

RTP-S

aktuellt

Nr 4
2012

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

Rapport från RTP-dagen
Hjälpmedelsmässa i Västerås
Träning och postpolio





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
kvalitetsutmärkelse
i Stockholms stad



BOSSE
Råd Stöd & Kunskapscenter

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

Rehabilitera dig på Valjeviken!

På NHR:s anläggning Valjeviken har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Patienter i Stockholm som beviljats en rehabiliteringsvistelse av landstinget har möjlighet att själv välja rehabiliteringsaktör.

Här finns:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnaster, arbetsterapeuter och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö

Diagnoskurser

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke, CP, NMD, Ataxi m.fl.

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Modern idrotts- och simhall

– med tillhörande SPA-faciliteter, anpassat, höj- och sänkbar bassäng

Boende med hotellstandard

– helpension med varierad, vällagad husmanskost

Mer information finns på valjeviken.se. Här finner du också information om vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa.

*Vi har avtal med
Stockholm avse-
ende neurologisk
rehabilitering!*



Tfn: 0456-151 15 / E-post: info@valjeviken.se / Hemsida: www.valjeviken.se

Innehåll

Med mina ord	3
RTP-dagen 22 september 2012	4
Färdtjänst	4
Katharinas värld och verklighet	5
Studie av kollektivtrafikans användbarhet för personer med funktionsnedsättning	6
Insiktsutbildning av Stockholmstågs lokförare	6
Resan till fantastiska Norge	7
Hjälpmiddelsmessa i Västerås	8
Kan dagens proteser ersätta en förlorad hand?	9
Träning och postpolio	10
Info från Postpoliomottagningen	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Valberedning	20
Årsmöten	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Familjemedlemskap 330 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

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Olle Karlsson

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: 18 februari 2013

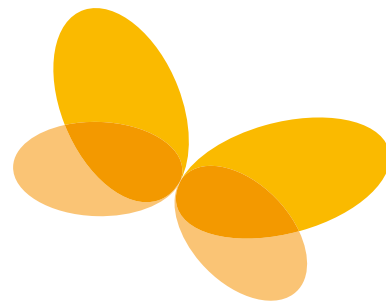
Manusstopp: 14 januari 2013

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Christer Olsén, RTP-dagen

Foto: Katharina Jansson

Med mina ord ...



Min första kontakt med RTP i Norrtälje var för mer än 20 år sedan. Läkaren jag gick hos visste att jag hade haft polio 1953 och tyckte jag skulle ta kontakt med RTP för att komma med i RTPs bad. Jag var välkommen att bada. Badet leddes, då som nu, av sjukgymnast med intresse och engagemang för oss med olika skador.

Genom badet och bastun efteråt finns rikliga tillfällen till erfarenhetsutbyte och att tipsa varandra. Jag har haft stor nytta av de olika tips som jag fått genom åren av sjukgymnaster och mina badande kamrater. Jag är säker på att det också gäller de andra.

De olika sociala aktiviteterna på lokal nivå t.ex. de årligen återkommande sommar- och julfesterna gör att vi lär känna varandra bättre. Därigenom stärks RTPs betydelse för oss och som en viktig del för att medverka till en god livskvalitet.

Arrangemang på distriktsnivå t.ex. föreläsningar inom skadeområdet bidrar till ökad kunskap och förståelse.

Det är en trygghet att veta att kansliet på RTP finns.

RTPs har stor betydelse som intresseorganisation för oss personskadade. Vi kan följa det i RTPs Aktuellt och på hemsidan.

För att vår röst skall höras och för att vi skall kunna bibehålla och utveckla vår verksamhet är medlemsutvecklingen av stor betydelse. Vårt medlemsantal minskar!

Tipsa personer du känner med personskada t.ex. nackskada att bli medlem. Ta med henne/honom till badet för att visa hur det går till!

Ge bort ditt ex. av tidningen! Visa vår hemsida: www.rtps.se!

Om vi tillsammans ser till att värva "skadade" till RTP kommer vi även i framtiden att kunna ge nya medlemmar det mottagande som jag fick för mer än 20 år sedan.

Samtidigt tillönskas En God Jul och Ett Gott Nytt År

OLLE KARLSSON
DISTRIKTSORDFÖRANDE

Kort om Kongressen 2012

Pelle Kölhed får fortsatt förtroende att företräda Personskadeförbundet RTP

Beslutet togs på kongressen som hölls den 10-11 november på Hotell Ariadne i Stockholm.

– Nu kommer vi att fortsätta vårt påverkansarbete för att skapa ett universellt utformat samhälle som uppfyller FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Visionen är att ständigt utvecklas parallellt med samhället och finnas där det behövs och därmed vara den ledande organisationen för personer med och/eller intresse för trafik-,

olycksfalls- eller polioskada, säger Pelle Kölhed.

Kongressen valde till ledamöter i förbundsstyrelsen följande personer:

Anders Wahlborg, Eskilstuna

Nannie Fredriksson, Jokkmokk

Lars Andersson, Falun

Marina Carlsson, Askersund

Irene Häggmark, Skellefteå

Katharina Jansson, Norrtälje

Ersättare:

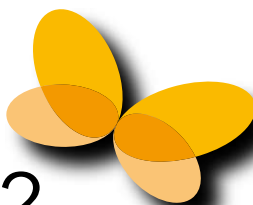
Ann Sjöberg Johansson, Karlskrona

Jan-Erik Ambjörnsson, Västerlanda

För mer information: www.rtp.se

RTP-dagen

22 september 2012



I samarbete med Frösunda, Frösunda LSS och Rehab Station Stockholm genomförde RTP-S den årliga **RTP-dagen** lördagen den 22 september. Dagen är till för att synliggöra Personskadeförbundet RTP, vår verksamhet, vårt påverkansarbete samt vilka skadegrupper vi arbetar för. Vår förhoppning med dagen var att få knyta nya kontakter med andra organisationer och företag och på så sätt få komma i kontakt med potentiella nya medlemmar.

Tidigare år har RTP-S funnits på olika platser runt om i Stockholm, för att informera och få nya medlemmar och för att träffa "gamla" medlemmar.

I år beslöt vi för att samarbeta med Rehab Station Stockholm, Frösunda LSS och Frösunda på plats hos Rehab Station Stockholm i Frösundavik. Ett fåtal besökare trotsade vädret och kom till Rehab Station Stockholms gymnastikhall för att prata hälsa, funktionshinder och prova olika produkter.

Som dragplåster och utställare medverkade företagen *WoodStar* med påhängscyklar till rullstol, *GennyMobility* med segway för ståendes och sittande, *ZoomCamp* med en typ av terränggående permobil samt *SwedishDesign4U*

med värmande nackkragar tillverkade av en RTP-medlem! Denna dag kunde RTP-medlemmar köpa värmekragarna till rabatterade priser. Allt för att testas både inne och ute i naturen. Besökarna kunde även diskutera och ställa frågor till personal som fanns på plats från RTP-S, Frösunda, Rehab Station Stockholm samt det nystartade idrottsinriktade assistansbolaget *Performiq Care*.

PERSONALEN RTP-S



Maude Stenberg från RTP-S samtalar med en besökare. Foto: Katharina Jansson.



Sandra Ramberg och Anders Lissegårdh provar en Stricker, påhängscykel från WoodStar på sin egen rullstol. Foto: Bengt-Erik Johansson och Katharina Jansson.

Färdtjänst

Felaktiga resor

Färdtjänstkommittén får ibland "signaler" från medlemmar som åker färdtjänst, att resan inte fungerat så bra. När detta händer, så uppmanar vi till att du ringer kundtjänst på telefonnummer 08-720 80 80 och talar om vad som inte fungerat. Varje klagomål som kommer in till kundtjänst får ett ärendenummer. Be om att få detta nummer, så kan du vid senare tillfälle ringa och fråga vad som hänt i ärendet om du inte hört något efter ett par veckor. Om du brukar göra dina resebeställningar via internet, så kan du göra ditt klagomål där under fliken "Synpunkter" som finns på menyraden. Då får du automatiskt ett ärendenummer. (OBS! För att kunna göra detta måste du logga in på "mina sidor"). Ibland händer det också att det blir felaktiga samplaneringar, som t.ex. 2 rullstolar som inte får plats, då bilens bagageutrymme är för litet. Vid sådana tillfällen är det chauffören som via sin växel ska se till att det kommer en ny bil. Du ska som kund inte behöva ringa resegarantin.

Om bilen inte har kommit 20 minuter efter beställd tid, ska du naturligtvis ringa resegarantin på telefonnummer 0200-77 66 55.

SL har infört en ny tjänst för resenärer med funktionsnedsättning fr o m 15 augusti 2012.

Denna tjänst är till för resenärer med funktionsnedsättning som har färdtjänststillstånd och reser i SL-trafiken. Denna tjänst (resegaranti) gäller för resor där SL har kommunicerat att resan ska vara tillgänglig.

Exempel där resegarantin gäller:

- Du som är beroende av att hissar eller rulltrappor fungerar för att kunna resa, kan få hjälp med att resa vidare till en station där hissar/rulltrappor

Vi är ett team
chauffören o
jag kunden!



fungerar, om de är ur funktion på din station.

- Om det har informerats om att bussen ska vara en låggolvbuss och det sedan kommer en annan buss på den avgången, eller om rampen inte fungerar, kan du få hjälp med att resa vidare.

För att du ska kunna använda denna resegaranti, ringer du SL Kundtjänst på telefonnummer 020-120 20 22 eller skickar SMS till 070-256 46 81. Du får praktisk och personlig hjälp med att fortsätta din resa av specialutbildad personal. Du kan också kontakta spärrvakt eller stationsvärd för att få hjälp.

Du kan också läsa om detta på www.sl.se under resegaranti. Med denna tjänst hoppas SL att kunna ge en större trygghet under resan för dig som väljer att resa med SL i stället för att åka färdtjänst.

Politikermöte

Färdtjänstkommittén planerar för att ha ett möte med trafiknämndens politiker i samband med distriktets årsmöte i mars 2013. Återkommer om detta i "Aktuellt nr 1" 2013.

Till sist önskas alla medlemmar en God Jul och ett Gott Nytt År.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Brev från nöjd färdtjänstkund

Det klagas ofta på färdtjänsten, att bilarna kommer för sent eller aldrig, att förarna är otrevliga och ej hjälper till vid behov. Jag har en helt annan uppfattning. Har haft färdtjänst i ca 4 år och åker dagligen och visst händer det att man kan få vänta några minuter efter bokad tid men då rör det sig oftast om samåkning eller på grund av mycket trafik. Tycker i stället att vi skall vara nöjda och tacksamma med den fina servicen som färdtjänsten erbjuder och ej klaga titt som tätt. Om du blir dåligt bemött av föraren, kan det i de flesta fall bero på dig själv.

MEDLEM

Katharinas värld och verklighet

Bryt vanan och kom närmare dina drömmar

Bryt vanan, gör något annat. Gör något annorlunda. Tänd ett ljus, ett inre ljus och låt inte mörkret segra. Du lever, det finns livskraft och det är just det vi ska göra, leva inte bara överleva.

Våra tankar och känslor är skapande. De skapar hur vi upplever vår värld.

Acceptans, mod och förstånd. Är det kanske allt som behövs? Det sägs att detta formulerades redan på 1100-talet i Sinnesrobönen av Franciskus av Assisi (1181-1226). Här är den kortade svenska versionen.

Gud, ge mig sinnesro

Att acceptera det jag inte kan förändra,

Mod att förändra det jag kan

och förstånd att inse skillnaden

Acceptera det som inte är dina problem, acceptera det som du inte kan göra något åt. Ge dig själv mod att våga förändra det du kan och det du vill förändra. Ge dig själv förstånd att förstå vad du inte kan förändra och vad du kan förändra. Det är acceptansen som är det lilla ljuset som behövs tändas när det blir mörkt och modet som är bränslet som behövs för att ge det lilla ljuset mera kraft. Det behövs inte mycket bränsle för att tända ett litet ljus. Ofta behövs inte heller så mycket mod.

För att komma närmare våra drömmar och uppnå nya saker behöver vi mål. Målsättningar i livet behövs för att hålla oss motiverade och vägleda till att arbeta i rätt riktning med det vi vill uppnå.

Sätt ett mål för förändringar du vill och kan genomföra. Mål som du vill, kan och ska uppnå är smarta mål. När man sätter smarta mål så finns det en tanke bakom namnet och det är alltså inte så att man måste vara smart för

att sätta ett sådant mål. Varje bokstav har sin egen betydelse och alla bokstäver utgör viktiga ingredienser.

S för specifikt, M för mätbart, A för attraktivt, R för realistiskt och T för tidsbestämt.

Ett specifikt mål är en målsättning som är klar och tydlig. Resultatet ska vara mätbart och bara du bestämmer hur. Ditt mål ska vara attraktivt och tilltala dig att uppnå målet. Ett realistiskt mål ska passa in i ditt liv med dina förutsättningar. Ditt mål ska innehålla start- och slutdatum för att minska risken att skjuta upp det. Sist men inte minst ska ditt mål vara positivt formulerat, helst i presens och uttrycka vad du vill göra, inte vad du vill låta bli att göra.

Har Du frågor eller funderingar om hur man sätter mål och arbetar med målsättning, tveka inte att kontakta mig. Mina kontaktuppgifter finner du längst bak i tidningen.

KATHARINA JANSSON



Wij Trädgårdar, Ockelbo sommaren 2012.
Foto: Katharina Jansson.

Studie av kollektivtrafikens användbarhet för personer med funktionsnedsättning

Den nya statliga myndigheten Trafikanalys har som uppdrag att följa ut-fallet av genomförda åtgärder inom transportpolitiken. Myndigheten ska också bistå regeringen med underlag och ansvara för officiell statistik om transporter och kommunikationer.

Ett av Trafikanalys uppdrag är att följa upp möjligheten för personer med funktionsnedsättning att bruka allmän kollektivtrafik över landet. Analys- och konsultföretaget *Stelacon* har fått i uppdrag att kartlägga vilka faktorer som är betydelsefulla för människor med olika funktionsnedsättningar för att de ska kunna nyttja kollektivtrafiken. Studien omfattar kategorierna rörelsenedsättning, hörselnedsättning och döva, synnedsättning och blinda, kognitiva funktionsnedsättningar (ångest/oro, dyslexi, ADHD och utvecklingsstörning) och medicinska funktionsnedsättningar (mag/tarm samt svår astma/allergi).

Som ett första steg i studien utfördes intervjuer med representanter från olika handikappförbund för var



Anders Lissegårdh, RTP-S & Per Falkenius, Stelacon diskuterar viktiga faktorer för rörelsenedsatta på SL Center på Fridhemsplan.

och en av studiens olika kategorier av funktionsnedsättning. I ett andra steg och för att komplettera resultaten från intervjuerna utfördes observa-

tionsstudier i kollektivtrafiken i Stockholms län. Som representant för kategorin rörelsenedsatta medverkade *Anders Lissegårdh* från RTP-S.

Observationsstudien genomfördes i form av exempelresor som omfattade de olika trafikslagen tunnelbana, tvärbana, pendeltåg och buss. Till-sammans med en representant från Stelacon utfördes resorna, där upplevelser och erfarenheter från rörelsenedsatta i kollektivtrafiken delgavs. Frågorna och diskussionerna berörde det mesta från hinder till möjligheter som man som rörelsenedsatt kan stöta på i kollektivtrafiken. Det som observerades och undersöktes var bland annat kollektivtrafikens miljöer, tillgänglighet, framkomlighet och funktioner på och vid SL:s center, plattformar, biljettautomater, ombord på de olika trafikslagen och på- och avstigning.

Stelacon planerar att vara färdiga med studien till hösten 2012 och då hoppas även RTP-S kunna presentera resultatet för medlemmarna.

TEXT & FOTO: KATHARINA JANSSON

Insiktsutbildning av Stockholmstågs lokförare

Personskadeförbundet RTP-S, Synskadades Riksförbund (SRF) samt DHR har tidigare varit med och utbildat ledsagare/betalvärdar som finns vid knutpunkterna där pendeltåg och tunnelbanan korsar varandra. Se om tidigare reportage om ledsagare i RTP-S Aktuellt 2/2010. Under 2011 har vi även utbildat pendeltågens värdar som fått insiktsutbildning om hur det kan vara att ha en funktionsnedsättning och vara resenär på pendeltågen. Vi vill visa att det inte är helt lätt att komma in och ut ur tågen vare sig man är blind, har kognitiva svårigheter eller använder rullator eller rullstol. Nu är det lokförarnas tur att få sin utbildning. Lokförarna har precis som

tågvärdarna fått testa att med mörker-glasögon och käpp orienterat sig på perrong, att ta sig in och ut ur tåget, att leta rätt på en sittplats och sedan ta sig ut ur tåget. Lokförarna har även fått prova att med rullstol ta sig i och ut ur tåget över gapet mellan perrong och tågkupén, både med och utan ramp, utan att trilla ur rullstolen eller krascha framgaffeln, samt att få manövrera rullstolen inne i tåget bland övriga resenärer. De fick också uppleva hur det är att ta sig fram på dåligt rengjorda perronger. Syftet med utbildningen är att få förståelse för dolda och synliga funktionsnedsättningar. Att ramperna som finns hos tågvärderna och lokföraren läggs ut för att vi som sitter i rullstol,

el-stol, går med rollator kan komma in och ut ur tåget. Här är en av de frågor som deltagarna fick svara på:

Har denna utbildning förändrat din syn på Stockholmstågs resenärer med funktionsnedsättningar?

Svar: – Ja, genom att jag fått mer förståelse för att de inte har lika lätt att ta sig fram i trafiken och det finns dolda funktionshinder som inte är lika lätta att se.

– Ja, det var väldigt nyttigt, när jag fick prova att vara synskadad med mörker-glasögon eller när jag satt i rullstolen. Man förstår att det kan ta tid och är krångligt att ha en funktionsnedsättning och vara resenär.

ANDERS LISSEGÅRDH



Nöjda Norgeresenärer. Foto: Elisabeth Sundberg.

Resan till fantastiska Norge

I slutet av augusti anordnade Stockholmsdistriktet en trevlig resa till södra Norge. Vi var 28 personer som anträdde bussen utanför kansliet i Sundbyberg. Vädret var bra och alla var förväntansfulla.

Många kände varandra sedan tidigare och sorlet steg i bussen när vi klev på för första delen av resan. Kaffe i Västerås och middag i Karlstad på Hotell Gustav Fröding och sedan vidare genom Dalsland för att så småningom komma in i Norge. En lång resa – men nya vackra vyer gjorde att den inte kändes så lång.

Väl i Oslo installerade vi oss på Hotell Edderkoppen och sedan var det dags att ta en promenad några kvarter ner till paradgatan Karl Johan (uppkallad efter Kung Karl XIV Johan) och restaurangen där vi skulle äta middag. Den hette Egon och var kanske inte av det mer handikappanpassade slaget. Men det gick bra med hjälp av trevlig personal och våra egna hjälpare. Maten var god och vi fick en trevlig kväll.

Dag 2, Morgonen därpå var det dags för en mycket trevlig och informativ guidad rundtur i Oslo där vi bland annat fick se det spektakulära nya Operahuset från 2008, som ligger i ett område med ny, mycket spännande, arkitektur. Vädret var fint, med en hög klar luft när vi tog en härlig promenad i Frognerparken där de fantas-

tiska, starkt symboliska, skulpturerna av Vigeland finns. Efter ett nedslag på Bygdöya med Kontikimuseet åt vi lunch i solen på Rådhusetorget. Och så var det dags för den vackra resan till Geilo och Hotell Vestlia.

Dag 3 började med en härlig frukost och sen var det dags att hälsa vår guide Ingebjörg välkommen i bussen och ge oss iväg mot Naeröyfjorden och Flåmsbana som anses som en av Europas vackraste tågsträckor. Färden gick genom den oerhört vackra Aurlandsdalen. Vi såg flera gamla stavkyrkor och många bondgårdar där de flesta byggnaderna hade gräs på taket!

Snart var vi framme i Gudvangen där vi klev på en båt för en två timmars färd till den lilla orten Flåm. Här hade vi inte riktigt tumme med vädrets makter – det störtregnade! Men resan på fjorden var spännande och vacker i alla fall och kaffet med våfflor smakade bra.

I Flåm hade vi fri tid innan vår tågfärd och passade på att titta på souvenirer och äta lunch. Det regnade fortfarande hårt men vi hittade ett bra ställe som man kunde nå utan att bli alltför blöt. När vi skulle anträ det lilla tåget hade det faktiskt slutat regna – nästan! – och vi fick en vagn helt för oss själva. Bekvämt och trevligt. Man kunde röra sig från sida till sida och beundra utsikten. Och det var verkligen något att beundra! Höga skogs-

klädda berg, fantastiska vattenfall och djupa dalar med vackra hus. Vi åkte både tur och retur så vi hade tid att ta in allt det vackra.

Efter en fin färd tillbaka till hotellet var det dags för middag, och åtminstone för mig var det sedan god natt. Man blir trött av alla intryck.

Dag 4 var dagen då vi skulle åka över Hardangervidda och vädret var fint. Under färden var vi uppe på 1300 m höjd och det var intressant att se kalfjällsvegetationen med enbart små härdiga buskar, många arter av mossor och lavar och lite längre ner fjällbjörkarna. Storslagna vyer med sjöar och älvar, fritt strövande får och Hardangerjökuln med sin glaciär i bakgrunden. Många fick nog en impuls att försöka måla detta vackra landskap men i brist på färger och penslar (och, åtminstone i mitt fall, talang,) fick det duga med kameran!

Efter att ha åkt igenom otaliga tunnlar (eller tunneller som norrmännen säger) var vi nere på havsnivån igen – bara för att kämpa oss upp (fler tunneller!) till vårt nästa mål: Kjeåsen på 800 m höjd. Denna gamla bondgård nåddes genom en 2,5 km lång tunnel där det inte gick att mötas!

Vid Kjeåsen var framkomligheten inte så god, men vi som inte tog oss fram till gården njöt av den vidunderliga utsikten med fjorden för våra fötter och fjällen med alla vattenfallen i fonden.

Lunch fick vi i Eidfjord naturcenter med livs levande getter på grästaket. Där såg vi också på en fantastisk naturfilm.

Den kvällen var det skönt att efter middagen få krypa till kojs. Dagarna blir långa.

Dag 5, hemresedagen bjöd på regn och ilastningen blev en blöt historia. Vi startade mot Oslo för att sedan styra kosan mot Årjäng där vi åt en mycket god lunch. Resan gick utan mankemang och 20.15 cirka var vi åter på Starrbäcksgatan. Ganska trötta, men överens om att vi på fem dagar hade haft en innehållsrik och trevlig resa med massor av upplevelser att gotta oss åt i höst och vinter.

LOTTA ÄNGGÅRD

Hjälpmedelsmässan i Västerås

Idag är det många av oss som är beroende av hjälpmedel av olika slag, både stora och små saker. Men hur står det till med utvecklingen av nya hjälpmedel? Händer det något på den fronten? Med den frågan i fokus så bestämde sig hjälpmedelskommittén, bestående av för dagen Rolf Widén, Anders Lissegårdh och Ingela B Dahne, att besöka Fokus Hjälpmedel 2012, en hjälpmedelsmässan på Bombardier Arena strax utanför Västerås.

Fokus Hjälpmedel är en samlingsplats för leverantörer inom hjälpmedelsbranschen, människor som arbetar med hjälpmedel och människor som lever med en funktionsnedsättning. Mässan skulle ge oss chansen att få testa produkter, lära oss mer om användning och även att knyta kontakter med utställarna.

Vi fick se en mycket trevlig och välordnad utställning som höll till i två mässhallar med totalt 68 utställare. På vår promenad genom hallarna gjorde vi många stopp, här redovisar vi de utställare vi tyckte var de mest intressanta.

Ett stopp gjordes vid Bestic Ab som var en av utställarna, vi har i tidigare nr av RTPS-Aktuellt skrivit om detta äthjälpmedel. Hjälpmedlet är tänkt för personer med nedsatt eller obefintlig rörelseförmåga i armar eller händer. Den består av en robotarm med en sked i yttre änden som styrs av användaren med hjälp av tex en joystick. Bestic väger bara två kilo och har

batteri så man kan lätt ta med sig den på ett restaurangbesök. Personen som använder Bestic kan sitta med sina vänner och äta en måltid utan hjälp från någon annan. Just att kunna äta själv, att slippa bli matad, känns bra för integriteten. Bestic kan styras med olika manöverdon, till exempel knappar eller joystick. På mässan var den kopplad till en Wii-kontroll, en kontroll som annars används till spelkonsoller. Vi tog chansen och provade, det var ganska svårt att styra den men enligt utställaren, *Katarina Borgenstierna*, så tar det vanligtvis bara en måltid att lära sig att hantera den. Bestic har nu också blivit klassat som hjälpmedel. Mer information hittar ni på hemsidan. www.bestic.se

I samma monter fanns Bioservo Technologies AB ett ganska nytt företag från Kista i Stockholm. De visade robohandsken SEM Glove, Soft Extra Muscele Glove, ett kraftförstärkande hjälpmedel som ger greppstyrkan tillbaka och minskar muskelbelastningen. Alla som har nedsatt förmåga att greppa kan använda handsken. Några exempel är om man har muskel-/nervskador, muskelsjukdomar, reumatism eller smärta i muskler/muskelfästen. SEM Glove tas på som en vanlig handske tillsammans med en kraftenhet som bärs på ryggen. I fingertopparna på handsken sitter tryckkänsliga sensorer som registrerar när användaren greppar ett föremål. SEM Glove adderar kraft till användarens grepp den blir som en förlängning

av den egna handkraften. Vi provade naturligtvis handsken, det kändes lite ovanligt men väldigt skönt att få hjälp med att greppa. Måste vara toppen för den som är svag i fingrarna! Tyvärr är handsken ännu inte klassat som hjälpmedel men de hoppas på det inom den närmaste tiden. Läs mer på www.bioservo.com

Det blev även ett stopp hos TiLite som bland annat tillverkar rullstolar. Ti-Lites ZRa är en rullstol som är handgjord efter brukarens behov. Den är byggd av vibrationsdämpande titan så är den mycket stark, hållbar och lätt att hantera. Ramens profil ger en överlägsen kontroll över körningen. En omålad stol med obehandlat titan gör att den inte repas eller ser sliten ut. Den är lätt att anpassa och enkel att transportera. Stolen väger 4,9 kg. Läs mer på www.heamedical.se



Ti-Lites ZRa är en rullstol som är handgjord efter brukarens specifikationer. Foto Ingela B Dahne.



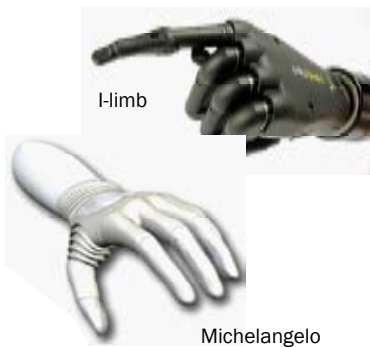
På utställningen fick man prova om man kunde få upp några godisar på skeden med hjälp av Bestic. Foto: Ingela B Dahne.



SEM Glove handsken ger extra greppstyrka för svaga händer. Foto: Ingela B Dahne.

En annan nyhet vi såg var RollerMate. En slags krycka på två hjul. Denna uppfinning underlättar livet för den som behöver gångstöd och inte vill lyfta en krycka eller dra en rollator. Muskelsvaghet, sjukdom, idrottsskada balanssvårigheter operation i höft-, knä-, rygg eller ledont kan vara orsak till det. Man kan använda RollerMate på båda sidorna om kroppen och den går att justera i sju olika lägen. En krok gör det enkelt att ta med en matkasse eller väska. Den är enkel att fälla ihop och lätt att ta med i t.ex. bil, buss eller

forts. nästa sida



Goda mackor och kaffe ingick i föreläsningen. Foto: Barbro Andersson.

Kan dagens proteser ersätta en förlorad hand?

Nej, det kan de ännu inte och kanske det är så att de aldrig kommer att göra det. Utvecklingen går framåt, helt klart, men att få en protes att fungera som en hand är en mycket svår uppgift. Istället så får man se proteserna som ett hjälpmedel eller ett verktyg. Otto Bock, ett företag som arbetar med att utveckla handproteser skriver så här:

”Nästan ingen annan del i människokroppen är så mångsidig och komplex som vår hand. Tack vare ett perfekt samspel mellan nerver, sensorer, totalt 27 ben, 39 muskler och 36 leder kan vi utföra vardagliga sysslor helt självständigt utan att behöva tänka på det.”

Träff om proteser

Den 4 oktober var det träff i ”projekt för armamputerade” och ortopedingenjörerna *Martin Nilsson* och *Christoffer Ramirez* från OT-center och arbetsterapeut *Maria Nilseryd Krogsgaard* från armprotesenheten vid Röda Korsets Sjukhus presenterade det senaste inom handproteser för 13 nyfikna enarmningar.

Det som visades var två relativt nya

proteshänder. De är snyggare och smäckrare än tidigare händer på marknaden och de har många fler greppmöjligheter än vad som funnits förut. Den ena heter **I-limb** och är utvecklad av företaget Touchbionics från Skottland och den andra heter **Michelangelo** och är framtagen av företaget Otto Bock som ligger i Tyskland. Man använder samma teknik som för den tidigare elektriska protesanden. Genom att lägga elektroder, som fångar upp muskelsignaler, mot huden på stummen kan man få den att utföra olika grepp. En muskelsammandragning kan t.ex. få handen att öppna eller stänga sig, medan en dubbelkontraktion öppnar ett annat grepp. För att kunna gripa och hålla i saker med olika form krävs flertalet grepp som dessa proteser har möjlighet att göra.

Vad använder folk idag?

Föregångaren till I-limb och Michelangelo är den myoelektriska protesanden med ett grepp mellan tumme och pek- och långfinger. Många som under de senaste årtiondena förlorat

armen har valt just denna protes.

Det är en protes som är relativt lätt att lära sig att använda och den är ganska tålig, men den har sina begränsningar. Den är ganska klumpig och den har bara ett grepp.

Framtiden för I-limb och Michelangelo

De båda nya proteshänderna är fortfarande under utveckling och utvärdering. Två män i Stockholm har fått chansen att testa varsin protes. Det har visat sig att det tar lång tid att lära sig använda dem och att man behöver mycket hjälp med träning. Frågan är, om det är så komplicerat att använda dem så att det blir för jobbigt? Kan det bli med dem, som med många andra proteser, att man slutar att använda dem för att det går fortare att utföra handlingen med bara den hand man har kvar. Eller är det så att de kan ge bäraren nya möjligheter att utföra saker och därmed ge en bättre och högre livskvalitet? Just nu finns inga svar på den frågan, utan det är något som framtiden får utvisa. INGELA B DAHNE

forts.

tåg. Vi provade även denna och kan mycket väl tänka oss att den kan underlätta livet för den som har gång- eller balanssvårigheter. Läs mer på www.RollerMate.se

I övrigt fanns utställare med andningshjälpmedel, sittsystem, tryckavlastande madrasssystem, hygienstolar för dusch och toalett, hjälpmedel för överflyttning, elrullstolar, rollatorer, rullstolsramper och mycket, mycket

mera. Mässan erbjöd även föreläsningar av olika slag men vi lade den tid vi hade till förfogande på alla fantastiska hjälpmedel. På vår fråga, om det sker någon utveckling inom hjälpmedelsbranschen, så svarar hjälpmedelskommittén samfällt JA. Vi tyckte det var roligt och givande att gå på Fokus Hjälpmedel 2012 så vårt tips är: passa på att gå själv nästa gång det är dags!

HJÄLPMEDELSKOMMITTÉN

FAKTA: Fokus Hjälpmedel har arrangerats två gånger tidigare, 2009 och 2010, med mycket gott gensvar från både besökare och utställare. Fokus Hjälpmedel är ett samarbete mellan 7-Klövern, Hjälpmedelsverksamheterna i Dalarna, Gävleborg, Örebro, Sörmland, Uppsala, Värmland och Västmanlands län i samverkan, Swedish Medtech – Branschorganisationen för medicinteknik med sektorsgruppen HELP.

Träning och postpolio

"Ta trapporna, inte hissen! Promenera si och så mycket varje vecka och förläng livet med 3-4 år. Träna så att du blir andfådd åtminstone ett par gånger i veckan! Styrketräning, pilates, spinning..." och så vidare. En träningsboom pågår i Sverige och råden vi matas med är många och ofta rätt olika. För alla är det förstås viktigt att hitta en träningsform som passar, som man känner att man trivs med och kan fortsätta med. Människor som har haft polio och sedan drabbats av postpolio har speciella förutsättningar att rätta sig efter och för dem är det nog extra viktigt att lyssna på sin kropp – och att verkligen försöka träna lagom.

Postpoliomottagningen vid Danderyds sjukhus har ett team med läkare, sjukgymnaster, arbetsterapeuter och kurator som polioskadade kan få hjälp och råd av. En informationsträff om postpolio ordnades den 8 november där flera av teamet vid mottagningen deltog och berättade om polio, konsekvenser och behandling. Här ska det mest handla om träning.

Träna lagom

De huvudsakliga problem som människor med postpolio söker sjukgymnast för är tilltagande muskelsvaghet och smärta. Sjukgymnasten *Ulla Bergfeldt* berättade om hur en sjukgymnastisk undersökning på mottagningen går till. I samtal med patienten tar man upp frågor som grad av muskeltrötthet, hur mycket smärta man har, om man har värk i lederna, hur patientens dagliga liv ser ut, hur mycket man tränar, om man använder hjälpmedel och så vidare. Sedan görs en undersökning där sjukgymnasten graderar muskelstyrka, mäter benlängd, inspekterar ben, fötter och rygg samt låter patienten göra ett gångtest på 30 m och ett uthållighetstest med 6 minuters gång (fram och tillbaka i en korridor på sjukhuset). Patienten kan sedan få hjälp med utformning av träningsprogram, smärtbehandling, utprovning av hjälpmedel och val av ortopedtekniska hjälpmedel. Några viktiga träningsprinciper är:

- Träna 50-70 % av maximal förmåga, så kallad submaximal träning, det vill säga: Ta inte i för mycket!
- Träna i flera korta intervaller med låg belastning.

- Var uppmärksam på smärta och trötthet. Lyssna på din kropp!
- Undvik statisk belastning (att stå) och excentrisk belastning (att gå i trappor).

Målet med träningen ska vara att uppnå så god funktion som möjligt hos kroppen och förstås att man ska må så bra som möjligt. Det är en besvärlig balans. Om man rör sig för lite blir man ju svagare och då kan man känna att man inte orkar träna, det blir en ond cirkel. Tränar man för mycket kan man överanstränga musklerna, få träningsvärk som håller i sig för länge, mer ont i leder och kanske andra problem med kroppen. Det gäller att hitta en medelväg. En tumregel är att om man efter ett träningspass får träningsvärk i mer än ett dygn då har man tagit i för mycket.

Mät ansträngningen

Att lyckas pricka att träna till 50-70 % av maximal förmåga är inte lätt. Enda vägen är att lära sig mer om sig själv och framför allt att ta reda på när det blir för mycket. Till sin hjälp kan man då ha den så kallade Borgs RPE-skalan. RPE står för Rating of Perceived Exertion det vill säga *skattning av upplevd fysisk ansträngning*. Skalan konstruerades av psykologen *Gunnar Borg* på 1960-talet. Skalan går från 6 till 20 där varje steg innebär en grad av ökad ansträngning.

- 6 Ingen ansträngning alls
- 7 Extremt lätt
- 8 Extremt lätt, lite mer ansträngande än 7
- 9 Mycket lätt



Överläkare Ulla-Britt Gripenstedt talar med arbetsterapeuten Catarina Kling i pausen på Postpoliomottagningens informationsträff på Danderyds sjukhus.

- 10 Mycket lätt, lite mer ansträngande än 9
- 11 Lätt
- 12 Lätt, lite mer ansträngande än 11
- 13 Något ansträngande
- 14 Något ansträngande, lite mer ansträngande än 13
- 15 Ansträngande (tungt)
- 16 Ansträngande (tungt), lite mer ansträngande än 15
- 17 Mycket ansträngande
- 18 Mycket ansträngande, lite mer ansträngande än 17
- 19 Extremt ansträngande
- 20 Maximal ansträngning.

När man gått sin promenad eller tränat sitt pass i bassängen eller gjort någon annan form av träning så ska man ta sig en funderare och skatta hur ansträngande det var. Var det för ansträngande tar man i lite mindre när man tränar nästa gång och tvärtom om det kändes för lite ansträngande, alltför lätt. På så sätt lär man sig successivt ungefär var på skalan det är lämpligt att ligga – också med tanke på att man inte ska få träningsvärk som håller i sig mer än ett dygn efteråt. För postpoliopatienter kan det vara lämpligt att ligga någonstans i intervallet från 12 till och med 14, sa Ulla Bergfeldt.

Poliodrabbad muskulatur blir lättare uttröttad och behöver längre tid för att återhämta sig. Två träningspass i veckan på lagom ansträngande nivå kan vara lagom för människor med postpolio.

Rådgör med en sjukgymnast!

Och vad ska man välja – vilken träningsmetod? Viktigast är nog att hitta en träning man trivs med så att man också känner sig motiverad att fortsätta, tror jag. Ett gott råd är att rådgöra med sjukgymnasten på Postpoliomottagningen för att hitta den träning som passar just dig bäst.

Bassängträning anses av många som en mycket bra träningsform för människor som haft polio, och lyftes även fram på informationsträffen på Danderyds sjukhus. I bassängen kan man "få upp flåset" på ett för kroppen skonsamt sätt, träna balans med mera. Konditionsträning kan man också få med cykling/armcykling, genom att promenera med eller utan stavar, paddla kajak (vintertid kajakergometer) med mera. Genom styrketräning med olika typer av maskiner kan man bygga upp sina friska muskler och bibehålla den styrka man har i skadade muskler.

Det ska vara roligt

Motivationen är viktig, det ska vara roligt att träna. För egen del tränar jag tillsammans med andra hos Rekryteringsgruppen på Bosön.



Träningsredskap av alla de slag finns hos Rekryteringsgruppen på Bosön.

ringsgruppen på Bosön. Där tränar jag i kajakergometern – bra för den som har bortfall av muskler i benen – arbetar med styrketräning för framför allt armar och rygg och deltar i bassängträning. Det är både nyttigt och trevligt. Det är roligt att träna tillsammans med andra, att peppa varandra på olika sätt och att prata lite om ditt och datt. Förutom träningen på Bosön promenerar jag eller tar en cykeltur om vädret tillåter. Jag är så lyckligt lottad att jag kan både gå och cykla om jag tar det lite lagom lugnt – kanske sisådär 12 på RPE-skalan.

Mer om polio

På Postpoliomottagningens informationsträff om postpolio den 8 november talade man inte bara om träning. Inledningsvis gjorde *Rolf Widén* från RTP-S en presentation av RTP:s verksamhet, och sedan hade överläkaren *Ulla-Britt Gripenstedt* en intressant föredragning om medicinska aspekter av polio och postpolio. Ett pass om arbetssätt, hjälpmedel och bostadsanpassning och ett om samhällets möjligheter till hjälp ingick också, där arbetsterapeuter och kurator medverkade, men dessa delar hade jag tyvärr inte möjlighet att delta i.

Mer om träning

I Aktuellt nr 3.2011 skrev jag artikeln "Postpolio – viktigt träna rätt". Att jag skriver om träning nu igen beror helt enkelt på att det är ett område som ligger mig varmt om hjärtat och dessutom på att jag ville rapportera lite från de aspekter på träning som togs upp på Postpoliomottagningens informationsträff den 8 november.

Lycka till med din träning! Och kom ihåg: lyssna på kroppen och träna lagom!

TEXT OCH FOTO: GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer information om Rekryteringsgruppen på Bosön finns på www.rekryteringsgruppen.se

Hos RTP-S finns flera möjligheter att träna i bassäng. Titta på sidan 12. En termins bassängträning kostar 250 kr och ger dig tillgång till alla de olika bad som RTP-S erbjuder.

Information från Postpoliomottagningen på Danderyds Sjukhus

Postpoliomottagningen på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken, Danderyds sjukhus AB, 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 avseende rehabilitering för personer med resttillstånd efter polio. Vi fortsätter vårt arbete med att kunna erbjuda en högspecialiserad rehabilitering. På mottagningen pågår ständigt forsknings- och utvecklingsarbete.

Kontakt:

Mottagningssköterska för tidsbokning och rådgivning
Måndag-fredag kl. 9-10.30.
Tfn 08-123 576 41
Återbud: 070-168 41 07 (telefonsvarare)
Fax: 08-123 577 53
Information om immunglobulinbehandling ges av
sjuksköterska Gullevi Bramert:
Tfn 08-123 576 23
Kurator: Tfn 08-123 552 17
Arbetsterapeut: Tfn 08-123 579 14
Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45
Enhetschef Madeleine Johnsson
Tfn 08-123 552 12

Besöksadress:

Postpoliomottagning,
Rehabiliteringsmedicinska
Universitetskliniken
Hus 38, plan 2

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	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	10 december	7 januari
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.45 2 grupper	6 december	10 januari
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Fredagar 10.00 – 10.30 1 grupp	7 december	11 januari
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	10 december	7 januari
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	12 december	9 januari
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	9 december	13 januari
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	10 december	7 januari
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	5 december	9 januari
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	12 december	9 januari
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30	6 december	10 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. Det finns två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

12 december, 9 januari, 13 februari, 13 mars, 10 april, 15 maj.

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

13 december, 10 januari, 14 februari, 14 mars, 11 april, 16 maj.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

19 december, 23 januari, 27 februari, 27 mars, 24 april.

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

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S.

Kontaktperson är 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

11 december, 22 januari, 12 februari, 19 mars, 16 april, 14 maj, 11 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 är Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Ryggmargsskadade

Nu startar vi en dialoggrupp för ryggmargsskadade!

I förra numret av RTP-S Aktuellt sökte vi ryggmargsskadade kvinnor för att starta en ny dialoggrupp. Intresset för en dialoggrupp med samtal och diskussioner för och av ryggmargsskadade i allmänhet har varit stort! Därför kommer vi nu att starta en dialoggrupp för alla ryggmargsskadade. Kvinna som man, ung som gammal, stående eller sittande, alla ryggmargsskadade är välkomna! Vi tar upp aktuella ämnen och delar med oss av erfarenheter.

Vi startar onsdagen 16 januari 2013 kl 13.00–15.00

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Elizabeth Larsson, skadegruppskontakt med egen ryggmargsskada. e.larsson@rtps.se eller 08-545 622 66

Plats: RTP-S, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl 17.30 – 19.30

Höstterminen slutar 12 december och vårterminen börjar 9 januari.

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson* hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram upp-gjort endast för dig. Träningen kan du göra både i sport-hallen 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 i ndivididen som utför dem regelbundet. Vi börjar med teori om yoga, sedan praktik med olika rörelser.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

4 december.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

RTP-S NÖJE

Kom och sjung med Sångfinkarna 🎵

Kören Sångfinkarna 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

Julmarknad i Gamla stan

Vi träffas vid Mäster Olofsgården i Gamla stan.

Torsdagen den 6 december kl 13.00 – 16.00

Vi tittar i lugn och ro på de olika bodarna och tar paus på Stadsmissions café på Stortorget.

Väl mött!

Sista anmälningssdag 5 december

till info@rtps.se

Ev. förfrågningar: Maude Stenberg

08-545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se

Arrangör: Distriktet



Liljevalchs Vårsalong 2013

Onsdagen den 13 mars kl 13.00

Adress: Djurgårdsvägen 60

Entréavgift: Grupp om minst 10 pers: 60 kr per pers.

Vid mindre än 10 pers: 80 kr per pers.

Vi samlar in avgiften på plats.

Bindande anmälan senast 22 februari 2013

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

Vi träffas innanför huvudentrén i god tid före kl 13.00

Tillgängligheten är god. Hjälpare finns på plats.

Arrangör: Aktivitetskommittén

OBS! Se även en GOLF-aktivitet på sidan 21.

RTP-S INFO

Advokatmöte med Christer Wersäll

Torsdagen den 24 januari kl 18.30 – 20.30

Hur fungerar det idag med skadereglering vid trafikolycka? Vilka rättigheter och vilka skyldigheter har den skadade när olyckan har hänt?

Advokat *Christer Wersäll* berättar om skadereglering och personskadeförsäkring.

Kaffe/the med bröd till självkostnadspris 15:-/person.

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

Kontaktperson Maude Stenberg 08-545 622 65 eller

maude.stenberg@rtps.se

Arrangör: Distriktet

RTP-S TEMA

Lär dig sätta mål efter Dina förutsättningar!

I förra numret av RTP-S Aktuellt sökte vi tjejer som har barn, vill ha barn eller är gravida för en samtalsgrupp.

Nu utökar vi samtalsgruppen till att gälla **alla medlemmar** som är intresserade av ämnen som livsstilsförändringar, målsättningar och drömmar här i livet. Vi samtalar kring livsstilsförändringar och det mesta från rädsla, svårigheter och hinder till framtidstro, mod och vilja. Vi delar med oss av erfarenheter m.m. och får vägledning och övning i hur man bland annat kan sätta mål efter förutsättningar.

Vi startar onsdagen den 30 januari kl 13.00 – 15.00.

Anmälan senast måndagen före mötet.

Gratis medverkan! Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Plats: RTP-S, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

För intresseanmälan kontakta Katharina Jansson, skadegruppskontakt & utbildad hälsopedagog med egen skada, katharina.jansson@rtps.se eller 08-545 622 66.

Arrangör: Distriktet

Kurser 2013

Cirkel Data, med lite om mycket

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar cirkeln Data, med lite om mycket. Ni skall skriva en del i Word 2010, göra några kalkyler i excel, skapa bildspel i PowerPoint, bildbehandla lite i Photoshop Element, skicka e-post med gmail samt Googla och göra prisjämförelser. 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: 315:-.

Kursstart: Tisdag 19 februari 2013, kl 09.30 – 12.00.

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar).

Kontaktperson är Rolf Widén tel. 08-545 622 73.

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

Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Akvarell nybörjare-fortsättningskurs

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i akvarellmålning startar **7 mars**.

Information om kursen kommer i nästa nummer av RTP-S Aktuellt nr 1-2013.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Vill Du vara med och påverka tillgängligheten?

Nu kan Du vara med och påverka i Stockholms län!

Rh-gruppen i Stockholms län är en sammanslutning mellan

NHR Stockholm (Neurologiskt Handikappades Riksförbund),

DHR Stockholms läns distrikt,

RBU Stockholm (Riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar),

Reumatikerdistriktet i Stockholms län,

Personskadeförbundet RTP-S – Stockholms läns distrikt.

Tillsammans vill Rh-gruppen inventera och belysa tillgängligheten och otillgängligheten i samhället för våra medlemmar. Till detta behöver vi våra medlemmars hjälp.

Upplever Du otillgänglighet eller finns det platser där tillgängligheten med enkla medel skulle kunna förbättras? Det kan t.ex. vara containrar eller dylikt som står uppställda på platser som t.ex. parkeringsplatser avsedda för rörelsehindrade och som på så sätt påverkar tillgängligheten för rörelsehindrade människor.

Du kan påverka till förbättring av tillgängligheten genom att dokumentera det du ser, ta fotografi och anteckna ev. byggfirma, plats, gatuadress och datum och hör gärna av dig till **RTP-S Distriktskansli**, så kontakter vi ansvarig i varje enskilt fall som kan vara byggfirma, kommun, Stockholms stad, Trafikkontoret eller dyl. Dessa uppgifter blir också ett underlag för Rh-gruppens fortsatta arbete kring bland annat tillgänglighet.

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



Riksförbundet för Rörelse
Barn och Ungdomar

Res med RTP-S 2013

Dagsresa till Nynäshamn och Trosa 3 maj

Avresa från Starrbäcksgatan 08.45, bussen framkörd 08.15.

På Essingeleden genom Stockholm och Rv73 kommer vi till Nynäshamn och Nynäsgården, en konferensanläggning i Nynäshamn där vi börjar dagen med att dricka förmiddagskaffe. Innan vi lämnar Nynäshamn tar vi en liten rundtur i staden och ser den stora färjehamnen med båtarna till Gotland och de små hantverksbodarna i hamnen.

Den vackra strandvägen skall vi inte heller missa där man har en härlig utsikt över havet och den vackra skärgården. Vi vänder norrut på Södertörn igen och passerar Sorunda och Grödinge innan vi kommer ut på E4 i Södertälje. Vi tar gamla vägen förbi Hölö kyrka och Tullgarns slott. Nu är det inte så långt till Trosa och Bomans berömda restaurang där vi skall äta lunch. Ett stenkast från Trosa torg och det livfulla turiststråket intill ån och med en stor härlig trädgård ligger Bomans.

Efter en välsmakande lunch kan den som önskar ta en promenad utmed ån som skär igenom den lilla idyllen. Gränderna i den gamla kåkstan med trähusbebyggelse och den välbevarade rådstugan vid torget är sevärda. Ett besök i de små hamnmagasinen med butiker och hantverkare kan man också rekommendera. Efter en stund på egen hand samlas vi åter i bussen och lämnar Trosa för att vända hemåt igen. Vid 17.30-tiden är vi tillbaka på Starrbäcksgatan igen.

Pris: cirka 700:- per person vid min. 30 personer.

Inkl. resa enl. program i turistbuss med hiss för rullstolar. Förmiddagskaffe och lunch.

Intresseanmälan skall göras till tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se senast 27 mars 2013.

Kontaktperson är Rolf Widén RTP-S tel. 08-545 622 73.

Anmälan är bindande !

Arrangör: Aktivitetskommittén och Sundbergs Buss



Aktiviteter

HÄNDER I STORSTOCKHOLM

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

OBS! Kom gärna ner och titta vad vi gör. Plats finns.

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

10 december, 21 januari, 25 februari, 25 mars, 22 april, 20 maj, 17 juni.

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

Du som bor i Haninge!

Plats finns om du vill komma o pyssla lite så som måla enklare ting eller annat pyssel och ta en fika med dopp 12:- med oss och eller bara sitta och prata lite.

Vi finns i Jordbro på Träffgatan 3 i en lokal vi lånar.

Se ovan på "Färg, form och hälsa" vilka dagar vi är där men meddela mig gärna innan du kommer.

För närmare info så ring gärna mig.

Spelkvällar våren 2013

Torsdagar kl 15.00 – 18.00

24 januari, 21 mars

Plats: Starrbäcksgatan 11.

Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.



Fika på stan eller i din kommun



Tycker du som jag att det vore trevligt att ses någonstans på ett mysigt fik så hör av dig till mig eller har du kanske något annat förslag så välkommen med det också.

Glöm inte Årsmötet den 12 februari.

Anmälan till aktiviteterna görs till kansliet

08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00-15.00.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

HÄNDER I SÖDERTÄLJE

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing.

Måndagar var 14:e dag kl 16.00

Plats: Allaktivitetshuset

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Luciafirande

Lördagen den 8 december kl 16.00
tillsammans med DHR.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter kontakta Eva Molnar 08-551 591 41 eller eva.molnar@tele2.se

Glöm inte Årsmötet den 23 februari.

Arrangör: Södertälje lokalförening

HÄNDER I NORRTÄLJE

Julfest 6 december kl 18.00

Röda korsgården i Norrtälje

Självkostnadspris.

Anmälan till Anita Knutsson
0176-179 80.

OBS. Begränsat antal platser!



ABC-kurs våren 2013

Det kommer att anordnas en ABC-kurs.

Detta kommer att annonseras så snart allt är klart.

Om intresse finns att delta så gör gärna en intresseanmälan till norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Glöm inte Årsmötet den 21 februari.

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Aktiviteter

HÄNDER I NV STORSTOCKHOLM

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 12).

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson* håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på

Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog,

0703-66 61 33.



Utflykt till Lasse Åbergs museum

Söndagen den 20 januari.

Samling vid ingången kl 13.30

Adress: Kalmarvägen 10, Bålsta.

Inträde och fika betalar var och en själva.

Handikappanpassat.

Vi försöker ordna med samåkning om någon har behov av transport.

Anmäl dig senast 13 januari till Pia Selin-Rydberg 08-590 821 59 (tel.svar).

Välkomna!

OBS! Glöm inte Årsmötet den 21 februari.

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Erfarenhet är inte vad som händer oss, utan vad vi gör av det som händer oss."

Nordvästra Storstockholms

Surströmmingsskiva den 18 september blev en mycket lyckad fest som gästades av 35 personer. Gruppen Citronerna stod för underhållningen med citrospel under ledning av Torsten Englund, som även underhöll oss med roliga historier. Det fanns även möjlighet att provspela på cittra.

Vi tackar Lage Eckeskog för det fina arrangemanget.

PIA SELIN-RYDBERG



Party, Party!



Äntligen efter flera förhinder blev årets Ålandsresa av den 11 oktober. Nu hade ju höstens blåst och regn kommit igång ordentligt, men vi var en tapper skara som trotsade detta. Det behövs verkligen lite ljusglimtar i höstmörkret. Så lite party var på sin plats!

Vi åkte från Kapellskär och visst gungade det lite, men inte värre än att vi kunde avsmaka ett ljuvligt gott smörgåsbord. Där kunde var och en plocka ut sina favoriter och njuta.

Sedan var det dags för shopping. Rosella har en ganska stor taxfree butik där vi kunde fynda både det ena och det andra. Därefter var det dags att styra kosan mot baren. Där hade vi en mycket trevlig samvaro och fick dessutom ta del av en svängig ABBA-show.

Denna gång hade vi hyrt en daghytt, vilket visade sig vara mycket bra. Här kunde vi förvara ytterkläder och inhandlade varor och även vila om det skulle vara så. Och det till ett pris som blev bättre än om vi skulle ha hyrt varsin förvaringsbox. Som vanligt hade vi en mycket trevlig eftermiddag och ser fram mot nästa års resa. NANN PALMGREN

Föreläsning om postpolio

Torsdagen den 18 oktober hade RTP-S besök från postpoliomottagningen Danderyds sjukhus. Vi fick en intressant föreläsning av sjukgymnasten och doktoranden *Katarina Skough* om de forskningsprojekt om polio och postpolio hon varit och är delaktig i. Dessutom fick vi information om verksamheten på mottagningen av enhetschef *Madeleine Johnsson*.

Katarina Skough skrev om sin forskning i RTP-S Aktuellt nr 3-2012. ROLF WIDÉN

Advokatfirman EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

Besöksadress i Stockholm: Engelbrektsgränd 43 B
T-Bana: Tekniska Högskolan/Östra Station
Tel: 08-411 00 80, 0175-401 74, 0485-101 22
Fax: 08-411 22 25
E-post: info@eidefeldt.se
Mobil: (Katrin Eidefeldt) 0735-18 20 20

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

Robotdräkt för personer med stroke

Sedan den 6 september har Danderyds sjukhus och det japanska företaget Cyberdyne Inc. ett samarbetsavtal för kliniska tester inför produktlanseringen av robotdräkten HAL (Hybrid Assistive Limb) i Sverige. HAL är ett så kallat exoskelett, en robotdräkt för stöd vid rehabilitering. Cyberdyne är Robotdalens andra internationella företagsetablering och ingår i satsningen på Technology for Independent Life som ny bransch där Sverige tar täten.

När en person ska röra sig skickas nervsignaler från hjärnan till musklerna. Vid till exempel en stroke försämraras kommunikationen mellan hjärnan och musklerna, vilket ger personen sämre rörelseförmåga. Men även svaga signaler kan nå musklerna och avläsas via huden. Med hjälp av elektroder som placeras på huden över lämpliga muskler fångas dessa signaler upp, förstärks av robotdräkten och översätts till aktivering av exoskelettet som därmed kan ge stöd för rörelser.

– Ny teknik erbjuder helt nya möjligheter för funktionsträning och stöd efter skador och sjukdomar i nervsystemet. Vi vet att man idag i ett pilotprojekt använder robotträning på personer som haft stroke. Vi kommer regelbundet skriva om det och berätta om vad som händer på robotområdet.

MAUDE OCH ELIZABETH



Två av deltagarna på konferensen var Bengt-Erik Johansson och Sven-Axel Lundström, RTP-NV. Foto: Ingela B Dahne.

Påverkanskonsferens för förtroendevalda inom RTP-S

Den 13 september bjöd distriktskansliet in alla förtroendevalda inom RTP-S till en påverkanskonsferens för att förstärka vårt påverkansarbete. Deltagarna var förtroendevalda i Kommunala Handikappråd (KHR), stadsdelsnämnder, Färdtjänstkommittén samt Hjälpmedelskommittén. Konferensen fokuserade på hur vi som föreningar arbetar med påverkansarbete och hur vi ska förstärka inflytandet i alla frågor som gäller våra skadegrupper. Diskussionerna utgick mycket ifrån "FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning" och material som finns om denna konvention. Föreläsare på konferensen var

Maude Stenberg och Katharina Jansson från kansliet.

Distriktskansliet vill rikta ett stort tack till alla er förtroendevalda som medverkade och bidrog till att påverkanskonsferensen blev så lyckad. Nu fortsätter påverkansarbetet för de förtroendevalda med en träff om RTP:s nya verksamhetsinriktning för åren 2013-2015, som beslutades av kongressen den 10-11 november. Seminarium kring den nya verksamhetsinriktningen sker den **11 december kl. 16.30–19.30** på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Berörda förtroendevalda har fått kallelse.

KATHARINA JANSSON

Rehab Station Stockholm 25 år

Det firades med ett stort workoutpass där ca 170 personer deltog. Det bjöds på match i rullstolsbasket med lag från Rehab Station och AIK hockey. TV var också där och intervjuade några deltagare från årets paralympics. När Rehab Station Stockholm startade för 25 år sedan hette det Frösunda Center och låg på västra sidan om E4 i ett gammalt stall som signalregementet haft, ombyggt till ett rehabcenter. Centret flyttade i början av 1990-talet ner till Frösundavik på andra sidan om E4 till lokaler (dock ej stall) som har tillhört Kronan.

ANDERS LISSEGÄRDH

Hos SL kundtjänst kan du boka ledsagning och rampservice

Dra dig inte för att ringa kundtjänst om vill du vill få hjälp med ledsagning av personalen till eller från tåg/tunnelbana. Eller att de hjälper till så du kommer in eller ur pendeltåget med en ramp. Du beställer ledsagning hos SL:s kundtjänst på telefonnummer 08-600 10 00. (Du kan förstås också följa instruktionerna i telefonen.)

ANDERS LISSEGÄRDH

Funktionshinderrörelsen och invandrarföreningar i samverkan

Hur möter den traditionella funktionshindersorganisationen personer med funktionsnedsättning och invandrabakgrund?

Maude Stenberg från RTP-S föreläste den 23 oktober på HSO Stockholms län om hur RTP-S arbetar för att nå personer med funktionshinder och utlandsbakgrund. Andra föredragande gäster var *Eva Fägerlind*, Reumatikerförbundet som berättade om NIKE-projektet (Nätverk för kvinnor med invandrabakgrund) och *Haibe Hussein & Mehrnaz Aram*,

Hälsokommunikatörer från Stockholms Läns Landsting.

Olika initiativ och metoder har prövats, men fortfarande har många föreningar svårt att nå personer med funktionsnedsättning och invandrabakgrund. I detta interaktiva seminarium delades erfarenheter och idéer mellan de ca 20 olika funktionshindarföreningar, studieförbund, invandrarföreningar och många nya kontakter skapades.

Förhoppningsvis kommer arbetet med dessa frågor att fortsätta.

MAUDE STENBERG & KATHARINA JANSSON



Haibe Hussein, Mehrnaz Aram, Maude Stenberg, Eva Fägerlind.

"Mångfald och företagande"

Med syfte att öka mångfalden på arbetsmarknaden genomför Misa AB i samarbete med HSO i Stockholms län och Scandic Star Hotell årligen konferensen "Mångfald och företagande". RTP-S deltog tillsammans med ett 60-tal andra utställare.

Konferensen vänder sig till den som vill knyta kontakter, åstadkomma en



arbetsmarknad åt alla, är engagerad i funktionsnedsattas roll i samhället och är intresserad av socialt ansvarstagande. Under kon-

ferensen träffade vi både personer och organisationer där mångfalden är den gemensamma nämnaren. Deltagande politiker var *Bettina Kashefi* (M), *Ylva Johansson* (S) och inspirerande föreläsare var *Thomas Fogdö*, f.d. alpin världsmästare och mental coach och *Sosso Milegrim*, föreläsare och livsbejakande motivator.

MAUDE STENBERG & KATHARINA JANSSON

Arbetsmarknadsseminarium angående FunkA-utredningen

Den s.k. *FunkA-utredningen* innebär en översyn av de arbetsmarknadspolitiska insatserna för personer med funktionsnedsättning som medför nedsatt arbetsförmåga. Särskild utredare för FunkA-utredningen är *Christina Husmark Pehrsson* som menar att individens resurser och behov ska stå i centrum för hur insatserna ska utformas för att fler personer med funktionsnedsättning ska få ett arbete. I betänkandet "Sänkta trösklar – högt i tak" (SOU 2012:31) presenteras FunkA-utredningens förslag till förstärkning och förändring av de arbetsmarknadspolitiska insatserna för personer med funktionsnedsättning. Utredningen anser att regelverket för de nuvarande stödformerna är svåröverblickbart. Utredningen föreslår därför att lönestöden vid anställning av personer med funktionsnedsättning som medför nedsatt arbetsförmåga inordnas under endast två huvudsyften – utveckling respektive trygghet.

Mikael Klein, intressepolitisk chef på Handikappförbunden presenterade den 18 september vad som föreslås och vad Handikappförbunden tycker. I huvudsak stödjer Handikappför-

bunden FunkA:s förslag, men lägger även ett antal egna förslag där mycket är hämtat från underlagsrapporten till Socialförsäkringsutredningen, *En socialförsäkring för alla*. Rätten till arbete är en central fråga för Handikappförbunden. Remisstiden gick ut den 15 oktober. Handikappförbunden riktar bland annat allvarlig kritik mot Arbetsförmedlingen och uppmanar regeringen att göra nödvändiga satsningar för att bryta trenden. Handikappförbundens remissyttranden innehöll även bland annat att synen på personer med funktionsnedsättning bör ses som en resurs, arbete bör vara en mänsklig rättighet, mer inflytande till den arbetssökande, arbetslivsriktad rehabilitering kan inte isoleras, arbetsgivare och arbetsplatser bör ges enklare och bättre stöd, men framför allt behöver arbetsmarknaden breddas. Hela remissyttrandet över FunkA-utredningen från Handikappförbunden är på 36 sidor och finns att läsa på www.hso.se

Vad FunkA-utredningen kommer fram till och vad som eventuellt kommer att förändras återstår att se.

KATHARINA JANSSON

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 Kårlin, 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
Ayla Güler, StorStockholm
Sevina Salci, Södertälje

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2013 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

Marianne Björkander
08-86 67 95
Kerstin Wiksén
070-592 35 80

Norrtälje

Nanna Välimaa
0176-26 60 25, 0739-60 10 00
Gunilla Johansson
0176-149 84, 0709-26 11 31

Södertälje

Bruno Stockinger
08-552 405 56
Karin Bodin
08-552 452 09

Nordvästra Storstockholm

Lage Eckeskog
070-366 61 33, lage.eckeskog@comhem.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 2013

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 21 mars 2013 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 2013. 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 15 mars** till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 12 februari 2013 kl 17.00 – 20.00.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Maria Lundqvist-Brömster, funktionshinderansvarig i Folkpartiets riksdagsgrupp kommer att vara ordförande för årsmötet.

Program

17.00 bjuder vi på en matbit i kansliets lokaler.

18.00 minidebatt/frågestund med Maria Lundqvist-Brömster. Moderator: Lotta Änggård.

Skicka in dina frågor till oss i förväg. Frågorna skickas till Lotta Änggård, lottanggard@gmail.com, **senast den 10 januari 2013**. Styrelsen väljer sedan ut de frågor som lovar att ge den bästa diskussionen.

18.30-20.00 Årsmötesförhandlingar.

Föredragningslista: se sid 20.

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se **senast 5 februari** detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 23 februari 2013 kl 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1/a. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2013. Föredragningslista: se sid 20. **Anmälan till årsmötet:** Eva Molnar 08-551 591 41 eller eva.molnar@tele2.se

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 21 februari 2013 kl 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 10 februari 2013 till Anita tel. 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2013 adress:

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

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Måndagen den 11 februari 2013 kl 18.00 – ca 20.00

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

Anmälan senast 5 februari 2013 till RTP-S kansli, 08-545 622 60.

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2013 adress:

NV Storstockholms lokalförening i Personskadeförbundet RTP, c/o Pia Selin-Rydberg, Spinnarevägen 12, 194 54 Upplands Väsby.

VIKTIGT! VIKTIGT! VIKTIGT!

Vill ni ha kul i vintermörkret?

Vill ni träffa andra?

Vill ni lära er något nytt?

Vi planerar att i samarbetet med SISU idrottsutbildarna starta en pilotkurs i **GOLF**.

Kursen är avsedd både för nybörjare och/eller för dem som redan varit i kontakt med en golfbana. Detta kommer att ske inomhus fram till våren, därefter börjar man spela på riktigt.

Kursen subventioneras och därför behöver du inte oroa dig för kostnader.

Kom och testa!

- Du behöver ingen utrustning.
- Allt sker på ett lekfullt sätt!
- Proffsiga ledare/instruktörer hjälper till på plats.
- Tillgängliga lokaler.



Golfförbundet med sponsorer jobbar stenhårt för att öppna upp sporten för ALLA. Handigolf är prioriterat.

Oavsett skada är du välkommen att höra av dig till kansliet tel nr 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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 aktiviteterna hittar du på sidorna 13-17.

DECEMBER 2012

Tisdag	4	"Yoga"
Onsdag	5	Anmälan Julmarknad i Gamla stan
Torsdag	6	Julmarknad i Gamla stan
Torsdag	6	Julfest i Norrtälje
Lördag	8	Luciafest i Södertälje
Måndag	10	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	11	Fortsätn Påverkanskonferens 16.30 – 19.30
Onsdag	12	Dialog Nackskadade
Torsdag	13	Dialog Nackskadade
Onsdag	19	Dialog Polio

JANUARI 2013

Onsdag	9	Dialog Nackskadade
Onsdag	9	Träning på Rehab Statiion Stockholm startar
Torsdag	10	Dialog Nackskadade
Söndag	13	Anmälan Utflykt till Lasse Åbergs museum
Onsdag	16	Dialog Ryggmargsskadade startar
Söndag	20	Utflykt till Lasse Åbergs museum
Måndag	21	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	22	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	23	Dialog Polio
Torsdag	24	Advokatmöte Christer Wersäll
Torsdag	24	Spelkväll
Onsdag	30	Lär dig sätta mål för Dina förutsättningar

FEBRUARI

Måndag	11	Årsmöte NV Storstockholm
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	12	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	13	Dialog Nackskadade
Torsdag	14	Dialog Nackskadade
Tisdag	19	Cirkeln Data, med lite om mycket startar
Torsdag	21	Årsmöte Norrtälje
Fredag	22	Anmälan Liljevalchs Vårsalong
Lördag	23	Årsmöte Södertälje
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	27	Dialog Polio

MARS

Torsdag	7	Akvarell nybörjare-fortsättningskurs startar
Onsdag	13	Dialog Nackskadade
Onsdag	13	Liljevalchs Vårsalong
Torsdag	14	Dialog Nackskadade
Tisdag	19	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	21	Årsmöte Distriktet
Torsdag	21	Spelkväll
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	27	Dialog Polio
Onsdag	27	Anmälan till RTP-S resa 3 maj

Datum för april t.o.m. junis aktiviteter kommer i nästa nummer av Aktuellt 1-2013.

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

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

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 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
Katharina Jansson	08-545 622 66	katharina.jansson@rtps.se
Elizabeth Larsson	08-545 622 66	e.larsson@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 09.00 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Pia Selin-Rydberg 08-590 821 59 piaselinyrdberg@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kärllin 08-545 622 60 norrtalje@rtps.se

Södertälje lokalförening

Eva Molnar 070-486 95 13 eva.molnar@tele2.se

Här finns vi på RTP-S !



Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg nb.
Telefon 08-545 622 60



"Ljsgården"

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

Gillar Du värme som lindring mot smärta? Tycker Du det är svårt att hitta bra värmeprodukter ute i handeln? Med hjälp av helt bovete och en liten bit tyg kan man relativt enkelt göra en egen värmande "kudde". Storlek, form och mängd kan man då välja helt själv. "Kudden" kan sen enkelt värmas i mikron. Helt bovete hittar man i livsmedelsbutiker vid gryn, frön och müsli. Det som blir över kan man äta som t.ex. ris eller gröt. Det är naturligt glutenfritt och innehåller en hel del vitaminer och mineraler.

Viktigt meddelande/tips till våra läsare:

RTP-S Aktuellt utkommer med 4 nr/år. Flera av våra aktiviteter sträcker sig över en längre period, så därför är det viktigt att Ni sparar tidningen tills nästa nummer kommer för att inte missa något! För att vara helt säkra på att vara uppdaterad om vad som händer inom RTP-S rekommenderar vi att ni meddelar er mailadress till oss på **info@rtps.se** för att kunna få nyhetsbrev. Håll även utkik på hemsidan **www.rtps.se** och "gilla" gärna vår **Facebook-sida "Personskadeförbundet RTP-S"**, där finns alltid det senaste nytt och eventuella förändringar!

RTP-S KANSLI



God Jul &
Gott Nytt År

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.

