg i rätt riktning. Du kan aldrig komma högst upp i trappan om du inte tar steg för steg först. Allting behöver inte ske på en gång, men för varje ny dag så får du ännu en chans att skapa det liv och den tillvaro du önskar. Våga språnget!



Vi får med stor sorg och saknad meddela att vår arbetskamrat **Madeline Lundgren** hastigt avled den 18 oktober i en ålder av endast 26 år.

Att mista en vän

*"Det är svårt att mista en vän,
så svårt att mista en vän.*

*Något fint går itu. Här är jag.
Var är du?*

Jag vill tro att vi träffas igen.

*Som en fjäril som lyfter från
blomman, som en fågel som lämnar
sitt bo söker själen sin väg mot det
höga, så har jag hört, så har jag lärt.
Är det sant, så vet du det nu.*

Här är jag. Var är du?

*Det är svårt att mista en vän,
så svårt att mista en vän. Var är du?
Jag vill tro, att vi träffas igen."*

Psalm 799 av Gullan Bornemark, 1998

Tänk på Maddes minne

Pg 90 10 20 - 8.

Följ Madde i SVT:s storsatsning **"Mot alla odds"** som kommer att börja visas den 17 januari 2012. Serien på 8 avsnitt handlar om 10 svenskar med olika funktionsnedsättningar färdas 150 mil genom Afrikas djungler, från kust till kust.

Madde var även en flitig skribent i RTP-S Aktuellt med bland annat *"Maddes ruta"* och många artiklar om benamputerade. Hon hann före sin död skriva artikeln till vänster som blev en av hennes sista (se även sidan 12).

ARBETSKAMRATERNA RTP-S

REDAKTIONEN

Supercentret för ryggmärgsskadade



Swiss Paraplegic Centre (SPC) i Nottwil är, med sina tusen anställda, det största rehabcentret för ryggmärgsskadade i Europa. SPC vision är en holistisk rehabilitering, som omfattar vård och stöd för personer med ryggmärgsskada under resten av livet.

Med inbjudan av handkirurgen Jan Fridén och på uppdrag av Stiftelsen Spinalis åkte jag ned till supercentret SPC. Jag ville se om deras rehabiliteringsprogram verkligen är så effektivt att de kan slå sig för bröstet. Med tanke

på att Jan Fridén leder arbetet med att utveckla en handkirurgienhet på SPC, förefaller det som om man i Schweiz har fått upp ögonen för Sveriges ledande roll inom handkirurgi. Kanske har även vi något att ta lärdom av från SPC?

Historia

1975 grundade *Guido A. Zäch* Swiss Paraplegic Foundation efter att ha arbetat med ryggmärgsskadade sedan 1960-talet. Han insåg att det fanns brister i det schweiziska sjukvårdssystemet och i social- och försäkringssystemet. Han kristalliserade sedan sin vision om holistisk rehabilitering för ryggmärgsskadade och 1990 öppnades Swiss Paraplegic Centre (SPC) i Nottwil.

För att patienterna ska få ett så självständigt liv som möjligt driver Swiss Paraplegic Foundation i dag ett omfattande och integrerat nätverk av tjänster, omfattande räddningstjänst, medicinsk primärvård, initial rehabilitering och primär eftervård samt livslångt stöd på alla relevanta områden, såsom arbete, familjeliv, samhälle, fritid och idrott, och råd om allt från anpassning av byggnader till ekonomiskt stöd för patienter. Dessutom bedrivs ortopediteknik och verksamhet kring hjälpmedel och fordon.

Jag träffar Jan Fridén

För fyra år sedan blev vår svenske professor i handkirurgi *Jan Fridén* tillfrågad om att starta en handkirurgienhet på SPC, den enda delen av detta supercenter som saknades. Efter att Jan hade sett ett antal misslyckade handoperationer som gjorts på de

lokala sjukhusen, såg han behovet av att dela med sig av sina kunskaper. Jan är nu på SPC åtta dagar i månaden och utför cirka fyra hand- och armrekonstruktioner under varje period. Men Jan ser det också som en dröm och ett livsprojekt att få föra sina kunskaper vidare.

När vi anlände till den lilla stationen i Nottwil, i kraftigt duggregn,

möts jag till min förvåning av handkirurgen Jan Fridén som står i regnet väntandes med sin cykel. En stor kram och regnet blev bortglömt av det varma mottagandet. Han följde med oss hela vägen till hotellet som ligger precis intill Swiss Paraplegiker Centre. Ett enormt modernt komplex placerat mitt i den schweiziska alpnaturen.

När jag dagen efter för första gången gick in i centret omfamnades jag av en atmosfär av rymd och ljus och ständig ruljans. Det var som att kliva in i en stor rymdfarkost – surrealistiskt. I taket hängde en stor plåtliknande flygande rullstolsfordon med vingar och med någon som liknade en propeller, ett konstverk. Alla hälsade artigt och gav mig ett välkomnande leende.

Jan Fridén och *Simeon Grossmann* tog mig på en en rundvandring. Simeon Grossmann är överläkare i



Jag intervjuar professor Jan Fridén i biblioteket på Guido A. Zach Institute (GZI).



Evighetssymbolen, som man välkomnas av när man kommer fram till centret, beskriver centrets filosofi om ett helhetstänk som innefattar – akut rehabilitering – träning till ett självständigt liv – att integreras i samhället och därefter ha en livslång uppföljning – en cirkel i form av en evighetssymbol.

ortopedkirurgi och chef för ortopedi-enheten på SPC, där han arbetat i 17 år. De visade mig bland annat Smärt-kliniken, rullstolsverkstan och vidare intensivvårdsavdelningen. Där får de plats med upp till åtta intensivvårds-patienter. Lokalerna och korridorerna är ljusa och kliniskt rena. Som det ska vara på ett sjukhus. Den vackra naturomgivningen bidrar till själslig läkning.

Handkirurgienheten

Idén om en handkirurgienhet på SPC väcktes redan för cirka fjorton år sedan när Jan Fridén lärde känna Simeon Grossmann. Simeon Grossmann är, förutom överläkare i ortopedi, även ryggkirurg och har en specialisering i handkirurgi.

Varför tog det så lång tid innan de ville starta en handkirurgienhet på SPC?

– Simeon Grossmann har inte haft möjligheterna att utveckla en handkirurgienhet på egen hand och det har inte funnits det där riktigt genuina intresset från centret tidigare, säger Jan Fridén.

– De har tidigare strikt följt sin rehabiliteringsidé – att bibehålla och förstärka de funktioner som finns med ickeinvasiva och ickekonservervativa metoder och med träning, det har varit ledstjärnan för dem. Kirurgiskt inflytande för rekonstruktioner totalt sett har varit marginellt. Det vi har att erbjuda i handkirurgi nu är en helt

annan värld än det var för femton år sedan, fortsätter han.

När Jan Fridén kom till Schweiz fick han se felbehandlade patienter som hade blivit opererade på de lokala sjukhusen, både i Schweiz och grannländerna. Resultaten var till det sämre och han hade aldrig sett något liknande.

– De hade ingen expertis att skicka patienterna till. En man berättade att han hade velat ha ett tumgrepp, så han kunde nypa tummen mot pekfingeret, det så kallade nyckelgreppet. Men han fick något helt annat, tummen stod istället rakt ut. Jag har även sett det omvända, att tummen går in mot handflatan istället och bara är i vägen.



Bilden är tagen på mig uppifrån i den stora hallen. På väg att ta en lunchpaus.

Jag har sett steloperationer i knoglederna som aldrig annars görs och aldrig får göras. Det är några exempel, säger Jan Fridén.

Flera av de lokala sjukhusen har nu sagt att de aldrig mer ska göra sådana operationer utan alltid skicka patienterna till handteamet vid SPC.

På det internationella ISCOS-mötet år 2001 gästopererade Jan Fridén på en tv-sänd operation som pågick en hel dag.

Hur väcktes idén hos dem om att starta en handkirurgienhet?

– I samband med att jag har föreläst flera gånger på internationella kurser hade jag kontinuerlig kontakt med Simeon Grossmann och 2008 började vi på allvar prata om hur en

handkirurgienhet skulle kunna se ut här och hur den skulle kunna förankras i sjukhusledningen. Men det blev så klart också ett patienttryck, de ville ha kvalificerade bedömningar och då var det enklast att göra det här på plats för de materiella resurserna så som utrustningen på operationssalar mm, berättar Jan Fridén.

Efter ett godkännande från sjukhusledningen i augusti 2010 var de överens om att göra en liknande enhet på SPC som den svenska modellen på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg. Det bestämdes att de skulle dela upp tjänsten på tre personer. Simeon Grossmann, som är en riktig senior, på 40 procent, Jan Fridén, som är en slags mellangeneration, på 40 procent och ortopedkirurgen *Bijan Cheikh-Sarraf*, som är under upplärning, på 20 procent. På så sätt kan de täcka en slags kontinuitet och stötta varandra med kunskapsöverföring och erfarenhet sinsemellan. Konkurrensen om att komma med i teamet är stor. Teamet består av tre sjukgymnaster, tre arbetsterapeuter, en neurolog, tre kirurger och flera sköterskor som är specialutbildade. När patienten väl möter expertgruppen täcker de alla medicinska frågor runt behandlingen.

Hur ofta har ni konsultation med patienter?

– Nu träffar vi alla patienter med tetraplegi vid två tillfällen under den primära rehabiliteringen. Dels tre månader efter skadan för att ge dem information och dels i samband med utskrivningen som är nio månader efter skadan. Då är det en ny värdering och ny dialog där även familjen och anhöriga är involverade. Det följs sedan av ett återbesök cirka ett år efter skadan. Patienterna behöver inte själva agera utan det sker per automatik. Det är så mycket annat som händer i livet efter utskrivningen.

Första året räknar de med att göra åtminstone tjugo stycken handrekonstruktioner, men det kommer med all säkerhet bli fler på grund av det enorma patienttrycket.

– På en månad har vi cirka tjugo nybesök. Det är dels för patienterna som ligger på SPC och dels gamla

patienter som erbjuds behandling som kommer in för uppföljningar. Många av de som varit skadade en längre tid kan tycka att de är så pass välanpassade att de inte behöver ändra på sina liv. Men alla ska få möjligheten att ta ställning till hurvida de vill genomföra den eller ej, poängterar Jan Fridén.

Träningsmöjligheterna är enorma och vårdtiderna är långa men patienterna blir istället mer självständiga, vid till exempel förflyttningar och med ADL.

Hur tror du livskvaliteten förbättras efter en handrekonstruktion?

– Jag är inte säker på att livskvalité är ett bra mått på resultatet av det vi gör. Det finns så många andra faktorer, man kan inte fokusera på att en förbättrad handfunktion ska göra några underverk i livet, däremot kan man vända på det och fråga sig om man kan göra fler saker, så man får mer innehåll, man får större frihet och de kan kallas för bättre livskvalitet. Men jag vill inte koppla det så, det är för komplext.

Hur stor betydelse tror du din insats har haft här?

– Jag har varit här i fyra månader nu och det har förändrats mycket i hur man behandlar händer i primärrehabiliteringen. Vi har bland annat tagit bort tejpning som har funnits här på rutin sen det startade för tjugo



Bilden är tagen från tredje våningen med utsikt över matsalen, centrets kärna.



Utsikten från ett av patientrummen på Swiss Paraplegic Centre.

år sedan. Mjuka händer ger de bästa möjliga förutsättningarna för att vi ska kunna operera patienterna utan att de förlorar något. Vi har en professionell service nu som är en kontinuitet som ger patienterna en enorm trygghet. Respekten för handkirurgiska åtgärder och intresset är jättestort.

För Jan Fridén är projektet en dröm som har gått i uppfyllelse.

– Jag har fått möjligheten att vara ansvarig för uppbyggnaden av en service för att förbättra handfunktionen hos den här gruppen av patienter. På ett ställe som redan har ett brett och fantastiskt rykte i världen. Den här pusselbiten har saknats och SPC är det största centret inom ryggmärgsskadeområdet i Europa, kanske till och med i världen. Så det är jättestort att få skapa de förutsättningar som kan ge den bästa möjliga totala servicen.

Under våren har Jan Fridén gjort cirka sexton operationer. Just nu är de fullbokade på mottagningen.

Forskningen

Dr Guido A. Zäch var angelägen om att även forskningen och utvecklingsarbetet skulle kopplas till den kliniska verksamheten och därför inrättades forskningscentret Guido A. Zäch Institute år 2005. Institutet är en utveckling av den verksamheten som pågår på SPC. Tanken var att man skulle samla forskare från hela världen

för att komma dit och göra projektrelaterad och patientnära forskning. De vill förbättra behandlingsmetoder och utvärdera befintliga metoder.

Institutet ger ett lika surrealistiskt intryck som centret. Jag kliver in i en gigantisk rymdliknande port och möts sedan av en stor öppen rymd. Jan Fridén visar mig runt och berättar samtidigt om den forskning som bedrivs.

– Centret har så otroligt många patienter här i förhållandevis till andra spinalenheter. Det ger forskningen väldigt stora material vilket är deras styrka, säger Jan Fridén.

– Det bedrivs både grundvetenskaplig forskning med olika cellodlingar, stamcells forskning och cellodling av blodkärl. Det handlar inte bara om ryggmärgsskadan i sig utan även ryggraden och ryggradens funktion där de bland annat försöker bygga upp krossade kotor, fortsätter han.

Det finns även en omfattande verksamhet som handlar om rullstols teknik. Man vill kartlägga vilka belastningar som rullstolskörning ger på skuldran hos friska individer och tetraplegiker för att förstå mekaniken. Det långsiktiga målet är att identifiera riskfaktorerna och fokusera på om det är paralyseringen av specifika muskler som gör att skulderleden kommer ur läge och på det sättet ökar risken för artros. I sådana fall kan elektrisk stimulering

åstadkomma en muskelkappa som kan stödja det.

– Alternativt är att ha andra rullstolstekniker eller andra designer av rullstolar. Det finns rullande mattor och ett avancerat kamerasystem. Den holländska gruppen som arbetar med detta har modeller med simuleringar som kartlägger mekaniken på data, säger Jan Fridén.

– Sedan finns det en stor klinisk Clinical Trial Unit som bedriver en direkt patientnära forskning och det är allt ifrån elstimulering till olika former av fysioterapi till multicenterstudier, där de deltar i internationella nätverk. Det görs rörelseanalyser på patienter på SPC, ergoterapiforskning, neuropatifik forskning och så vidare.

Det är hela tiden Clinical Trial Unit som organiserar, styr och underlättar. Sedan finns det epidemiologiska inriktade studier där man kartlägger välbefinnande, livskvalité och sociala faktorer i ryggmärgsskadade personers liv, berättar Jan Fridén.

TEXT: YASMIN JUNGSTEDT

© FOTO: JANNE NILSSON



Jag med Karl Emmenegger, chef för Institute for Vocational Guidance (IVG) motsvarande arbetsförmedlingen. En fantastiskt inspirerande förebild som hjälper patienter att hitta nya vägar i livet och få eller behålla ett arbete efter rehabiliteringen.



Bilden är tagen från biblioteket på GZIs övre plan, där man skimtar loggan av GZI längst upp.

FAKTA

Swiss Paraplegic Centre

Centret har runt en och en halv miljon medlemmar, som årligen betalar en medlemsavgift och därmed bidrar till finansieringen. Vården av ryggmärgsskadade patienter börjar från det att de kommer akut in direkt efter olyckan med helikopter, för att sedan bli grundligt undersökta av läkare som fastställer en diagnos. Sedan följer ett tajt team patienten hela vägen från det att hon/han påbörjar sin rehabilitering tills det att man slussas ut i det verkliga livet. Det är alltså ingen institution utan patienterna stannar som längst i nio månader. Då har de lagt ned mest fokus på att den ryggmärgsskadade personen ska bli så självständig som möjligt och återgå till ett arbete.

Sedan starten för tjugo år sedan har de även Institute for Vocational Guidance (IVG) en motsvarande arbetsförmedling med yrkesvägledning och karriär- och studievägledning. De hjälper patienter att hitta nya vägar i livet och att få eller behålla ett arbete efter rehabiliteringen. Det är viktigt att den nyskadade personen så snabbt som möjligt integreras i arbetslivet och blir en del av samhället för att undvika utanförskap. De har kontakt med cirka 2000 olika företag och hitintills har det lyckas uppnå målen i 95 procent av fallen.

De har inget statligt system för personlig assistans. De som har råd via sina försäkringar kan använda sig av personlig assistans, annars är hjälpen man kan få på hemtjänstnivå. Av den anledningen är graden av självständighet avgörande för individen. Försäkringskyddet är inte lika omfattande som vårt. Istället kan stiftelsen Swiss Paraplegic Foundation gå in och hjälpa till med olika fall där försäkringskyddet inte räcker till.

Europeisk Poliokonferens hölls i Köpenhamn

Den europeiska konferensen om Post Polio Syndrome hölls i Köpenhamn den 31 augusti–2 september 2011. Mer än 300 personer deltog från 25 länder. Hälften av deltagarna var professionella vårdgivare och hälften var polioskadade och deras anhöriga/assistenter.

Ledande forskare och vårdgivare presenterade State of the Art hanteringen av polioproblem i många muntliga presentationer under konferensen.

Många forskare ställde ut sina senaste forskningsresultat med affischer.

Produkter från ett flertal ortosföretag visades och polioorganisationer från olika länder delade sina erfarenheter och arbete.

Målet för konferensen

Efter de stora polioepidemierna under det senaste århundradet lider omkring 700 000 människor av sena effekter av polio. Många polioskadade har en sjunkande funktionell nivå på grund av förlamning, trötthet och smärta och Europeiska Polio unionen ville med denna konferens:

- Ge medicinsk och social personal en möjlighet att utbyta nya forskningsresultat och att diskutera relevanta ämnen på professionell nivå.
- Ge polioskadade en möjlighet att få och utbyta ny kunskap om bedömning, behandling och coping.*)
- Uppnå medvetenhet om poliofrågor inom hälso- och sjukvård och sociala tjänster.

Mer från den europeiska konferensen om polio: Bilder, PowerPoints, abstracts och posters är alla publicerade på www.poliokonference.com/

*) Coping är en psykologisk term som beskriver en persons förmåga att hantera stressfyllda och känslomässigt krävande situationer.

Text: www.poliokonference.com

Studiebesök på Academic Medical Center, Amsterdam

Jag är sjukgymnast på postpoliomotagningen, Danderyds sjukhus och doktorand på Institutionen för kliniska vetenskaper Karolinska Institutet Danderyds Sjukhus (KIDS).

Under en vecka i maj 2011 gjorde jag ett studiebesök på Academic Medical Center (AMC) i Amsterdam. Jag besökte sjukhusets rehabiliterings-medicinska avdelning med team inom ortopedi, neurologi och barn. Neurologiska teamet jobbar bland annat med neuromuskulära sjukdomar däribland postpolio. Det var intressant och lärorikt att träffa kollegor som arbetar kliniskt och forskar inom polio och postpolio. Jag höll en presentation om postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus och pågående forskning som jag är involverad i.

Under studiebesöket fick jag möj-

lighet till samtal och diskussion med flertalet inom deras forskningsgrupp om postpolio och jag fick även möjlighet att delta i det kliniska arbetet.

Mottagningarna och sättet att arbeta på skiljer sig relativt mycket mellan AMC och Danderyds sjukhus. Jag tror att vi kan jobba för vissa förbättringar på vår mottagning.

Kollegorna på AMC har gjort en kartläggning av fallprevalens och konsekvenser av fall bland postpoliopatienter i Holland (Bickerstaffe A, Beelen A, Noll F Circumstances and consequences of falls in polio survivors. J Rehabil Med 2010 Nov; (10):908-15). Jag har påbörjat ett samarbete med en av kollegorna i Amsterdam angående detta forskningsområde. Vi jobbade i Amsterdam med den enkät som användes i ovan



Academic Medical Center (AMC) i Amsterdam.

nämnda studie. Planen är att enkäten ska översättas till svenska och att vi ska kartlägga fallprevalens och konsekvenser av fall bland våra postpoliopatienter på Danderyds sjukhus. Vi planerar att det i längden ska leda till en gemensam studie om fallprevention för poliopatienter.

Syftet med studiebesöket har uppnåtts.

Jag vill tacka Stiftelsen för RTP för ekonomiskt bidrag att genomföra denna studieresa.

TEXT OCH FOTO: KATARINA SKOUGH



Tillsammans hittar vi lösningar.

Utan remiss och utan avgift kan du träffa en konsulent på BOSSE-Råd, Stöd & Kunskapscenter. Hos oss får du som är mellan 16-65 år, bor i Stockholms län och har en funktionsnedsättning hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, arbete eller sysselsättning m.m.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skraddarsydda utbildningar för dig och dina personliga assistenter. Utbildningen finansierar du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en träff som passar dig!



**Vinnare av 2010-års
kvalitetesutmärkelse
i Stockholms stad**



bosse@bosse-kunskapscenter.se | 08 - 544 88 660 | www.bosse-kunskapscenter.se

En trevlig dag på Bergianska trädgården



"Vi gjorde som Ferdinand fast vi stod under denna korkek i stället för satt."

En vacker höstdag den 15 september var vi en grupp glada medlemmar som besökte denna vackra trädgård.

På egen hand njöt vi av all den prakt och ett sagolikt landskap av olika växter med olika förutsättningar. Efteråt njöt vi av caféets delikatesser och bjöds på kaffe av StorStockholms lokalförening.

Vi vandrade vidare till Plantagen, som ligger ett stenkast från trädgården. Självklart med en kasse finheter innan vi åkte hem.

En mycket fin dag!

YVONNE ANDERSSON RTP-STs

Bestic, nytt äthjälpmedel

Nu finns det en ny typ av äthjälpmedel som passar bra för personer med neurologiska sjukdomar eller skador och har en försvagad funktion i armar och händer.

Bestic är en liten robot som gör det möjligt att äta själv och på sina egna villkor utan att bli matad.

Den som använder Bestic bestämmer själv vilka matbitar som ska lyftas till munnen och när det ska ske.

Manöverdonen anpassas till den enskilde användarens förutsättningar och användaren kan välja om han eller hon vill styra manöverdonet med fingrarna, fötterna, huvudet eller synen.

Initiativtagaren till Bestic *Sten Hemmingsson*, själv med funktionsnedsättning (MS och Polio), har utvecklat produkten utifrån sina egna behov.

Framtagningen av Bestic har bedrivits med stöd av bland annat



Stiftelsen Promobilia, Robotdalen och Hjälpmedelsinstitutet.

Bestic har utvecklats under sju år och introduceras nu på marknaden.

Om ni vill få en uppfattning om ungefär hur man äter med hjälp av Bestic kan ni gå in på Bestics hemsida www.bestic.se där det finns några kortare filmer.

Källa: Catharina Borgenstierna, Bestic AB.

RTP-S HJÄLPMEDELSKOMMITTÉ

Besök från OT-Center

Tisdagen den 11 oktober hade RTP-S hjälpmedelskommitté ordnat ett medlemsmöte där personal från OT-Center var inbjudna.

Jan Drakander och *Samuel Karlsson* från OT-Center informerade oss om

verksamheten och berättade att OT-Center sedan 1985 bedriver ortopedisk verksamhet inom Stockholms län huvudsakligen i Danderyd men också i Södertälje. Sedan 1 april 2009 ingår OT-Center i Otto Bock Scandinavia AB.

Vi fick se delar av OT-Center:s breda produktion bland annat handgjorda skor som tillika övriga produkter tillverkas och anpassas efter

en medicinsk bedömning av ortoped-läkare eller reumatologer.

När det gäller just handgjorda skor så har OT-Center en mycket hög kompetens och lång tradition.

Vi fick också se ett litet sortiment av bekvämskor, behandlingsskor, fotbäddar, tygkorsetter, ortoser och benproteser.

Tack Jan och Samuel för en givande och intressant information.

ROLF WIDÉN



Ett besök på Stockholms Stadsmuseum

Den 25 oktober träffades en grupp från StorStockholms lokalförening som fick en timme med inblick i Faktarummet som är Stadsmuseets forskarsal. Här kan man med datorns hjälp få veta mer om Stockholms

historia. T.ex. hitta fotografier, litteratur, kartor, arkeologi och byggnadshistoria.

Efter en timme i Faktarummet åt vi lunch och därefter gjorde vi en rundvandring på museet. Massor av tankar och känslor då vissa saker kändes igen och alla glada utrop "oj, javisst, så var det ju".

Vi avslutade men en tripp bland stånden på torget vid Slussen.

YVONNE ANDERSSON RTP-STs

Besök på Aktiv Ortopedteknik i Uppsala

Under 21-22 september arrangerades två kursdagar för ortopedingenjörer i Aktiv Ortopedtekniks regi. Ansvarig för detta var *Boel Jansson* som även är legitimerad ortopedingenjör. *Madelene Lundgren* från RTP-S var närvarande torsdagen 22 september och hann med en intervju tillsammans med Boel. Även *Tomas Engström* ifrån Nyköping, som också är lårbensamputerad, var med som "försökskanin".

Vad är ert huvudsyfte med dessa kursdagar?

– Huvudsyftet med dessa dagar är att nyutbildade ortopedingenjörer, eller de som är nya på området lårbensproteser, skall få en uppdatering på området vad gäller både teori och praktik, samt att skapa en ökad klinisk erfarenhet. Ute på de ortopedtekniska avdelningarna ges inte alltid

så mycket tid att prova på olika tekniker och komponenter med hänsyn till både brukare och tidbok.

Hur viktig är protesbrukaren i förhållande till ren teori?

– Protesbrukaren är förstås oerhört viktig!! Då alla ju ser olika ut och har olika förutsättningar för protesförsörjning är det avgörande att få "prova på" på flera personer för att skapa sig nödvändig erfarenhet. Jag hörde av Bosse att de på utbildningen nu inleder det praktiska momentet med att göra avgjutningar på varandra, studenterna emellan, för att vara bra förberedda inför avgjutningsmomentet med brukaren.

Vad är svårigheten under sådana här utbildningsdagar?

– En del av svårigheten i en praktisk

kurs ligger förstås i tidsåtgång. Den som är mitt uppe i momentet tycker att det känns pressat och den som står bredvid tycker gärna att det blir för mycket väntan. Tror dock att få behövde känna sig passiva denna gång då vi hade bra uppslutning bland brukare. Att lägga sig på rätt nivå i teori och praktik är givetvis också en svårighet.

Är det lätt att hitta brukare som vill ställa upp som "försökskaniner"?

– Till denna kurs gick det bra att hitta "villiga" brukare, samtliga som vi frågade ställde upp. Det här är väl annars den amputationsnivå till vilken det kan vara svårt att hitta brukare då ju avgjutningssituationen inte är "bekväm" för alla.

MADELENE LUNDGREN

**Vi bjuder upp till RULLSTOLSDANS
Kom och prova på!**

**Söndagen den 13 november klockan 16.00–18.00.
Beckis Idrottscenter • Söderberga Allé 80 i Bromma**

För mer info och föranmälan skicka ett mail till grenledare
Jonny Edqvist på mailadress: nackadansen@gmail.com.
Information finns även under aktuellt på www.sarnmark.se eller www.nackahi.se.

VÄLKOMMEN ÖNSKAR Nacka HI & Särnmark Assistans

Särnmark



Poliosimklubben firade 60 år

Tisdagen den 13 september firade ett 50-tal "badare" poliosimklubbens 60 år.

RTP-S uppmärksammade detta jubileum och bjöd på lättare förtäring i den s.k "Ljugården" på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg. Dessutom medverkade Turkiska folkmusikgruppen med musik, sång och dans och det blev en trevlig tillställning där samtliga verkade nöjda och belåtna med kvällen.

Säkerligen hade förhoppningsvis fler "badare" anslutit sig om tidningen RTP-S Aktuellt nr 3 med inbjudan kommit ut i tid, men tyvärr kom tidningen av olika orsaker sent denna gång och vi beklagar verkligen detta.

Inbjudan hade också delats ut på samtliga bad och var införd på vår hemsida sedan augusti månad.

Lite om poliosimklubbens 60-åriga historia

Poliosimklubben i Stockholm stiftades den 10 september 1951 och ändamålet var att "genom att ordna sim- och gymnastikmöjligheter verka för höj-

andet av medlemmarnas fysiska kondition samt att främja god kamratan- da". Behandling i varma bad utvecklades efter inspiration från Amerika.

Första badet var i simhallen i Klara folkskola men eftersom antalet badare hela tiden ökade fick man anskaffa en större bassäng och det blev i Fredhälls folkskola med premiärbad den 5 november 1951 och ungefär samtidigt fick simklubben igång träning även på Bosön.

Under 1960-talet kunde även Liljeholmsbadet tas i bruk och nu hade simklubben ca 400 medlemmar varav 120 badade aktivt varje vecka.

Man hade nu etablerat bra kontakter med politiker och tjänstemän och ordnade nya badmöjligheter i 35 gradigt vatten både på Epidemisjukhuset (senare Roslagstulls sjukhus) och Danderyds sjukhus, man startar även utebad på Stora Sköndal sommardag.

Numera kan RTP-S erbjuda träning i varmvattenbassäng kvällstid på inte mindre än nio platser inom Stockholms län, på de flesta baden med ledning av sjukgymnast.

Under 2011 startades även ett bad med träning dagtid på Danderyds sjukhus och med 2 grupper och där ett antal medlemmar också står i kö.

I dag är vi totalt 215 tappra som tränar i bassäng och på matta. En del är kvar sedan starten (undertecknad sedan 1956). Vi får inte heller glömma bort att skänka en tanke till eldsjälarna, som en gång var med och startade simklubben och som tidigt förstod att den bästa rehabiliteringen för oss var träning i bassäng med varmt vatten. Jag tänker då först och främst på *Anna-Lisa Fridman* men även alla andra som var med från start.

Mer om detta på www.rtps.se/polioskadal under aktuella frågor finns en förteckning "Poliosimklubben 1951-1981" – vänbeskrivning och krönika.

ROLF WIDÉN



Foto: Anders Lissegårdh.

Vintern är den bästa årstiden, för då kan vi ju längta efter sommaren. Men vad har vi att längta efter på sommaren?

Carl Hammarén
1922-1990

Svensk journalist och aforistiker.



Foto: Ingela B Dahne.

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	Baddtider	Höstens sista baddag	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	12 december	9 januari
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 09.30 – 10.45 2 grupper	15 december	12 januari
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli	Fredagar 10.00 – 10.30 1 grupp		13 januari
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	12 december	9 januari
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	14 december	11 januari
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	11 december	15 januari
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	12 december	9 januari
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	7 december	11 januari
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	7 december	11 januari
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	15 december	12 januari
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2) Badet administreras inte av RTP-S. Avgift 70 kr/gång gäller.	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, ta också för vana att inför varje badtillfälle kolla din e-post ifall badet av någon orsak ställts in.

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

14 december, 11 januari, 8 februari, 7 mars, 18 april, 9 maj, 13 juni.

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

15 december, 12 januari, 9 februari, 8 mars, 19 april, 10 maj, 14 juni.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

21 december, 25 januari, 29 februari, 28 mars, 25 april, 30 maj, 27 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.

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

17 januari, 14 februari, 13 mars, 10 april, 15 maj, 12 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

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl 17.30 – 19.30

Höstterminen slutar den 14 december och vårterminen startar den 11 januari.



Sjukgymnast Ida Bylund.
Foto: Lage Eckeskog.

Vår sjukgymnast Ida Bylund 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.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

10, 24, 31 januari, 21, 28 februari, 6, 20, 27 mars, 3, 17, 24 april, 8, 22, 29 maj, 5 juni.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Spelkvällar 2012

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

29 mars, 26 april, 24 maj.

Plats: Starrbäcksgatan 11.

Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Aktiviteter

Kom och sjung med Bofinkarna

Tisdagar kl 16.30 – 19.00

10 januari, 31 januari, 21 februari, 13 mars,
3 april, 21 april, 15 maj, 5 juni

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 info. Se även www.rtps.se

Arrangör: Distriktet

Studiecirken "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

12 december, 27 februari, 26 mars, 23 april, 21 maj.

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

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl 16.45 – 18.10

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl 18.15 – 19.30 (se även sid 11)

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 0703-66 61 33.

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Julfest i Norrtälje

Onsdagen den 14 december kl 18.00

Röda korsgården i Norrtälje.

Självkostnadspris.

Anmälan senast 7 december till Anita
Knutsson 0176-179 80

Arrangör: Norrtälje lokalförening



Luciafest i Södertälje

Lördagen den 10 december Luciafirande tillsammans med DHR.

Klockan 16.00 i Gruvan på Allaktivitetshuset
Barrtorpsv. 1/a.

Arrangör: Södertälje lokalförening

Teaterföreläsning för alla RTP-S medlemmar

Nordvästra Storstockholms lokalförening och Distriktet inbjuder alla medlemmar till en kväll av såväl inspiration som diskussion och trevlig samvaro.

**Torsdagen den 19 januari
kl 18.00 – ca 21.00**

Under kvällen presenterar Dualteatern två föreläsningar.

18.00 – 19.00 Info (spec. för RTP-NV-medlemmar)

Kaffe och kaka för samtliga.

19.10 – 19.40

Uppvaknandet av Dario Fo

20.00 – 20.30

Nedräkningen av A. Ayckbourn

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg Nb.

Anmälan senast 5 januari till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening och Distriktet



Cirkel Ordbehandling i Word 2010

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar cirkeln i ordbehandling Word 2010 vårterminen 2012.

Ni lär er ordbehandling i Word 2010 och hur man lägger in och behandlar bilder i texterna.

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

Cirkeln kommer att gå på tisdagar och då på förmiddagen.

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

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 250 kronor.

Kursstart: Tisdagen den 21 februari kl 09.30 – 12.00.

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Anmälan är bindande.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Cirkel Släktträd i datorn

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar cirkeln Släktträd i datorn, vårterminen 2012.

Ni gör en egen hemsida om er släkt i programmet

Aktiviteter

MyHeritage. Viss datorvana behövs liksom en del kunskap om egen släkt.

Obs ! Cirkeln handlar om redovisning och inte om forskning. Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller.

Cirkeln kommer att gå på tisdagar och då på eftermiddagen. Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c, bv. i Sundbyberg.

Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 150 kronor.

Kursstart: Tisdagen den 21 februari kl 13.00 – 15.30.

Antal kurstillfällen: 4 (12 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

Akvarell nybörjare-fortsättningskurs

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i akvarellmålning startar under mars månad 2012.

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: Torsdagen den 8 mars kl 10.30 – 13.30

med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485 kronor (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 cirka 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

Res med RTP-S

Information om resor
våren och hösten 2012



4 maj 2012

Dagsresa till Forsmark och Östhammar.

Via Uppsala kommer vi till Österbybruk där vi åker den pittoreska och för Vallonbruken så typiska Bruksgatan med alla små arbetarbostäder. Vi besöker vidare Forsmark, Östhammar och Gimo och Knutmassomuséet.

Ca pris: 600 kronor/person vid min. 25 deltagare.
2 hjälpare medföljer.

Utförlig resebeskrivning kommer i RTP-S Aktuellt nr 1-2012.

26–30 augusti 2012

Femdagersresa till Norge.

Dag 1 Stockholm – Oslo,

Dag 2 Oslo – Geilo,

Dag 3 Utflykt till Kjeåsen,

Dag 4 Naerøyfjorden och Flåmsbana,

Dag 5 Geilo – Stockholm.

Ca pris: 5.600 kronor/person vid min. 30 deltagare.
Tillägg för enkelrum ca 1.050 kronor.

3 hjälpare medföljer.

Utförlig resebeskrivning kommer i RTP-S Aktuellt nr 2-2012.

Resorna görs med Sundbergs Busstrafik AB i turistbuss med hiss för rullstolar.



RTP-S AKTIVITETSKOMMITTÉ

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

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!

Båtutflykt till Söderarm

Torsdagen den 11 augusti var vi ett glatt gäng som klev på båten i Räfsnäs, för en tur ut i yttersta havsbandet till Söderarm.

Tyvärr är inte vår underbara skärgård alltid tillgänglig med rullstol, men med god vilja och rätt inställning, allt är möjligt, ordnar det sig. Vi fick en toppendag.

Vädret hade lite svårt för att bestämma sig, skulle det bli regn eller sol? Vi startade med att få några stänk i håret när vi klev iland på Söderarm, som är en ö längst ut i havsbandet. Men vi skulle starta med lunch, så vi gick inomhus och blev serverade en gudomligt god köttgryta. I samband



Anngret Andersson.
Foto: Marie Kärllin.

med lunchen berättade *Anngret Andersson* om öns historia.

Redan 1645 fanns en karta där platsen utmärktes som "södra armen av udden". Till att börja med var det jakten

och fisket som var mest intressant. Men ön har ett strategiskt läge med sitt inlopp mot Sveriges huvudstad. Så efter olika fyrbåkar uppförde man ett stentorn 1839. Fyren drevs med rovolja – fotogen – gas – elektricitet för att sedan släckas ner helt. Även om man idag har moderna instrument för navigering så är fortfarande fyren ett känt landmärke. I samband med att man tände fyren behövde man ju ha personal på plats hela tiden. Så här ute bodde fyrmästare, lotsar och senare militär. Det är lätt att sätta sig in i vilket hårt liv de måste ha levt. Ön var klassad som skyddsområde fram till 1999, och då fick man inte ens gå iland. Det finns omfattande militära anläggningar kvar som minner om krigets kalla dagar. Bland annat finns en bunker ut mot havet som idag är inredd till en mysig bastu med avslappningsrum. Utanför dörren finns en naturlig skrevla i berget som kan användas som pool.

Ju längre dagen led desto mer klarnade det upp och avslutningsvis kunde vi sitta ute och njuta av kaffet, utsikten och havsluften.



Fyren på Söderarm. Foto: Marie Kärllin.



Båten "Gladan" som tog oss till Söderarm.
Foto: Katharina Jansson.

Norrtälje Lokalförening av RTP vill rikta ett varmt tack till Anngret och hennes trevliga personal.

NANN PALMGREN

Mälargården 40 år!

Tage Erlander (dåvarande statsminister) avlossade det sprängskott som markerade byggstarten för Mälargården, 1970. Byggnationen fortskred enligt planerna och 1971 kunde man inviga Aktivitetshemmet Mälargården.

Lördagen den 1 oktober 2011 var det då dags för att fira 40-årsdagen! Det gjorde vi genom att bjuda många av våra tidigare gäster på en eftermiddag fylld av föreläsningar inom neurologi, astma/KOL och onkologi. Många föreningar deltog också i firandet exempelvis RTP-S, Astma-allergi-



föreningen och Hjärt och lungsjukas förening.

Många är de gäster som genom åren fått sin återkommande rehabilitering på Mälargården. Målgruppen var initialt trafik- och polioskadade, sedan 2010 har en breddning skett. Numera är Mälargården auktoriserade vårdgivare inom neurologi (postpolio, stroke, MS, Parkinson), onkologi och lymfödem. Dessutom finns ett

upphandlat avtal inom astma/KOL.

Vi som jobbar på Mälargården vet vilken fantastisk skillnad återkommande rehabilitering gör för många kroniskt sjuka. Därför är vi mycket glada över att kunna erbjuda en betydligt bredare målgrupp möjlighet till rehabilitering på denna anläggning som är naturskönt belägen i Sigtuna. Bättre läge kan man inte få för en verksamhet som denna, Mälaren på ena sidan och skogen på andra. Pittoreska Sigtuna ligger på 1,5 kilometers avstånd.

Vi tackar alla som deltog i 40 års firandet! Nu laddar vi om för nästkommande 40 år!

SUZANNE BERGMAN MED PERSONAL

I RTP-S Aktuellt nr 1-2012 kommer en längre artikel om Mälargården 40 år.

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

Barbro Andersson, NV Storstockholm
08-580 178 21, barbro.h.andersson@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 2012 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 Wälimaa
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 Grah
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

Årsmöten 2012

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 22 mars 2012 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 2012. 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 16 mars** till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 6 mars 2012 med förtäring 17.00 och årsmötet kommer att äga rum 18.30-20.00.

Kl 18.00 berättar Riitta-Leena Karlsson, funktionshinderombudsmannen i Stockholm stad, om sitt arbete. 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 28 februari** detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 25 februari 2012 kl 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1/a. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2012. 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 23 februari 2012 kl 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingsalen, Hamnvägen 12, Norrtälje. **Anmälan senast 11 februari 2012** till Anita 0176-179 80. Lättare förtäring serveras! Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2012 adress: Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 16 februari 2012 kl 18.00 – 21.00.

Plats: Secondhandaffären Skopan, Finvids väg 10A, Upplands Väsby (infart vid Hemköp). **Anmälan senast 10 februari 2012** 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 2012 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 har genomgått en organisationsförändring som trädde i kraft den första januari 2011. 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
Arbetsterapeut: 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 14-17.

DECEMBER

Tisdag	6	"Yoga"
Onsdag	7	Anmälan Julfest i Norrtälje
Lördag	10	Luciafest i Södertälje
Måndag	12	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Dialog Nackskadade
Onsdag	14	Julfest i Norrtälje
Torsdag	15	Spelkväll
Torsdag	15	Dialog Nackskadade
Tisdag	20	"Yoga"
Onsdag	21	Dialog Polio

JANUARI 2012

Torsdag	5	Anmälan till Teaterföreställning
Tisdag	10	"Yoga"
Tisdag	10	Bofinkarna
Onsdag	11	Dialog Nackskadade
Torsdag	12	Dialog Nackskadade
Tisdag	17	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	19	Teaterföreställning
Tisdag	24	"Yoga"
Onsdag	25	Dialog Polio
Tisdag	31	"Yoga"
Tisdag	31	Bofinkarna

FEBRUARI

Onsdag	8	Dialog Nackskadade
Torsdag	9	Dialog Nackskadade
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	16	Årsmöte Nordvästra Storstockholm
Tisdag	21	"Yoga"
Tisdag	21	Cirkelstart Ordbehandling i Word
Tisdag	21	Cirkelstart Släktträd i datorn
Tisdag	21	Bofinkarna
Torsdag	23	Årsmöte Norrtälje
Lördag	25	Årsmöte Södertälje
Måndag	27	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	28	"Yoga"
Onsdag	29	Dialog Polio

MARS

Tisdag	6	"Yoga"
Tisdag	6	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	7	Dialog Nackskadade
Torsdag	8	Kursstart Akvarell nybörjare-fortsättningskurs
Torsdag	8	Dialog Nackskadade
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	13	Bofinkarna
Tisdag	20	"Yoga"

Torsdag	22	Årsmöte Distriktet
Måndag	26	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	27	"Yoga"
Onsdag	28	Dialog Polio
Torsdag	29	Spelkväll

APRIL

Tisdag	3	"Yoga"
Tisdag	3	Bofinkarna
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	"Yoga"
Onsdag	18	Dialog Nackskadade
Torsdag	19	Dialog Nackskadade
Tisdag	21	Bofinkarna
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	24	"Yoga"
Onsdag	25	Dialog Polio
Torsdag	26	Spelkväll

MAJ

Fredag	4	Dagsresa till Forsmark och Östhammar
Tisdag	8	"Yoga"
Onsdag	9	Dialog Nackskadade
Torsdag	10	Dialog Nackskadade
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	15	Bofinkarna
Måndag	21	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Tisdag	22	"Yoga"
Torsdag	24	Spelkväll
Tisdag	29	"Yoga"
Onsdag	30	Dialog Polio

JUNI

Tisdag	5	"Yoga"
Tisdag	31	Bofinkarna
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Dialog Nackskadade
Torsdag	14	Dialog Nackskadade
Onsdag	27	Dialog Polio

Viktigt meddelande/tips till våra läsare

RTP-S Aktuellt utkommer med 4 nummer per år. Eftersom många av våra olika aktiviteter ofta kan sträcka sig över en 4-månaders period, är det viktigt att ni behåller tidningen till nästa nummer kommer ut för att inte missa något.

RTP-S KANSLI

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,

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

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

Maude Stenberg 08-545 622 65 maude.stenberg@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 Kärllin 08-545 622 60 norrtalje@rtp.se karlin@eternet.se

Södertälje lokalförening

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

Här finns vi på RTP-S !



Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg nb.
Telefon 08-545 622 60



"Ljusgården"

Hitta till oss:



Linje 10 Blå linjen Kungsträdgården-Hjulsta, gå av vid station Duvbo



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C.



Buss 506, gå av vid hållplats Sundbybergs skola.



Parkering, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.



Rullstolshiss till vänster innanför entrén.

Välkomna!

Tipsruta

Tröga tangenter

Att trycka på tre tangenter samtidigt, t.ex. Ctrl, Alt och del, kan vara svårt med en hand. Då är det smidigt att använda funktionen tröga tangenter.

För att aktivera kommandot klicka fem gånger på shifttangenter.

Sen kan du enkelt klicka på de tre tangenterna efter varandra. På vissa



datorer försvinner kommandot när du stänger av datorn. Då måste man aktivera det varje gång man sätter på datorn. Man kan också avaktivera det genom att klicka

fem gånger på shifttangenter. På många nya datorer kan man gå in på kontrollpanelen och tangentbordet där man kan bocka i en ruta för tröga tangenter.

Ingela

Insändare



En ros till Coop Forums "Gröna Konsum" i Häggvik som har handikapplatser och fantastiskt lätta varuvagnar nära ingången. Mycket bra för personer med funktionsnedsättning.

Helena



**God Jul och Gott Nytt År
önskas alla läsare.**

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

B Posttidning

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

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

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 koordinatörn Lena på direktnummer 08-5949 3632.

