

RTP-S

aktueellt

Nr 4
2013

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

Varför välja RTP?
Robotteknik i protesen
En ny hand, ett nytt liv





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

Rehabilitera dig på Valjeviken eller Humlegården!

På NHR:s anläggningar Valjeviken och Humlegården har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

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

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Puffkurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

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



Humlegården

På valjeviken.se finner du också information om utbildningar och kurser på vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa och Sundbyvik, Örebro.



Kontakt Valjeviken: 0456-151 15, info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se

Innehåll

Med mina ord	3
Robotteknik i protesen	4
Ingelas protesdagbok	5
En ny hand, ett nytt liv	6
Att återfå en förlorad hand	9
Gårdagens och framtidens synsätt och medborgarrätt	11
"Jag vet att dom finns och jag tror att Sverige är bra på dom"	12
Samhällets parias eller en möjlighet till forskning?	13
Bad - Gymnastik - Bastu	14
Aktiviteter	15
Oroande polioutbrott i mellanöstern	21
"Hjärntrötthet"	22
Möte med bolagen som utför färdtjänst i Stockholms län	23
Valberedning	24
Årsmöten	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Famijemedlemskap 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 ansvarar ej.

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

Nästa nummer utkommer: 17 februari 2014

Manusstopp: 13 januari 2014

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Självporträtt inspirerat av Paul Klee
Akavarell av Helga Weisner

Med mina ord ...

Varför välja RTP?

För 8 år sedan hände det som inte fick hända. Jag kraschade med bilen och bröt nacken. Resultatet blev en ryggmärgsskada och idag är jag förlamad ifrån bröstet och nedåt och sitter i rullstol.

Ofrivilligt kastas man in i en värld man inte vet något om. Man känner sig väldigt ensam och svag. Bemötande, attityder, fördomar, tillgänglighet, bostadsanpassning, assistans etc. Att orka stå upp för sig själv inför myndigheter av alla de slag. Vilka rättigheter och skyldigheter har jag?

I detta läge kändes det naturligt för mig att ta kontakt med en handikapporganisation. Då orsaken till min skada var en trafikolycka blev valet RTP som då stod för Riksförbundet för Trafik- och Polioskadade. Jag behövde juridisk hjälp. Jag behövde kunskap att hantera alla praktiska detaljer. Detta kunde RTP erbjuda. Det kändes tryggt att få vara en del av något eller någon i denna utsatta livssituation.

När jag med tiden landade och orkade lyfta blicken från min egen situation till att se helheten började

jag förstå hur samhället ser ut och hur ofantligt mycket det finns att göra för att förbättra livskvaliteten och synsättet till personer med funktionsnedsättning. Där har RTP tillsammans med andra handikapporganisationer en otrolig kraft att påverka, inte minst våra politiker. Att synas och höras i många sammanhang. Att vara med och förändra och utveckla. Med allt det inflytande RTP har och med alla engagerade människor inom RTP som arbetar aktivt, finns det potential att göra ett bättre samhälle för mig och mina olycksbröder och systrar. Ensam är svag men tillsammans är vi starka.

Jag kan även se betydelsen av det RTP kan erbjuda till sina medlemmar i form av aktiviteter av alla de slag. Aktiviteter som både ger gemenskap och glädje till en utsatt grupp som kämpar för att få vardagen att gå ihop.

En förutsättning för att RTP ska kunna bedriva sin verksamhet är att någon tror på det RTP gör och verkar för och stödjer det i form av medlemskap.

Jag gör det.

KAROLINA ANNER



Karolina Anner demonstrerar inflyttning av den lätta rullstolen in i bilen. Foto: Panthera.

Robotteknik i protesen

Nils Junehill är medlem i RTP och lårbensamputerad med en titanskruv inopererad. Här har han testat en rörlig protesfot som heter Symbionic och som tillverkas och säljs av Össur.

Sedan tidigare har jag ett Rheo-knä från Össur, en knäled styrd av en mikroprocessor. Nu erbjuder företaget även en rörlig fot styrd av samma mikroprocessor. Knä och fot levereras i ett "paket" och kallas då Symbionic. Om man har ett Rheo-knä som inte är alltför gammalt, kan man uppgradera detta till systemet med rörlig fot, men om knäet är äldre än cirka 1,5 år, så är Össur tveksamma. Då gäller ett nytt knä.

Det första man upptäcker är att foten går att ställa in efter klackhöjden på skon eller för den delen utan klack om man vill gå barfota hemma. Alla istoppade inlägg som jag använt för olika skor, för att få ungefär rätt klackhöjd, kan jag kasta. Klackhöjd upp till 50 mm accepteras av systemet, så damer kan använda lite högre klackar om de vill. Framför allt ger det en förbättrad stabilitet vid gång eftersom jag nu har exakt samma uppställning oavsett om jag byter sko eller går i tofflor hemma. Tyvärr måste jag ta av protesen för att göra inställningen, åtminstone i inledningsskedet. Möjligen kan man lära sig att göra detta med protesen på.

Foten har egenskapen att systemet känner av, var i gångfasen man är och under "framsvingen" lyfter tån cirka 15 mm, för att sedan återföra den när man sätter i foten för stå-fasen. Rörelsen åstadkoms med en elektrisk motor som får sin strömförsörjning

"Att gå nedför och uppför underlättas avsevärt med Symbionic. Hur bär den sig åt? Jag vet inte men jag gillar det."



Nils Junehill. Foto: Privat.

från samma batteri som knäet. Detta gör tyvärr att batteritiden blir kortare än för enbart knäet.

Att tån lyfter sig i svingfasen minskar risken för att foten skall fastna i någon sten eller annat hinder på marken och då förorsaka ett fall. Enligt min erfarenhet beror fall ofta på att man fastnar med tån och inte får fram foten.

Fotens rörelse är mekanisk via en motor och en skruv. Därför känner man som bärare av skruvens rörelse en grov vibration i varje steg. Jag har aldrig gillat sådana vibrationer, men de ingår i paketet om man vill ha denna fot. Jag kan dessutom märka att jag tycker att det ger en viss positiv bekräftelse på att foten fungerar.

Den korta batteritiden upplever jag som ett problem. Jag önskar mig 36 timmars batteritid för att möjliggöra två dagar med mellanliggande natt, så att man inte står utan batteri om man glömmer att sätta på laddning på kvällen.

Praktiskt kan problemet se ut så här: Efter 17 timmar med ganska mycket gående under en dag i Dubai påbörjade jag hemresan. Under en mellanlandning surrade det två gånger i benet. Jag kände det mera än jag hörde det. Först undrade jag vad det var men sedan insåg jag att det var varningen för att endast fem timmar batteritid fanns kvar. Jag hade fortfarande åtta timmars resa innan jag skulle vara hemma och ha möjlighet att ladda igen. Vad göra? Det enda att göra var att stänga av protesen. Det går att göra och det går att gå ändå, men mera försiktigt och långsamt, benet är nu frisvängande utan något säkerhetssystem. Det gjorde ju inte så mycket eftersom jag skulle sitta still i flygplanet i sju timmar, och väl på Arlanda så slog jag på systemet igen och kunde gå hem. Ett extremt dygn men det illustrerar den begränsade batterikapaciteten, som jag för övrigt klagat på även vad gäller mitt ordinarie Rheo-knä.

Foten väger något mera än en "vanlig" fot. Det är faktiskt en fördel, för pendelrörelsen har blivit mera harmonisk. Eftersom jag har implantatfäste så har jag en säkerhetskoppling som väger mycket. En ny variant av säkerhetskoppling är på gång och den väger ungefär lika mycket mindre än vad foten väger mera. Så med en sådan så borde vikten vara densamma som tidigare men



Protesen från Össur.

med en mera harmonisk viktfordelning och motsvarande bekvämare gång.

Det är uppenbart att mitt gångmönster blev mycket bättre, mindre haltande med Symbionic. Jag behöver inte lyfta höften på protessidan lika mycket i varje steg som med annan fot. Fantastiskt. Men systemet kräver samtidigt att man arbetar med det. Aktivt gående är nödvändigt.

Foten har en liten startsträcka, den "kommer igång" först efter 3-7 steg. Under gång mäter sedan mikroprocessorn ditt gångmönster och justerar motståndet i knäet samt fotens rörelse 1000 gånger i sekunden.

Kan den lura dig? Jo då. Jag vet fortfarande inte hur det går till, men tre gånger har det hänt. Jag kopplar ihop det med att jag tar ett normalsteg framåt, men att rörelsen på något sätt avstannar halvvägs och när man då sätter ner foten, så står man på hälen och med tåspetsen 15 mm upp i luften. Gå ordentligt!

Att gå nedför och uppför underlättas avsevärt med Symbionic. Hur bär den sig åt? Jag vet inte men jag gillar det. Foten ändrar grundinställning efterhand som du går utför. Det känns fantastiskt bra och ger en ökad stabilitet och mindre risk att falla. Att gå uppför är motsvarande bra och kraftbesparande. Det finns flera finesser men det skulle ta för lång tid att gå igenom alla detaljer.

Injustering av protesen görs förstås på traditionellt sätt vad gäller uppställningen men när vi kommer till själva knäet och foten så används en vanlig bärbar dator som kopplas upp trådlöst till protesens mikroprocessor. Det är fascinerande och effektivt att kunna justera ett antal parametrar med en knapptryckning och genast ge patienten möjlighet att prova den nya inställningen.

Det största problemet med Symbionic är att den kostar mycket pengar men jag tror att dessa robotliknande proteser är det som gäller i framtiden.

För mera information kan Du gå till www.ossur.se eller fråga din ortopedingenjör.

TESTAT OCH SKRIVET AV NILS JUNEHILL

Fortsättning från förra numret:

Ingelas protesdagbok



Foto: Erik Lundback

Nu har jag varit på Armprotesenheten. Jo då, jag fick godkänt för en elektrisk protes av läkaren och mina kvarvarande muskler på stumpen blev godkända.

De hade ett program på datorn där man kunde mäta styrkan i musklerna som är kvar på stumpen, alltså biceps och triceps. Att öppna och stänga handen är enkelt, spänna triceps för att öppna greppet och spänna biceps för att stänga greppet. Men så behöver jag ha en elektrisk armbåge också, det gör det hela lite klurigare för man använder samma muskler till den. För att kunna växla mellan att använda handen och armbågen behöver jag kunna spänna båda musklerna snabbt och samtidigt i en dubbelkontraktion. Jag fick inte riktigt till detta så det är något jag behöver träna på.

Nästa steg var att bestämma exakt vilken typ av protes jag ville ha. Det fick jag göra på OT-center tillsammans med ortopedingenjörerna. Det var svåra val jag ställdes inför. Mitt önskemål var att få en protes med en

armbåge som jag kan manövrera utan att använda min andra hand eller sele. En handled som man kan vicka på och en elektrisk hand som går att alternera med en elektrisk krok. Tyvärr så går inte det då dessa delar har olika tillverkare och är inte kompatibla

med varandra. Det innebär att jag inte kan få min protes exakt som jag vill ha den utan jag måste välja bort något. Så vad är viktigast för mig? En elektrisk armbåge eller krok? Och hur viktig är handleden som går att vicka på? Efter många funderingar utan resultat så ställde jag mig slutligen frågan om vad kommer jag bli mest tokig på att det inte fungerar? Då var det enklare för jag vet att utan en självständig armbåge blir jag galen. Så det fick bli en elarmbåge med en elhand. Ingen krok. Ingen vickning på handleden.

Förutom att det var svårt att välja typ av protes så upptäckte jag hur svårt det är att manövrera både handen och armbågen med elektriska signaler. Jag tänkte när jag stod där på OT-center med olika testproteser på mig att det här inte kommer att gå. Jag vet många amputerade som har känt så när de väl har fått sin protes och tyvärr gett upp. Att lära sig använda en protes är ett stort arbete och man måste vara mycket envis och tålmodig. Idag har OT-center endast en brukare som använder både elektrisk armbåge och hand och han är dubbelamputerad. Då har man inte så mycket val. Det säger något om hur svårt det är att lära sig att använda en sådan variant. Men jag kör på, skam den som ger sig!

INGELA B DAHNE

Forts. följer i nästa nummer



Min nuvarande protes med sele över ryggen
Foto: Jerker Dahne.

Livet är som att cykla. För att hålla balansen måste du fortsätta framåt.

Albert Einstein

En ny hand, ett nytt liv

I september reste Ingela Byström Dahne, som arbetar med gruppen amputerade på distriktskansliet, Tomas Strandell, armamputerad medlem i RTP samt Joanna Bachorz, kanslichef på RTP-S, till Polen. Syftet med resan var att göra ett studiebesök på sjukhuset i Trzebnica som genomför transplantationer av armar och händer och för att träffa en person med transplanterad hand.

Redan första kvällen hade vi vårt första möte inbokad. Det var en intervju med *Damian Szvedo*, 32 år, som genomgått en transplantation. Damian som var 20 år när han förlorade handen är en väldigt trevlig och sympatisk ung man. Han presenterar sig, visar handen och säger: Handen är varm, det är bra cirkulation. Tyvärr har jag på grund av tungt arbete och för lite träning fått sämre rörlighet i handen. Jag måste spara på krafterna och börja med rehabilitering igen. Han har ännu ovanför handleden efter operationen och det ser ut som om armen hade varit bruten tidigare.

– **Kan du röra varje finger för sig?**
Tidigare kunde jag göra det, nu är det lite svårare.

– **Vad säger dina vänner om din nya hand?** Jag känner mig mera uppskattad, känner en psykisk komfort, alla tittar på mig på ett annat sätt. Det är ett underverk säger alla, till och med läkare.

– **När fick du känseln tillbaka?** Ganska snabbt, efter cirka sex månader. Alla nerver måste växa ihop. I början när jag slog mig i handen kände jag ingenting, men nu gör det ont om jag slår mig. På vintern känner jag kyla och har två handskar.

– **Kan du få tillbaka full rörlighet?**
Jag hoppas att efter cirka sex månader



Damian Szvedo, 32 år, som genomgått en transplantation. Foto: Ingela B Dahne.

med ytterligare träning och mindre fysiskt arbete få bättre rörlighet tillbaka. Med olika apparater kan Damian få hjälp med träningen hos sjukgymnast och arbetsterapeut. Hemma måste Damian träna senor och tänja handen. – Det gör lite ont, men det är ett positivt tecken att det gör ont. Jag funderade aldrig om jag skulle transplantera en hand, det kändes onödigt att fundera, berättar Damian. Det är en annan känsla att ha en hand. Han berättar hur han förlorade handen i en såg. – Jag märkte inte att handen var borta förrän jag såg blod på byxorna. Jag sprang tillbaka för att hämta handen och hoppades hela tiden på att den kunde sys tillbaka. På sjukhuset

Han presenterar sig, visar handen och säger: Handen är varm, det är bra cirkulation.

försökte man, men misslyckades på grund av den var avsågad på diagonalen.

Den amputerade handen har förändrats och ser numera ut som Damians andra hand. – Men jag har misskött min hand och är arg på mig själv, men jag ska träna upp den igen, säger han.

– **Vilket slags jobb kan du utföra och hur länge?** – Jag jobbar åtta timmar om dagen på ett lager. Det är ett fysiskt tungt arbete. Därefter arbetar jag cirka fyra timmar hemma varje dag. Vi bor på landet vilket innebär att jag till exempel tar skottkärran och åker till skogen för att hugga ved, lastar skottkärran och knuffar den tillbaka hem. Jag vet att jag överdriver och jobbar alldeles för mycket.

– **Vad säger doktorerna?** De är imponerade över hur mycket jag kan

göra med handen. När jag deltog på kongressen International Hand and Composite Tissue Allotransplantation Society i Wrocław den 29-31 augusti 2013 ville alla känna på handen.

– **När väcktes tanken om en transplantation?** Damian berättar att han bestämde sig när han såg Leszek Opoka på TV (den första personen som genomgick en handtransplantation i Polen). Det var 2006 och då bestämde jag att det är jag som ska vara nummer 2. – Fast redan direkt efter amputationen 2001 frågade jag doktorn om det fanns möjlighet till en transplantation och lämnade en intresseanmälan. Jag kom 2001 till sjukhuset i Trzebnica och lämnade sjukhuset utan hand. 2008 kom jag tillbaka till sjukhuset i Trzebnica utan hand, men den här gången lämnade sjukhuset med en hand. Jag har aldrig ångrat mitt beslut. Medicineringen mot avstötning ser inte Damian som ett problem, och menar att andra äter ju också mediciner. Däremot äter man lite olika läkemedel beroende på vad man har råd att betala för, i och med att inte alla mediciner är subventionerade i Polen. Var tredje månad blir han kallad till väldigt grundliga undersökningar. Under de första nio månaderna efter transplantationen fick jag kortison och under den tiden hade jag diabetes och fick behandlas med två sprutor per dag. Men alla transplanterade jag har haft kontakt med har också haft diabetes direkt efter transplantationen men sedan försvann den, berättar Damian.

– **Kan du berätta om din psykiska förberedelse inför transplantationen?** Klockan var 11.00 då sjukhuset i Trzebnica ringde och berättade att det fanns en donator. Jag opererades klockan 00.50 på natten. Man var bara tvungen ställa in sig på en operation.

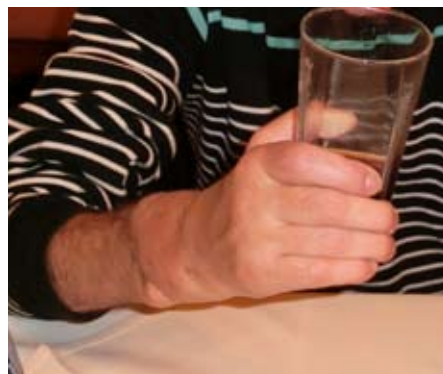
– **Hur tänkte du när du fick någon annans hand?** Hur känner man när man vaknar? Man måste från första ögonblicket tänka att det är min hand och ingen annans. Jag har fått

den. Jag tänkte att den är min och det är den samma som jag förlorat. Man måste vara bestämd. Han berättar att hans operation tog 15 timmar och om hur han vaknade och såg en hand. Redan efter några timmar började jag röra med fingrarna, först pekfingeret, sedan alla fingrar, säger Damian. Jag låg på sjukhus i nästan 6 veckor. Jag tog väldigt lite smärtstillande mediciner, bara det nödvändigaste i början. När det gör ont då finns de där tänkte jag, säger Damian. Damian vet inte vad operationen kostade exakt då den betalades till 100 % av den polska sjukvården. Damian berättar med glädje att fantomsmärtorna försvann i samma ögonblick som han fick en hand. Hjärnan såg handen och smärtan försvann. Det verkar vara generellt för de som har genomgått en transplantation. Ingen av dem som jag har pratat med har fantomsmärtor längre, säger Damian.

– **Får man dricka alkohol?** Ja, det får man. Ett år efter transplantationen gifte sig Damian. – Jag ringde doktorn för att fråga om jag fick ta en drink eller två och det var helt okej, säger Damian. Numera tar jag en öl ibland och det funkar bra. Däremot får man inte äta grapefrukt och inte dricka juice med grapefrukt. Den kolliderar nämligen med medicinen jag äter så att den blir verkningslös.

– **Hur reagerade din fru när du tog i henne med den nya handen?** Hon sade "Äntligen två händer!". Det var inga problem alls. Det var ju min hand. Äntligen kan jag hålla om barnen med båda armarna och ta dem i famnen. Damian berättar att han kan skriva med båda händer och att han då skriver lika dåligt med båda. Innan Damian åkte till sjukhuset höll han på med att mura ett förråd som han byggde helt själv med en hand. Jag avslutade jobbet med två händer, berättar Damian.

– **Har du någon form av handikapp-ersättning?** Jag har pension på 500 ZL (cirka 1000 kr) i månaden utöver min lön på heltid. Jag har ingen annan



Damian visar sina färdigheter med den transplanterade handen. Det går att hålla ett glas, att skriva och handen har utseendemässigt förändrats till att likna den andra handen.

ersättning och därför måste jag jobba heltid.

– **När förändrades handen?** Det tog cirka ett år och nu har nästan allting förändrats. Jag fick en hand från en 53-årig kvinna. Hennes hand var mindre än min, den hade lite blekare färg och smala avlånga naglar. Sedan förändrades handen utseendemässigt successivt till att bli min egen hand. Naglarna är inte lika glansiga som de var i början, men det är på grund av att jag har ansträngt hela handen för mycket.

– **Varför är handleden vid ärret tjockare?** Damian tror att det beror på att det är där som benen är ihopsatta och att senor och nerver är sammankopplade. Hela Damians arm är varm, det vill säga den fungerar. Damian har inte alls någon smärta i handleden.

– **Kan du böja handleden?** Bara lite, säger Damian och visar. När rörligheten var som bäst var den jättebra och Damian kunde utföra alla övningar. Damian uppskattar att hans känsel uppgår till cirka 98 %.

År 2010 bjöds Damian till en kongress i USA för att visa upp sin hand, då den anses vara den bästa transplantationen i hela världen. Jag var i USA i fem dagar och fick möjlighet att träffa flera transplanterade. Bland

annat träffade Damian en person med transplanterat ansikte, en person från Österrike med transplanterade armar och en soldat från USA med transplanterade armar.

– **Hur lång tid tog det för dig att bli helt bra?** Ungefär 12-14 månader tog det, men då blev allting perfekt.

– **Hur mycket tränade du efter transplantationen?** Den första månaden tränade Damian en timme per dag med olika apparater, lampor och med en arbetsterapeut, men även cirka 2 timmar hemma med olika övningar. Totalt 3 timmar per dag under den första tiden. Damian berättar hur han satt hemma med barnen och tränande handen genom att sträcka och böja den. – Jag kunde knäppa knappar med handen. Idag är det lite svårare på grund av den här försämringen, säger han. Idag är armen tjockare än direkt efter operationen då Damian har fått tillbaka en hel del muskler. Under operationen tog de dessutom lite hud från ljumsken för att komplettera storleken mellan stumpen och den nya handleden och för att behålla proportionen.

– **Vad händer om du gör illa dig i handen?** Det kommer blod som vanligt. Jag har gjort mig illa och handen är kanske mer känslig för smärta än den andra handen. Jag behövde inte



åka till sjukhuset utan det räckte med plåster. Jag har även bränt mig, men det upplevdes på samma sätt som om jag skulle bränna mig på den andra handen.

– **Finns det fortfarande risk för avstötning?** Så länge man tar medicinerna som är mot avstötning så kan man leva som vanligt och det är ingen risk för avstötning.

– **Är det ingen risk för infektioner?** Jag har själv aldrig upplevt sådana problem. Jag kunde träffa folk direkt efter operationen och behövde aldrig leva isolerad. Damian berättar att han äter mycket lök och vitlök speciellt när han känner att infektionen är på väg. Under de senaste fem åren har han aldrig varit sjuk. – Det är bara det tunga jobbet som har orsakat försämringen men med lite rehabilitering så blir det bra igen. Eller rättare sagt så **vet jag** att det blir bra igen, säger Damian hoppfullt.

SAMMANFATTNING AV INTERVJUN
MED DAMIAN SZWEDO



Intervjutillfälle.

Att återfå en förlorad hand

På St. Jadwiga:s sjukhus i Trzebnica i Polen arbetar professor Jerzy Jablecki som tillsammans med sina kollegor utför arm- och handtransplantationer.

Handtransplantationer är fortfarande ett delvis experimentellt ingrepp då det handlar om ett litet antal patienter samt att uppföljningen är kort, hittills endast drygt 10 år. Än så länge har man inte tillräcklig kunskap om överlevnaden av den transplanterade delen efter arm- och handtransplantationer. De flesta arm- och handtransplantationer som genomförts har skett på underarmsnivå.

I juni 2006 utfördes den första transplantationen i Polen. Mottagaren var 30 år och donatorn 45 år. Det är bara personer som förlorat sina armar via olyckshändelser som är aktuella för transplantationer, men det spelar ingen roll hur lång tid man levt utan armar. Fram till idag har sex armar



Joanna Bachorz samtalar med professor Jerzy Jablecki. Foto: Ingela B Dahne.

transplanterats varav en patient har fått två armar.

Arm- och handtransplantationer är oftast mer effektiva än transplantationer med inre organ tack vare att mottagaren är frisk i jämfört med t.ex. en person som i flera år stått på dialys och ska få en ny njure. Precis som vid andra transplantationer finns olika krav när det gäller mottagare och donatorer. Donatorns blodgrupp måste stämma överens med mottagarens blodgrupp och det måste finnas en s.k. immunologisk kompatibilitet mellan mottagare och donator. Vid en arm- eller handtransplantation spelar det ingen roll om donatorn är man eller kvinna. Däremot behöver armarna likna varandra någorlunda i utseende. Efter cirka ett år efter operationen har den transplanterade handen förändrats i utseende och är mer lik mottagarens andra hand. Även om en man får en hand eller arm från det

motsatta könet så ändras utseendet på den nya handen eller armen. Ungefär sex månader efter operationen har man känsel och motorik i den nya handen eller armen. Ju högre upp man har transplanterat, desto längre tid tar det att få känsel och motorik i den transplanterade delen. Längden på den transplanterade delen påverkar också hur bra känsel och motorik blir. Ju högre upp man transplanterat, desto större risk för sämre motorik och sämre känsel.

Efter en transplantation finns det risk för bland annat infektioner, diabetes, benskörhet och i sällsynta fall även cancer. De transplanterade står på livslång medicinering mot avstötning. Två av patienterna har fått blodpropp och komplikationer efter transplantationen. Fortfarande är det oklart hur länge armarna "lever". Den första transplantationen utfördes i USA i slutet av 90-talet. Den per-



Thomas Strandell och Ingela B Dahne utanför St. Jadwiga:s sjukhus. Foto: Joanna Bachorz.

sonen är den som levt längst efter en transplantation och den armen ”mår” fortfarande bra. Året efter transplantationen kan göras mycket snyggare, men det är inte det kosmetiska som prioriteras vid en hand- eller armtransplantation. Kostnaden för en transplantation i Polen inklusive ett års rehabilitering är cirka 150 000 ZL (300 000 kronor). Men om det tillkommer komplikationer som t.ex. infektioner kan den kostnaden öka väsentligt.

Efter att sjukhuset har hittat en matchande donator bör patienten finnas på plats inom 6-8 timmar. Professor Jerzy Jablecki berättar att om sjukhuset hittar en donator på kvällen så utförs operationen på natten. Till skillnad mot en njurtransplantation, där njuren kan vänta i kyl till nästkommande dag, måste hand- och armtransplantationer ske i princip omedelbart. Det är därför svårt och ibland omöjligt för patienter som kommer för långt bortifrån.

Professor Jablecki berättar om hur sjukhuset just nu hoppas på att få transplantera nya armar till en ung flicka. Hon förlorade båda armarna och ett ben när hon skadade sig på en högspänningsledning. Hon har väntat i fyra år för att man bland annat ska hitta en ålderspassande frisk donator. En tänkbar donator undersöks mycket noggrant då man inte vill riskera att överföra några sjukdomar till mottagaren. Då en handtransplantation inte ses som livsnödvändig är det därför bättre att vänta. Ett stort problem för den unga flickan är logistiken, då hon bor över 50 mil från sjukhuset i Trzebnica och har svårt att infinna sig inom sex timmar efter att man hittat en donator. Just nu samlas det därför in pengar till en helikoptertransport som ska användas då en transplantation blir aktuell.

Inför en operation är det oerhört viktigt att patienten får stöd av sin omgivning och att man är beredd på eventuella komplikationer. Professor Jablecki berättar att innan operationen får patienten genomgå samtal och tester tillsammans med en psykolog för att säkerställa att patienten är psykisk



St. Jadwiga:s sjukhus i Trzebnica i Polen. Foto: Joanna Bachorz.



Ingela B Dahne, professor Jerzy Jablecki och Tomas Strandell. Foto: Joanna Bachorz.

stabil. Patienter med aktivt missbruk eller som är självmordsbenägna får inte genomgå en operation.

Professor Jablecki berättar att i Göteborg utför man idag livmodertransplantationer tack vare ett 10 år långt forskningsprojekt mellan

Göteborgs Universitet och Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Därför tror Jablecki att hand- och armtransplantationer också kan ske i Sverige inom kort.

SAMMANFATTNING AV INTERVJUN
MED PROFESSOR JERZY JABLECKI

Gårdagens och framtidens synsätt och medborgarrätt

I september anordnade DHR tre seminariedagar på Kulturhuset i Stockholm varav en var öppen för icke DHR-medlemmar. RTP-S fanns på plats för att ta del av intressanta föreläsningar och diskussioner om historisk och aktuell funktionshinderpolitik. Föreläsningarna avhandlade det mesta från egenmakten i ett handikapphistoriskt perspektiv, nytänkande till mänskliga rättigheter och funktionshinder.

"De dejtbara borde heta Krympling söker"

Ett spännande seminarium var *Annika Teasler* som pratade på temat "Rullstol i rutan". Annika är journalist och dresyrtränare, och har medverkat i TV, radio och tidningar och talade om hur personer med funktionsnedsättningar skildras i media. Annika har under flera år följt hur personer med funktionsnedsättning skildras i rutan och har bland annat utfört en studie hos Sveriges Television. Då kom hon fram till det chockerande resultatet att endast 0,7 promille av nyhetsinslagen på SVT handlar om personer med funktionsnedsättning. Sättet i perspektiv till att cirka 20 procent av Sveriges befolkning har en funktionsnedsättning. Efter att Annika kom fram till detta resultat, intervjuade hon ett antal chefer och anställda på SVT för att få reda på varför det kunde vara på det viset. Vad beror det på? Är det en bemötandefråga eller handlar det om attityder? Det främsta argumentet som Annika fick i intervjuer om varför inte människor med funktionsnedsättningar inte syns i rutan var att det tog fokus från innehållet. Annika mötte även uttalanden från chefer på SVT som att det kunde vara "lite bökit" och att det bara är för "omtanke om dem själva".

Annika menar att media inte be-



dömer personer med funktionsnedsättning enligt samma måttstock som andra grupper i samhället. Kanal 5s dejtingprogram *De dejtbara* är ett exempel på det. Andra dejtingprogram i TV heter saker som "Ensam mamma söker" eller "Bonde söker fru". – Jag skulle hellre sett att *De dejtbara* fick titeln "Krympling söker", sa Annika Taesler.

Den nordiska mänskliga rättighetsparadoxen

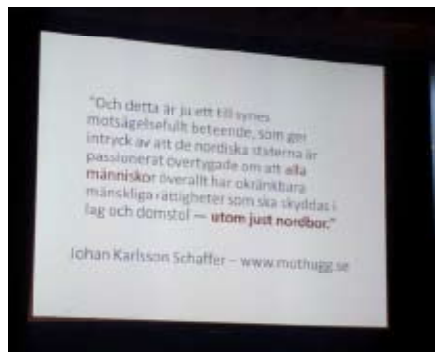
Ofta anses de nordiska länderna vara ledande och i framkant när det gäller mänskliga rättigheter, men samtidigt tycks de nordiska länderna allt oftare visa upp en tveksamhet och kanske till och med en direkt skepsis till de internationella mänskliga rättigheterna. Detta blir motsägelsefullt om vi ger intryck av att anse att alla människor har okränkbara rättigheter överallt, utom just i Sverige och Norden. Detta menar *Johan Karlsson Schaffer* som citerades under *Lars Lindbergs* seminarium "Mänskliga rättigheter och funktionshinderpolitik – organisationerna och framtiden". Lars Lindberg menar att vi behöver ständigt återinföra individens rättigheter, speciellt nu när påverkansarbetet är under förändring.

Tillgänglighet eller studentbostäder?

Seminariedagen avslutades med en paneldebatt anordnad av Svensk



Lars Lindberg citerar Johan Karlsson Schaffer under seminariet "Mänskliga rättigheter och funktionshinderpolitik – organisationerna och framtiden"



Annika Teasler, journalist, kommenterar SVTs policy under seminariet "Rullstol i rutan"

Handikapptidskrift om huruvida studentbostäder är för alla eller bara några få. Måste verkligen alla studentbostäder byggas tillgängliga och användbara? Står kraven på tillgänglighet i vägen för nybyggnation av studentbostäder? Räknas unga med nedsatt rörelseförmåga in bland studenterna? Dessa frågor och många fler diskuterades livligt vid SHTs paneldebatt. Hela debatten går att se på SHT – Svensk Handikapptidskrifts hemsida: svenskhandikapptidskrift.se

TEXT OCH FOTO: KATHARINA JANSSON

”Jag vet att dom finns och jag tror att Sverige är bra på dom”

Sverige ses internationellt ofta som en förebild när det gäller mänskliga rättigheter. Men detta är förstås inget skäl att inte arbeta med mänskliga rättigheter, snarare tvärtom. Därför arrangeras Mänskliga Rättighetsdagarna årligen för att bidra till att utveckla idéerna om tillämpningen av mänskliga rättigheter i Sverige och internationellt. Personskadeförbundet RTP-S deltog när MR-dagarna arrangerade över 180 programpunkter med seminarier, workshops, debatter, kulturevenemang och mycket annat. Under MR-dagarna arrangerades det drygt 100 spännande seminarier av ett flertal olika arrangörer.

I år är det tjugo år sedan FN:s världskonferens för de mänskliga rättigheterna i Wien ägde rum. Konferensen resulterade i att Wiendeklarationen antogs vilken slog fast en rad grundläggande principer för det internationella arbetet för mänskliga rättigheter. I Wien enades världens stater om alla rättigheters universali-



Handisams utredare Josefine Gustafsson och Erik Lindqvist pratar om utmaningarna i arbetet med att följa upp en konvention.



Representanter från Handikappförbunden, Handisam och Norge diskuterade på temat "Universella rättigheter – universella lösningar".



Jonas Gardell som inledningstalar på MR-dagarna om bakgrunden till sin romansvit "Torka aldrig tårar utan handskar".

ter, odelbarhet, lika värde och hur de
inbördes är beroende av varandra. De
principer som antogs då är dock, tjugo
år senare, omdebatterade och vissa
av dem är långt ifrån uppfyllda. Det
finns de som hävdar att vi till och med
rört oss i motsatt riktning och att ett
lika progressivt dokument som antogs
i Wien inte skulle vara möjligt att enas
om idag.

Under Mänskliga Rättighetsdagarna 2013 granskas vad som har hänt med de principer som antogs i Wien-deklarationen. Har utvecklingen stannat upp, och varför i så fall? Har alla rättigheter samma status och skydd? Hur ser arbetet med diskriminering ut? Var finns framgångarna och var finns bakslagen? Och varför har vi i Sverige fortfarande inget nationellt institut för mänskliga rättigheter? En del hel myter om det mänskliga rättighetsarbetet i Sverige förekommer dessvärre. Det är tydligt att kunskaper om mänskliga rättigheter saknas i det

svenska samhället, både hos dem som ska hävda sina rättigheter och hos dem som ska skydda, tillgodose och främja de mänskliga rättigheterna. Utbildning, kunskap och delaktighet är avgörande faktorer och förutsättningar för att kunna tillgodose andra rättigheter, säger *Folac – Folkbildning – Learning for Active Citizenship* i sitt seminarium. Det behövs en större egenmakt hos den enskilda människan för att kunna återropa sina mänskliga rättigheter. De mänskliga rättigheterna är därför något som ständigt behöver vara närvarande både i det lilla och i det stora arbetet. Inte bara för att kränkningar har begåtts, utan för att man även i framtiden ska kunna undvika att kränkningar sker. Än idag pratar man inte om MR-frågor i MR-termer, utan använder andra ord såsom jämställdhet, mångfald och barnperspektiv. Det är dags att vi alla hjälps åt att starta upp ett samtal om mänskliga rättigheter i dagens Sverige. Alla kan vi börja i det lilla, alla kan vi börja med oss själva. Det gäller att vi lär om, genom och för mänskliga rättigheter för att kunna skapa kunskap, respekt och egenmakt säger MR-forskare vid Raoul Wallenberg Institute.

Ett av seminarierna arrangerades av *Handisam - Myndigheten för handikappolitisk samordning* som föreläste om uppföljandet av en konvention, framför allt *Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning*. Den konventionen beslutade regeringen att skriva under i mars 2007. Den trädde sedan i kraft i januari 2009. Kraven på uppföljning har ökat för att man ska kunna synliggöra brister och ojämlikhet, man ska kunna beskriva utvecklingen över tid samt för att man ska kunna stärka rättighetsperspektivet. Handisam betonade särskilt att konventionen är grunden för all funktionshinderpolitik. Konventio-

nen i sig innehåller inga nya artiklar, utan är ett förtydligande att de mänskliga rättigheterna även gäller för personer med funktionsnedsättning. Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning beskriver samhällets ansvar att de mänskliga rättigheterna ska förverkligas för människor med funktionsnedsättning. Konventionen ger även handikapprörelsen rätt att vara delaktig i beslutsfattande som rör människor med funktionsnedsättning. I Sverige är Handisam den myndighet som har ansvaret för uppföljningen av konventionen. 2011 lämnade Sverige den första rapporten om hur Sverige efterlever konventionen till FNs kommitté för konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, samtidigt lämnade Handikappförbunden en alternativrapport för uppföljningen av hur Sverige lever upp till konventionen. I april 2014 kommer Sverige att förhöras av Övervakningskommittén för FNs konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Under hösten 2013 fick den svenska regeringen de frågor som ska besvaras inför förhöret under våren 2014. Det är 46 tuffa frågor som rör till exempel hur rättsväsendet arbetar med konventionen, hur funktionshindersonsorganisationer involveras, hur arbetet med diskriminering och tillgänglighet bedrivs och oberoende övervakning av konventionen. Frågorna finns att läsa på Handikappförbundens hemsida. Flera av seminarierna på MR-dagarna webbsändes och finns att se på mrda-garna.nu i efterhand.

KATHARINA JANSSON & MAUDE STENBERG

FOTO: KATHARINA JANSSON

Fakta om Mänskliga Rättighetsdagarna

2013 står tio organisationer gemensamt som arrangörer av MR-dagarna – sju frivilligorganisationer – DemokratiAkademin, Diakonia, Fonden för mänskliga rättigheter, Föreningen Ordfront, Sensus studieförbund, Svenska kyrkan, Svenska Röda Korset – samt tre akademiska institutioner – Raoul Wallenberg Institutet vid Lunds universitet, Institutionen för Globala Studier vid Göteborgs universitet samt Teologiska högskolan Stockholm.

Samhällets parias eller en möjlighet till forskning?

Personskadeförbundet RTP-S var på plats när föreningen *Trigger-Punkt* anordnade en seminariedag med temat "Svåra följder av nackskador". Dagen fylldes med intressanta föreläsningar med namn som *Jan Lidbeck*, *Gunilla Bring*, *Tomas Timander*, *Claes Olerud* och *Bo C Bertilsson* som är några av Sveriges mest framstående professorer och doktorer inom bland annat smärta.

Från 70-talets psykogena förklaring till kronisk smärta med beteckningar i svenska journaler som *SVBK* – "sveda, värk, brännkärning", *TPL* – "tomtar på loftet" eller *GOK* – "god only knows", vet vi idag lite mer om smärtans orsaker och mekanismer. Idag betraktas kronisk smärta i stor utsträckning som en sjukdom i sig, men mycket saknas fortfarande både när det gäller kunskap och bemötande. Än idag efterfrågar smärtpatienter god vård, bra bemötande och en bred kunskap.

Enligt siffror från Socialstyrelsen lever cirka 7 % av Sveriges befolkning med kronisk smärta. Jämför det med att cirka 4-5 % lever med diabetes där en bred kunskap och en god utarbetad vård finns. Ibland är funktionsförmågan hos patienter med kronisk smärta mer nedsatt än vid svår ledgångsreumatism. I Sverige idag finns det cirka 150 smärtläkare till skillnad mot cirka 2 000 ortopedier, men endast 1 av 20 med kronisk smärta får träffa en smärtläkare.

Jan Lidbeck, Med. Dr. internmedicin, allmänmedicin, socialmedicin och smärtlindring (algologi) berättar att en undersökning bland svenska primärvårdsläkare visade att det är högre status att arbeta med patienter som har skrumplever än patienter som har fibromyalgi. Samtidigt har man sett att diagnoser med en låg status är överrepresenterade vid negativa beslut hos Försäkringskassan. Tomas Timander, leg. läkare, specialist i allmänmedicin, försäkringsmedicinskt sakkunnig poängterar att kunskapen fortfarande är skrämmande låg hos landets domstolar och försäkringsbolag när det gäller kronisk smärta efter trafik- och olycksfall. Tomas Timander har tillsammans med ett antal andra läkare och sakkunniga utarbetat kriterier för sambandsbedömningar som man hoppas ska vara till hjälp för smärtpatienter och även kanske höja kunskapen hos myndigheter som bedömer smärtpatienter.

Förutom framstående svenska doktorer föreläste även *Scott Rosa*, kiropraktisk läkare med privat praktik i New York. Rosa föreläste om s.k. dynamisk rörelse flouroskopi (DMX) och upprätt MRI. Upprätt magnet-röntgen (MRI) i rörelse kan förklara smärtor i olika lägen samt kan visa händelser i rörelseapparten som inte syns på en skelettröntgen i stillbild.

KATHARINA JANSSON & MAUDE STENBERG



Gunilla Bring visar sin målande och pedagogiskt förklarande bild om hur nackskador kan yttra sig. Hela bilden finns att se i hennes bok "Whiplash-relaterade skador och följdtilstånd".

Fakta om Trigger-Punkt

Föreningen Trigger-Punkt är inriktade på nack- och ryggskador till följd av whiplash-relaterat våld. Trigger-Punkt är en rikstäckande förening för triggerpunktsopererade och de som överväger att operera sig. Föreningen har en ambition att vara ett stöd för anhöriga och en tillgång för professionen. Föreningen vill påverka så att s.k. triggerpunktskirurgi blir en accepterad vårdform inom vårt land. Syftet med föreningen är att samla och sprida kunskaper och erfarenheter om den sjukvård som finns att tillgå för nack- och ryggskadade.

Fotnot: Parias – "En utstött och föraktad som ingen önskar samröre med".

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 134-6261 senast veckan efter badstarten. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens sista baddag	Vårens första baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 2 bad- och 1 mattgrupp	9 december	13 januari
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 11.00 2 grupper	5 december	9 januari
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 10.00 – 10.45 1 grupp	6 december	7 januari
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	9 december	13 januari
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	9 december	13 januari
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	18 december	8 januari
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	8 december	12 januari
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	9 december	13 januari
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	4 december	8 januari
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	11 december	8 januari
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	5 december	9 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.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

15 januari, 19 februari, 12 mars, 9 april, 14 maj, 11 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

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

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

18 december, 22 januari, 26 februari, 26 mars, 23 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

21 januari, 11 februari, 11 mars, 15 april, 13 maj, 10 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

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Höstterminen slutar 11 december

och vårterminen startar den 8 januari.

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson*

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, info@rtps.se

Arrangör: Distriktet



"Yoga"

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

Yogatränare: Anders Asker

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

28 januari, 4, 18, 25 februari, 4, 18, 25 mars, 1, 8, 22, 29 april, 6, 20, 27 maj, 3, 17 juni.

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet



Träning för benamputerade på Bosön

Onsdagskvällar klockan 18.30.

Under hösten 2013 startade en träningsgrupp med inriktning på benamputerade ute på Bosön, Lidingö.

Träningsgruppen är frukten av ett samarbete mellan Personskadeförbundet RTP Stockholms län och föreningen RG Aktivrehabilitering.

RG har i över trettio år sysslat med rehabträning och idrott för personer med funktionsnedsättning och har funnits ute på Bosön sedan början av nittioalet.

Träningen består av tre tränarledda pass på 45 minuter medvarierande, utmanande och roligt innehåll.

Lokalerna möjliggör ett mycket brett och skojigt träningsutbud där deltagarna får prova på en mängd olika motionsformer. Allt från gång och styrketräning till bollsporter, vattenpass och mycket mer. Det är egentligen bara fantasin

forts.

Aktiviteter

som sätter begränsningen, ute på Bosön finns alla möjligheter.

Vill du som amputerad komma igång med träningen, så ta chansen att med erfarna tränares hjälp komma i form och prova på nya utmaningar.

Anmälan görs till Per Byquist, per@rgaktivrehab.se eller till Mathias Hackzell tel. 070-844 55 95 mejl mathias@rgaktivrehab.se

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

Kulturpromenader 2014

På många av våra medlemmars begäran planerar RTP-S för kommande kulturpromenader i Stockholm, en på våren och en på hösten. Tillsammans med en guide får vi ta del av stadens byggnadsarv och andra historiskt och arkitektoniskt intressanta stadsmiljöer. Promenaderna är anpassade för personer med funktionsnedsättning.

Tycker du att detta låter intressant hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Följ med till Liljevalchs Vårsalong

Onsdagen den 12 mars kl. 13.00

Adress: Djurgårdsvägen 60

Entréavgift: Fr.o.m 2014 har Liljevalchs ett enhetspris vid besök av grupper.

Entréavgiften är beroende på antal deltagare.

Vi samlar in avgiften på plats. Hjälpare gratis inträde.

Bindande anmälan senast 21 februari 2014

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

Vi träffas innanför huvudentrén i god tid före kl. 13.00.

Tillgängligheten är god. Hjälpare finns på plats.

Arrangör: Aktivitetskommittén

RTP-S INFO

Inbjudan till samtliga skadegrupper

Information och nyheter från OT-Center

Torsdagen den 13 mars 2014

kl. 17.30 – ca 19.00

Jan Drakander från OT-Center

kommer hit och informerar om vad de har att erbjuda sina kunder och visar nyheter om ortopediska skor, fotbäddar, ortoser och proteser m.m.

Plats: RTP-S kansli Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Anmälan senast 13 februari 2014

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

Arrangör: Hjälpmedelskommittén



Resor med RTP-S 2014

Åbergs museum 14 maj

Vi gör en endagsresa till Lasse Åbergs museum i Bålsta – världens enda konst-, serie- och leksaksmuseum.

Därefter besöker vi Steninge Slott samt gör en rundtur i Sveriges första stad – Sigtuna. Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar. Inträde till Åbergs museum, förmiddagskaffe, lunch samt eftermiddagskaffe.

Pris: ca 650:- vid min. 25 deltagare.

Utförligare resebeskrivning kommer i RTP-S Aktuellt nr 1-2014.

Bindande anmälan senast 17 mars.



Västergötland 3-5 september

En tredagersresa genom Västergötland en av Sveriges äldsta kulturbygder.

Vi bor på flotta hotellet Billingshus på toppen av Billingen i Skövde och besöker bland annat backstugemiljön Åsle Tå, Gudhems Klosteruin, Ekornavallen, Västergötlands märkligaste fornlämningsområde samt Varnhems klosterstad m.m.

Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar, del i dubbelrum på hotell Billingshus inkl. samtliga måltider.

Pris: ca 3 800:- vid min. 30 deltagare. Tillägg för enkelrum. Utförligare resebeskrivning kommer i RTP-S Aktuellt nr 2-2014.

Bindande anmälan senast 24 juni.

Arrangör: Aktivitetskommittén och Sundbergs Bustrafik AB.

Kurser våren 2014

Digitalkamera och bildbehandling

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar cirkeln Digitalkamera och bildbehandling. Ni avbildar utvalda motiv med egna digitalkameror. I datorer omvandlar ni era bilder efter egen smak. Gratisprogrammet Picasa kommer att användas för bildbehandling. Studiecirkeln avslutas eventuellt med en liten fotoutställning av det deltagarna åstadkommit. Datasalen finns på ABF i Sundbyberg. Eftersom ABF eventuellt kommer att flytta till annan adress i Sundbyberg meddelas adressen senare.



Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 340:-

Kursstart: Onsdagen den 19 februari 2014 kl. 09.30 – 12.00.

Antal kurstillfällen: 6 (18 lektionstimmar).

Antal deltagare: 6 st

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Akvarell nybörjare-fortsättningskurs

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i akvarellmålning startar under mars månad 2014.

Kursen kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Antal kurstillfällen: 6 ggr

Kursstart: Torsdagen den 6 mars 2014, kl. 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

OBS ! Restaurangen på Starrbäcksgatan är stängd.

Egenavgift: 485:- (vid 8 deltagare).

Vid fler deltagare blir egenavgiften mindre.

Är du intresserad av ett s.k. "startkitt" (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på 500:-. 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



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, 0175-401 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

Kvinnlig hjälpare sökes till bad!

Vi söker en kvinnlig hjälpare till vårt bad på Beckomberga simhall.

Måndagar kl. 12.00 – 14.00

fr.o.m. 13 januari 2014

Är du intresserad kontakta Joanna Bachorz info@rtps.se eller ring 08-545 622 62.



Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

OBS! Kom gärna ner och titta på 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

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

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

Julbord på Riksäpplet Haninge

Ni som bor söder om tullarna.

Vad sägs om att äta julbord på

Restaurangskolan i Haninge?

Det är bokat till

onsdagen den 11 december kl. 11.00.

Priset är 295 kronor inkl. glögg, måltidsdryck och kaffe (exkl. alkohol).

Bokning: Först till kvarn!

Begränsat antal platser!



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?

Anmälan till aktiviteter görs till kansliet

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Yvonne Andersson 08-545 622 70

eller yvonne.andersson@rtps.se

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00-15.00.

Se Valberedning och Årsmöten sid 24-25.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Händer i Södertälje

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00 udda veckor.

Plats: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A

Vi vill gärna ha in förslag på andra hobbyn som vi kan göra tillsammans och framför allt

Välkommen och delta dessa kvällar !

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Luciafirande

tillsammans med DHR

Lördagen den 14 december kl. 16.00

i Allaktivitetshuset "Gruvan" Barrtorpsvägen 1A.

Vi äter julskinka och gröt och kl. 17.00 kommer Luciatåget. Den som önskar byta julklapp skall ta

med en själv, ca pris 50 kr.

Anmälan till Eva Molnár 08-551 591 41,

mobil 070-486 95 13 eller till Bruno Stockinger 08-550 405 56.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter

kontakta Eva Molnár 08-551 591 41 eller

eva.molnar@tele2.se

Se Valberedning och Årsmöten sid 24-25.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Händer i Norrtälje

Under våren 2014

kommer vi att anordna en Hjärt- och lungräddning (HLR)-kurs.

Detta kommer att annonseras så snart allt är klart.

Om intresse finns att delta gör gärna en intresseanmälan till norrtalje@rtp.se eller Marie Kärllin

070-316 10 07.

Hör av dig om du har förslag på verksamhet som föreningen eventuellt kan anordna.

norrtalje@rtp.se eller Marie Kärllin 070-316 10 07.

Se Valberedning och Årsmöten sid 24-25.

Kolla även www.rtps.se

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.



Foto: Lage Eckeskog

Bad: Måndagar kl. 18.15 – 19.30

(se även badsidan).

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.

Vi vill även flagga om vårens eventuella aktiviteter:

Teaterföreställning (Limpan)

Besök på ett intressant museum

Utflykt till Fysingen där vi lär oss om våra vanliga fågelarter och också har möjlighet att (förhoppningsvis) se dessa.

Kom också gärna med förslag på aktiviteter som ni tycker skulle vara intressanta.

Se Valberedning och Årsmöten sid 24-25.

Kolla även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening



Foto: Marie Kärln



Foto: Barbro Andersson

Ålandsresa

Vår traditionella Ålandsresa hade vi i år lagt tidigt, bara för att vi skulle få njuta av det vackra vädret. Det fick vi verkligen göra också, vi kunde sitta ute på däck och vända näsan mot solen. Det vi inte hade tänkt på var att många vill åka med båtarna i augusti, så det blev ganska rejäla köer. Nästa år kanske vi åker lite senare. Näja, vi har ju inte så tråkigt inomhus heller!

NANN PALMGREN

RTP-S Julträff 2013

Den årliga julträffen torsdagen den 21 november blev en mycket trivsamt och lyckad tillställning, med god mat, sång och musik av RTP-S duktiga kör "Sångfinkarna" samt med egna hantverk som våra duktiga medlemmar ställde ut i julbasaren.

Ett stort tack till "Sångfinkarna" utställare i julbasaren och till alla övriga inblandade som gjorde kvällen till en lyckad fest.

ROLF WIDÉN

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

- Ideell ersättning
- Inkomstförlust
- Medicinsk invaliditet
- Ersättnings 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

Utbyggnad av tvärbanan

Som representant i RTP-S/HSOs samverkansråd med Trafikförvaltningen (fd SL) blev jag inbjuden att åka på den nya grenen av tvärbanan mellan Alvik och Solna Centrum fredagen den 25 oktober.

Spårvagnen A35 är den senaste typ av trafikfordon som trafikerar tvärbanan. Mycket fräsch och rymlig vagn, lätt att komma in, bra plats för rullstol och barnvagn. Vagnen som sådan var perfekt, avståndet mellan perrong och spårvagn var något ojämnt mellan de olika hållplatserna, vilket vi påpekade. Men för den skull ska man inte dra sig för att använda den grenen av tvärbanan. Nu går spårvagnen bara mellan Solna Centrum och Alvik, men när det gamla signalsystemet är utbytt på sträckan Alvik – Sickla udde kommer spårvagnen trafikera hela vägen från Solna till Sickla udde.



Så nu är det bara ut och åka. Det fungerar riktigt bra med kollektivtrafiken.

ANDERS LISSEGÅRDH



Bussutflykt i Norduppland

Den 17 september kom vi äntligen iväg på vår bussutflykt, som skulle gå i järnets tecken. Redan på Uppsalaslätten lade sig dimman som en mjölpåse runt hela bussen. Vad var detta? Vi skulle ju ut och se saker. Men som ett trollslag lättade dimman när vi kom fram till Uppsala och vi fick en förnämlig guidning runt hela staden. På borggården utanför Fredens hus fick vi möjlighet att se en av de få vita bussar som finns kvar. De räddade ju så många människor i slutet av andra världskriget.

Vid Ulva kvarn blev vi serverade kaffe och smörgås. Vi fick också tillfälle att gå i hantverksbodarna. Andra föredrog att diskutera livet.

Raskt vidare till Uppsala domkyrka. Vi bor nära men många hade aldrig varit där. Pampig, mäktig och respekt-

ingivande att den legat på samma plats i 750 år.

Sedan bar det av till bruksmiljöerna. I våra ögon så charmiga och pittoreska. Men bakom fasaden dölde sig hårt slit och umbäranden. Några av brukspatronerna var dock nogg med att barnen skulle få utbildning. Bland annat i Forsmark. Det fick också bli vårt stopp för lunch. Ett bra val tyckte vi alla.

Sista anhalten Gimo knutsmassomuseum. En tradition som vallonerna tog med sig hit, samtidigt med järnhanteringen. Tjugondag Knut varje år har man en stor dock- och kostymparad. Där figurerna skildrar aktuella händelser, politiker som gjort bort sig eller olika sagofigurer. En rolig tradition som lever vidare, trots att all järnhantering är nedlagd.



Foto: Marie Kärllin

Helt otroligt vad mycket det finns att se och lära i sin närmiljö, bara man tar sig tid.

NANN PALMGREN

Oroande polioutbrott i mellanöstern

Syrien

Plötsligt i början av oktober förekom flera fall av plötslig förlamning i det krigsdrabbade Syriens östra provins Deir Ezzor. Detta fick experter att reagera och nu bekräftar tester att det rör sig om den obotliga sjukdomen polio. Det är första gången på 14 år som poliosmitta förekommer "vilt" i Syrien, enligt Världshälsoorganisationen, WHO.

WHO meddelar att det rör sig om cirka 10 barn som har smittats och att man bedömer en pågående spridning av polio i Syrien som kan vara ganska omfattande.

Det är ett bakslag för WHO och världshälsan att den fruktade sjukdomen nu dykt upp i flera länder som sedan länge varit smittfria tack vare vaccinationsprogrammen. Fram tills helt nyligen har inhemsk smitta endast förekommit i Afghanistan, Pakistan

och Nigeria. Även Somalia har haft ett utbrott i år.

Under de två senaste årens krig i Syrien har färre blivit vaccinerade, rapporterar den statliga syriska nyhetsbyrån Sana. Nu har hälsodepartementet lanserat en vaccinationskampanj både mot mässling och polio.

Polio kan inte botas med läkemedel, men däremot ger vaccinet ett gott skydd om tillräckligt många i befolkningen är vaccinerade. En 80-procentig täckningsgrad krävs för att stoppa spridning i ett land. I Sverige är 98 procent av befolkningen vaccinerade mot polio.

Både WHO och europeiska smittskyddsmyndigheten ECDC varnar för spridning av polio främst i regionen men också med flyktingströmmar till andra länder.

Israel

Israel har inte fått några polioutbrott men polio-viruset har hittats i 90 avlopp och konstaterats i avföring hos 42 friska personer som är vaccinerade mot sjukdomen.

Viruset passerar i kroppen utan att smitta den som är vaccinerad.



För att stoppa en epidemi som kan sprida sig till Europa behöver fler vaccineras. Orsaken till smittspridningen är okänd.

Israel följer vaccinationsprogrammet och har hög täckningsgrad och en kampanj har också startats för oral vaccination som ger immunitet även i tarmen.

Ingen har blivit sjuk i polio i Israel, men beviset för att viruset cirkulerar i landet är oroande, speciellt hos de delar av befolkningen som vägrar vaccinationen och som då kan utsättas för viruset, skriver ECDC:s direktör Marc Sprenger i en kommentar till en ny rapport om strategin för att stoppa spridning av polio till Europa.

Risken ökar för Europa

Nu varnar den europeiska smittskyddsenheten, ECDC, för att smittan kan spridas vidare till Europa. ECDCs strategi för att stoppa smittspridningen är att förstärka övervakningen av viruset genom exempelvis ökade resurser till europeiska laboratorier. Alla länder ska även identifiera grupper som inte är vaccinerade och inleda informationskampanjer.

För Sverige gäller det framförallt att erbjuda vaccinationer till de barn som kommer eller har kommit från Syrien, då många av dem inte blivit vaccinerade på grund av inbördeskriget.

TAGET FRÅN VÄRDFOKUS SAMT
SMITTSKYDDSinSTITUTET OKTOBER 2013

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
Kurator: Tfn 08-123 552 17
Arbetssterapeut: Tfn 08-123 579 14
Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45
Enhetschef: Eva Harnesk

Besöksadress:

Postpoliomottagning, Rehabiliteringsmedicinska
Universitetskliniken Hus 38, plan 2

Missa inte vår stora hjälpmedelsmessa Hjultorget som Personskadeförbundet RTP arrangerar tillsammans med RG Aktiv Rehabilitering. Hjultorget 2012 lockade nästan 3 000 besökare och ett hundratal utställare som visade upp de senaste inom hjälpmedel, bil- och bostadsanpassning. Vi hoppas på lika stor uppslutning 2014.

Hjultorget signum har sedan starten för 29 år sedan varit att besökarna kan prova, känna och klämma på det som hjälpmedelsmarknaden erbjuder. Hjultorget är i första hand en mässa för de som själva använder hjälpmedel men har med åren blivit en allt viktigare mötesplats för erfarenhetsutbyte mellan: hjälpmedelsbrukare, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, dietister, forskrivare, tillverkare och försäljare av hjälpmedel, bil- och bostadsanpassningsföretag samt personal som hantlar hjälpmedel.

I år har vi valt att fokusera på Hälsofrämjande livsstil vilket genom-syrar alla seminarier som vänder sig både till hjälpmedelsanvändare och yrkesverksamma. Seminarieprogrammet har utarbetats i samarbete med Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter och Dietisternas Riksförbund.

Mässan bjuder också på uppvisningar och tävlingar. Bland annat kommer idrottare i världsklass från Elitidrottsskolan att visa olika idrottsgrenar som till exempel laserskytte, längdskidor med stakmaskin, bordtennis, rullstolsinnebandy samt street curling. Naturligtvis finns det möjlighet att också själv prova på ovan nämnda idrotter samt att utmana en mästare!

Välkommen till Kistamässan i Stockholm den 20–21 maj 2014. Mer information samt program finns på Hjultorget hemsida: www.hjultorget.nu

”Hjärntrötthet”

Föreläsningen den 23 oktober 2013 på Rosenlunds sjukhus i Stockholm, handlade om mental trötthet efter förvärvad hjärnskada, uppkomstmekanismer och sociala och psykologiska följder.

Mental trötthet är vanligt förekommande efter skallskador och vid sjukdomar i nervsystemet, och blir för många drabbade ett stort problem och som yttrar sig genom nedsatt förmåga att behålla uppmärksamheten och att kunna koncentrera sig under en längre tid. För de flesta drabbade går tröttheten över efter en tid, hos andra kan den kvartstå under månader eller flera år.

Annette Juwall, överläkare, Rehab-medicinska kliniken på Danderyds sjukhus, *Åsa Larsen*, arbetsterapeut och *Ann-Mari Billing*, psykolog, från Hjärnskadecenter, Habilitering & Hälsa föreläste om följder i vardagen, om vad som händer när man är vad som kallas medicinskt färdigrehabiliterad och är hemma igen med bland annat krav från omgivningen. Ingen kan säga hur lång tid det tar att ”komma igen” eftersom detta är indi-

viduellt men man försöker i vården att lära ut strategier och att reda ut bland annat tröttheten med hjälp av olika tester, tex. med MFS (mental fatigue scale). Om den forskningen går det att läsa på www.mf.gu.se. Där finns en självskattningsskala för att testa graden av mental trötthet. För närvarande finns ingen etablerad behandling mot den mentala tröttheten utan man råder att hushålla med sin mentala energi. Det gäller att hitta en balans mellan yttre och inre krav, det är lätt att säga men betydligt svårare i praktiken.

I Sverige beräknas cirka 70 000 årligen överleva en förvärvad hjärnskada. De vanligaste orsakerna till en förvärvad hjärnskada är stroke, dvs. propp i eller blödning från något av hjärnans blodkärl (cirka 30 000 svenskar drabbas varje år av stroke och en femtedel av dessa är under 65 år), eller traumatisk hjärnskada, dvs. skador orsakade av yttre våld mot huvudet (cirka 20 000 svenskar drabbas av traumatisk hjärnskada i samband med olyckor och av dessa får 80-90 % lättare skador).

MAUDE STENBERG OCH CHRISTER OLSÉN



Poliokonferens i Amsterdam 2014

Postpoliosyndrom:
En förutsättning utan gränser
25 – 27 juni 2014

Efter den lyckade konferensen i Köpenhamn, kommer den 2:a europeiska Poliokonferensen att hållas i Amsterdam 25-27 juni 2014. Konferensen syftar till att främja en bättre vård för det stora antalet europeer (700.000) som lider av sena effekter av polio genom att utbyta kunskap mellan vårdpersonal, forskare, poliodrabbade samt organisationsföreträdare från Europa och hela världen.

www.poliokonference.com



Möte med bolagen som utför färdtjänst i Stockholms län

Under hösten 2012 och våren 2013 besökte RTP-S färdtjänstkommitté Samtrans, Taxi 020 och Taxi Kurir. Den 1 oktober 2013 bjöd kommittén in samtliga bolag till ett uppföljningsmöte.

På mötet deltog förutom alla ledamöter i färdtjänstkommittén, två representanter vardera från Samtrans och Taxi Kurir och en representant från Taxi 020. Många frågor kom upp på mötet och kommittén ställde bland annat frågor som gäller förarnas utbildning i språkkunskaper, bemötande, lokalkännedom, hjärt-lungräddning, kontroll av fordonen samt hur klagomål från kunderna hanteras. Dessutom hade kommittén synpunkter på utrustningen i färdtjänstbussarna. Bland annat påpekades behovet av bättre anordningar för fästsättande av rullstolar. Inga lösa föremål får finnas i bussarna, käppar, väskor samt rampen måste spännas fast ordentligt, fler handtag bör monteras i bussarna som kunder i rullstol kan hålla sig i och även vid bårarna. Vidare bör spänningsanordningar i Caddybilarna ses över samt behovet av fler handtag, bättre översyn av städning i bussarna bland annat rännorna för fästsättning av rullstolar och att rullhusen för säkerhetsbälten rengörs ordentligt så att de alltid fungerar. Kommittén påpekade också att nya förare måste informeras om obehaget för kunden vid orytmisk körning. Speciell kritik riktades också till Taxi Kurir angående bristande kunskaper

i svenska språket samt dålig lokalkännedom på landsbygden.

På frågorna och synpunkterna från färdtjänstkommittén svarar bolagen:

Samtrans:

För att få utbildning och senare anställning kräver bolaget att föraren har taxilegitimation och genomgått olika tester i bland annat språk, lokalkännedom, bemötande, sjukdom, hjärt-lungräddning.

Samtliga förare skriver prov innan de släpps ut i trafik och får maximalt tre försök på sig att klara testet.

Kontinuerlig utbildning sker av förare. Förare som använder trappklättrare får en speciell utbildning med möjlighet att träna på detta. Bolaget har regelbundna kontroller av bussarna, både föranmälda och ej aviserade. Från den 1 oktober 2013 har bårkunder kundval, de kan alltså välja vilken buss de vill åka med. För bårkunder arbetar bolaget också med att ta fram ett bokningssystem via internet.

Bolaget påpekar också att många kunder har svårt att förstå att de inte kan uträtta ärenden under färd. Kunden har endast rätt till ett stopp på fem minuter och inte mer.

Taxi 020 och Taxi Kurir:

Båda bolagen har gemensam utbildning av förare från 2011. För rullstolstaxi gäller en speciell förarutbildning där man genomför intervjuer och slutprov. I taxiförarutbildningen ingår

bland annat språktester och lokalkännedom, däremot inte hjärt-lungräddning. Bolagen försöker höja kraven på förare, men anser att det är svårt att hitta och få behålla "bra" förare. Kontroll av bussar sker regelbundet. Även dessa bolag har oanmälda inspektioner av sina fordon.

Dålig lokalkännedom ute på landsbygden beror till stor del på att det är dålig GPS-täckning och då detta sker bör föraren ringa kunden och på så sätt hitta rätt.

Bolagen ser allvarligt på problemet att det finns förare som inte tar färdtjänstkunder och arbetar hårt för att få bättre standard och rensa ut förare som inte håller "mättet". Förare som inte tar en färdtjänstbeställning stängs av i systemet under 30 minuter och får då heller inga andra körningar.

Enligt samtliga bolag får inte förare tala i mobiltelefon eller skriva/läsa SMS under färd.

Vi som är färdtjänstkunder uppmanas av bolagen att avbeställa resa som vi av någon anledning inte kan genomföra. Förare drabbas ekonomiskt av bomkörningar, får inget betalt.

Samtliga färdtjänstkunder uppmanas också att ringa till Färdtjänstens kundservice och anmäla när en resa inte fungerar, t ex dåligt bemötande, inte får den hjälp man behöver etc.

Listan kan göras lång. Om vi anmäler felaktigheter så är det också lättare för bolagen att göra något åt problemen.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

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

Lars Sjöblom, StorStockholm, sammankallande
070-331 01 03, larssjoblom@live.se

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

Barbro Andersson, NV Storstockholm
070-647 56 83, barbro.h.andersson@comhem.se

Leila Haukkala, Södertälje
073-388 77 74

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2014 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

Ayla Güler
08-605 20 47, 070-024 25 60

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

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 27 mars 2014 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 2014. 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 25 februari 2014 kl. 17.00 – 20.00

Plats: Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg
Ordförande: Margaretha Herthelius (Fp), v.ordf i Landstingets Färdtjänst- och tillgänglighetsberedning.

Program

- 17.00 bjuder vi på en matbit i kansliets lokaler.
- 18.00 Presentation av Tillgänglighetsdatabasen.
Medverkande: Bengt-Erik Johansson RTP-NV samt Anne Bjellert, Tillgänglighetssamordnare i Botkyka Kommun
- 18.30- Årsmötesförhandlingar.

ca 20.00

Föredragningslista: se sid 24. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2014.

Anmälan görs till Yvonne Andersson senast 18 februari 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 22 februari 2014 kl. 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1 A.
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2014. Föredragningslista: se sid 24.
Anmälan till årsmötet: Eva Molnár 08-551 591 41 eller eva.molnar@tele2.se

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 20 februari 2014 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingsalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.
Anmälan senast 10 februari 2014 till Anita tel. 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2014, norrtalje@rtp.se eller Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Måndagen den 10 februari 2014 kl. 19.00 – ca 20.00

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

Anmälan senast 5 februari 2014 till RTP-S kansli, 08-545 622 60.

Föreningen bjuder på lättare förtäring.
Föredragningslista: se sid 24. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2014 adress: NV Storstockholms lokalförening i Personskadeförbundet RTP, c/o Pia Selin-Rydberg, Spinnarevägen 12, 194 54 Upplands Väsby.



Assistans efter dina önskemål

Vår assistans bygger på den kunskap och erfarenhet som vi har på Rehab Station Stockholm av att bedriva framgångsrik neurologisk rehabilitering.

Kontakta Annika Törnsten på telefon 08-555 44 172 eller annika.tornsten@rehabstation.se för mer information.

www.rehabstationassistans.se
Vi har tillstånd från Socialstyrelsen

Rehab
Station  Assistans

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 15-19.

DECEMBER 2013

Onsdag	11	Julfest på Riksäpplet i Haninge
Lördag	14	Luciafirande i Södertälje
Onsdag	18	Dialog Polio

JANUARI 2014

Onsdag	8	Träning på Rehab Station Sthlm startar
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Tisdag	21	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	22	Dialog Polio
Måndag	27	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	28	"Yoga"

FEBRUARI

Tisdag	4	"Yoga"
Måndag	10	Årsmöte NV Storstockholm
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	13	Anmälan Info från OT-Center
Tisdag	18	"Yoga"
Onsdag	19	Digitalkamera och bildbehandling startar
Onsdag	19	Dialog Nackskadade
Torsdag	20	Årsmöte Norrtälje
Fredag	21	Anmälan till Liljevalchs Vårsalong
Lördag	22	Årsmöte Södertälje
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	25	"Yoga"
Tisdag	25	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	26	Dialog Polio

MARS

Tisdag	4	"Yoga"
Torsdag	6	Akvarell nybörjare-fortsättn.kurs startar
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	12	Liljevalchs Vårsalong
Onsdag	12	Dialog Nackskadade

Torsdag	13	Info från OT-Center
Måndag	17	Anmälan Åbergs museum
Tisdag	18	"Yoga"
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	25	"Yoga"
Onsdag	26	Dialog Polio
Torsdag	27	Årsmöte Distriktet

APRIL

Tisdag	1	"Yoga"
Tisdag	8	"Yoga"
Onsdag	9	Dialog Nackskadade
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	22	"Yoga"
Onsdag	23	Dialog Polio
Måndag	28	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	29	"Yoga"

MAJ

Tisdag	6	"Yoga"
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Dialog Nackskadade
Onsdag	14	Åbergs museum
Tisdag	20	"Yoga"
Måndag	26	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	27	"Yoga"

JUNI

Tisdag	3	"Yoga"
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	11	Dialog Nackskadade
Tisdag	17	"Yoga"
Måndag	23	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	24	Anmäl resa till Västergötland 3-5 sept

Säljes!

Handikappanpassad Chrysler Grand Voyager SEL

Dark Roswood, årsmodell 1999, 12.200 mil. Golvsänkt, elektriskt fjärrstyrd sidodörr och ramp höger sida. Vridbart förarsäte i alla lägen, upp/ner, framåt/bakåt, höger/vänster. Handreglage färdbröms, elhandbröms. Elektriskt styrda fönster både fram och bak. Elektriskt styrda backspeglar, AC, nödbatteri, farthållare, fast monterad batteriladdare för bilens batteri. Elektrisk motor och kupévärmare, även benvärmare, som måste servas före start. Kontakt för laddning av elrullstol i bilen. Sommar- och vinterhjul. Golvfäste för elrullstol. Servicebok finns liksom besiktningsprotokoll. Besiktigad i maj 2013. Anpassningen gjord av Permobil Autotech AB i Timrå 1999. Klädsel på höger säte fram skadat på grund av en hund. Rostskador på båda bakskärmarna. **Prisidé 30.000:-**. Bilen finns i Lidingö hos Gunborg Rydell, tel 08-765 49 75 eller 0766-34 82 98, gunborg.rydell@tele2.se.



Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00 Lunchstängt 11.30 – 12.00

Stängt i jul-nyårshelgen 23 dec – 6 jan 2014

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
Katharina Jansson	08-545 622 66	katharina.jansson@rtps.se
Elizabeth Larsson	08-545 622 68	e.larsson@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@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 piaselinydberg@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kårlin 08-545 622 60 norrtalje@rtp.se

Södertälje lokalförening

Eva Molnár 070-486 95 13 eva.molnar@tele2.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 och 515** Gå av vid hållplats Sundbybergs skola.

 **Parkering**, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.

 **Rullstolshiss** till vänster innanför entrén.

Välkomna!

Tipsruta

Att ställa sina
kryckor upp-
och ner gör att
de står
stadigare!



Akvarell som omslag

I detta och kommande nummer av RTP-S Aktuellt kommer vi att på tidningens omslag ibland visa bidrag från våra duktiga medlemmar på akvarellkursen.

Läs mer om den kommande cirkeln på sid 17.

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 koordinatören Lena på direktnummer 08-5949 3632.

