

RTP-S

aktuellt

Nr 4
2014

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



Fantomsmärta

Öppna nya dörrar med yoga!



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

Rehabiliterar 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!



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
Ny datasimuleringsteknik mot Fantomsmärta	4
BrainBus – "Utställningen med hjärna"	8
Öppna ny dörrar med yoga!	9
Den första Möjlighetsdagen har ägt rum ...	10
Pepkurs, inspiration och verktygslåda	11
Vaccin hjälper inte mot polio	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Rapporter	18
Valberedning	24
Årsmöten	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Famijmedlemskap 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: Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

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@gmail.com eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: 13 februari 2015

Manusstopp: 12 januari 2015

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Christer Olsén och Fia Gunnarsson.

Foto: Yvonne Andersson.

Med mina ord ...

När jag blev tillfrågad om jag ville medverka i Aktuellt och skriva denna kolumn fick jag bara en tanke i huvudet: 'vad skall jag skriva om?'. Jag har blivit imponerad när jag läst vad andra skrivit – och nu är det jag som är författaren!

Jag är ordförande i StorStockholms lokalförening av RTP sedan flera år. När man slutar jobba är det naturligt att undra vad man skall göra med de oceaner av ledig tid man plötsligt ser framför sig. Genom badet på Danderyds Sjukhus kände jag folk som var aktiva inom RTP och jag blev mer eller mindre headhuntad till StorStockholms styrelse. Alltså kastade jag mig in i arbetet i vår förening och det har jag inte ångrat en sekund. Men nu är det alltså fråga om att skriva en artikel för Aktuellt som folk ska läsa och det är ju en helt annan femma.

Nåja, det är bara att kasta sig ut! Jag fick polio när jag var åtta månader och har alltså levat ett helt liv med en funktionsnedsättning. Mina föräldrar kämpade från början för mig med sjukgymnastik och bad i Simklubbens regi (det som senare skulle bli RTP-S) bland annat. Jag och min syster hade ett helt gym i barnkammaren med trapets, romerska ringar och ribbstol.

Många är mina tidiga minnen (som jag säkert delar med många av er) från eoner av väntan på Norrbackainstitutet, 5 timmar var inte ovanligt! En väntan som mamma och jag fördrev på olika sätt, bland annat genom att prata om mat som vi båda var intresserade av.

I min barndom och unga vuxentid kände jag mig inte så handikappad – det var t o m så att jag under en dryg 20 års-period inte behövde använda korsett. Men nu när jag fyllt 70 är det annorlunda! Jag använder rullator och har en elmoppe och det har gett mig ämnet för mina ord till dig – *Tillgänglighet* – och vad det betyder för oss som grupp.



Det har sagts många gånger men det tål att sägas igen: en god tillgänglighet i samhället och i hemmet är en förutsättning för att alla vi med olika funktionshinder ska kunna delta i samhället på lika villkor. Och det är något som vi måste kämpa för hela tiden, för man ska inte inbilla sig att sprillans ny infrastruktur eller nybyggda köpcentra automatiskt kommer att vara tillgängliga – den aspekten kommer ofta bort på vägen! Som ett exempel kan jag berätta om mitt försök att med elmoppen handla på vårt nyinredda Coop i Lidingö Centrum. Det var helt OK att komma in och köra runt med moppen, men att sedan få upp varorna på bandet, betala med kort och slutligen få ner varorna från bandet utan hjälp var i det närmaste omöjligt.

Tillgänglighet har många aspekter: man måste i vissa fall betala för att stå på handikapplats. När då automaten där man betalar ligger på ett helt annat ställe på parkeringsplatsen blir det svårt för folk som inte kan gå så bra och som behöver sina krafter för att uträtta sina ärenden.

Därför är det så viktigt att påpeka brister i tillgänglighet när vi möter dem. Det kan man göra på flera sätt. Man kan vända sig till kommunen eller hyresvärden direkt. Men man kan också skriva till, ringa eller mejla RTP distriktets kansli. Det är ju lättare att påverka när man är flera.

Vi måste komma ihåg att 'Ett samhälle för alla' kan vi själva vara med och utforma.

LOTTA ÄNGGÅRD

Ny datasimuleringsteknik mot Fantomsmärta

Behandling av fantomsmärta med hjälp av EMG-styrd mönsterigenkänningsteknik och datasimulering (Myoelectric Controlled Augmented Reality and Gaming).

Chalmers Tekniska Högskola och Sahlgrenska Universitetssjukhuset har i samarbete med Integrum AB utvecklat en ny teknik för behandling av fantomsmärta. Metoden har testats på en patient med kronisk fantomsmärta (Phantom Limb Pain, PLP) sedan 48 år, där andra typer av behandlingar inklusive spegelterapi, inte lyckats påverka smärtan. Inom kort påbörjas en klinisk multicenterstudie som förhoppningsvis ger svar på om metoden kan ge effekt även för andra patienter med kronisk fantomsmärta. Här beskrivs metoden av docent **Rickard Bränemark**, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg.

Fantomsmärta är ett relativt vanligt fenomen efter amputation och kan drabba upp till ca 70% av amputerade oberoende av orsaken till amputation. I dag har vi en begränsad kunskap om hur fantomsmärta uppstår. En hypotes är att tillståndet kan bero på att en grupp neuron i hjärna och ryggmärg blir "sysslösa" efter en amputation. I det centrala nervsystemet sker en omorganisation av neuronala kontaktnätverk, när en del av hjärnan inte längre stimuleras av rörelser och förnimmelser.

Hjärnan genererar neuronal aktivitet, som kan upplevas som klåda, kyla, stickningar eller tryck i den frånvarande, amputerade kroppsdel. Dessa upplevelser kallas för fantomsensationer, dvs icke-smärtsamma känslor eller förnimmelser. Fantomsensationer är ofta ett relativt beskedligt problem.

Betyddigt värre blir det när en amputerad person upplever smärta från den saknade kroppsdel. Denna fantomsmärta kan vara mycket varierande både i intensitet och varaktighet (det kan göra invalidiserande ont) och kan liksom annan kronisk smärta påverka livskvalitet negativt. Patienterna kan beskriva smärtan som brännande, krampaktig, pulserande, blixtrande, stickande och svidande. Smärtan kan vara konstant med exacerbationer eller paroxysmal.

Bakgrund till metoden

Trots att man har studerat fantomsmärta i många decennier är kunskapen fortfarande begränsad. Tillståndet är svårt att behandla. I dag finns olika metoder att behandla denna typ av smärta (farmakologiska, kirurgiska, fysiska terapier/sjukgymnastik och psykologiska), men ingen av dem är helt effektiv och reproducerbar i ett större antal patienter. De vanligaste behandlingsmetoderna är elektrisk stimulering via huden (TENS, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) och Ramachandras spegelterapi.

Trots fördelarna med den senare, jämfört med den konventionella spegelboxen, kräver Ramachandras spegelterapi användning av den kontralaterala, friska extremiteten och är därför begränsad till ensidigt amputerade. Dessutom bortser denna strategi från den kortikala neuronala ansträngning av patienten som krävs för att producera fantomrörelser. Just denna kortikala neuronala ansträngning kan vara en viktig tilläggskomponent i vår behandlingsstrategi.

Ett problem med flera nuvarande terapier är att patienten inte orkar fortsätta med dem. De är helt enkelt inte tillräckligt stimulerande. Terapi som är baserad på virtuell verklighet (Virtual Reality, VR) har därmed klara fördelar.

Patienten kan göra flera rörelser och flera övningar. Under senare år har den virtuella verkligheten använts för att behandla fantomsmärta, som en mer tekniskt sofistikerad version av den välkända "spegelterapi".

Hitills har VR-spegelterapi använt sig av att patienter gör motorneuronexekvering för den intakta extremiteten. Patienterna har därför ingen direkt viljemässig kontroll över sin virtuella fantomrepresentation. I stället utför de samma rörelser samtidigt i båda extremiteterna. Med sådan teknik är det inte patientens intention att flytta fantomextremiteten som styr den virtuella förflyttningen. Den virtuella förflyttningen styrs av patientens förflyttning av den intakta extremiteten, utan att intention att förflytta fantomen kan påverka detta. Det har föreslagits att den variabla effekten av denna terapi främst skulle bero på individuella skillnader i känslighet för visuell feedback.

Man har tidigare sett att användningen av stumpmuskulaturen för styrning av konventionella myoelektriska proteser har kunnat leda till en reduktion av fantomsmärta, trots att det oftast inte är de fysiologiskt "korrekta" musklerna, ursprungligen relaterade till rörelsen, som aktiveras (till exempel för en underarmsamputerad, där en elektrod över bicepsmuskler styr stängningen av en proteshand). Men även om muskulaturen för en fysiologiskt lämplig aktivering inte längre finns kvar, har det visats att amputerade kan skilja mellan att föreställa sig en fantomrörelse (imaginär motoraktivering) och att faktiskt utföra den (verklig motoraktivering).

Detta tyder på att förmågan att naturligt utföra en rörelse bibehålls efter

amputation, men ännu viktigare är att effekten på neuroplasticitet är anorlunda när man tränar verkligt motorutförande jämfört med imaginärt motorutförande.

Ett experiment visade på minskad fantomsmärta vid användning av implanterade neurala gränssnitt som förlitar sig på fysiologisk exekvering av motorfunktion. Detta stöder användningen av direkt viljemässig kontroll genom myoelektriska signaler på stumpen. Det system som presenteras här är icke-invasivt och tillåter motsvarande fysiologiskt lämplig kontroll (muskelsynergier som genereras med avsikt att exempelvis stänga den saknade handen, resulterar också i stängning av den virtuella handen).

Det har föreslagits att individuella variationer i visuell stimulans och sensorisk perception kan producera varierande resultat när det gäller smärtlindring. Detta problem undviks i en Myoelectric Controlled Augmented Realitymiljö (MCARE), där en konventionell webbkamera fångar hela miljön runt patienten och integrerar denna i rehabiliteringsuppgiften. Detta är första gången som virtuell verklighet, datoranimerade spel och rörelseförutsägelse genom myoelektrisk mönsterigenkänning på den amputerade sidan har använts tillsammans som en behandling av fantomsmärta.

Första behandlade patienten

En 72-årig man som förlorade sin arm strax nedanför armbågsleden 1965, på grund av en trafikolycka. Han har sedan amputation upplevt fantomsmärtor och har beskrivit en hårt knuten näve som permanent ställning av fantomhanden. Trots konventionell spegelterapi, olika läkemedelsbaserade behandlingar, akupunktur och hypnos har fantomsmärtorna fortsatt genom åren med en väsentligen oförändrad intensitet.

Före behandlingsstart rapporterade patienten en konstant brännande smärta med en intensitet på 3 på en VASskala (SF-MGPQ), med episoder som eskalerade upp till maximal intensitet (10) ungefär varje timme

under några minuter, redovisad som en olidlig smärta. Patienten vaknade ofta på natten på grund av intensiva smärteepisoder.

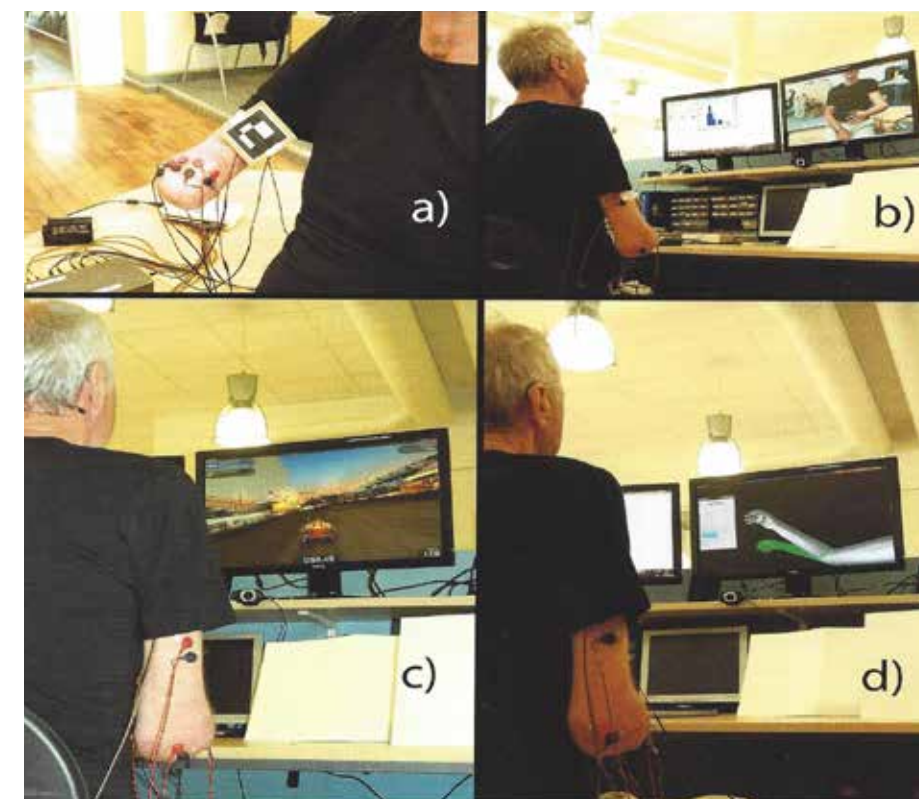
Beskrivning av metoden

Smärtupplevelsen följdes upp efter varje behandlingssession genom att använda short-form McGill Pain Questionnaire (SF-MGPQ)5 översatt till svenska. Patienten rapporterade själv smärtintensitet och procent av total tid för varje smärtas nivå under dygnet. Dessutom kunde patienten rapportera andra synpunkter på systemet och behandlingen. Förutsägelsen av rörelseavsikt gjordes med BioPatRec, som är en öppen källkodsplattform, ursprungligen utvecklad för avancerade reglerstrategier baserade på mönsterigenkänningsalgoritmer. Den myoelektriska aktiviteten på patientens stump användes som indata för att bestämma de avsedda fantomrörelserna. När den avsedda rörelsen är känd, kan den användas för att styra en mängd olika virtuella miljöer och

robotutrustningar. En skraddarsydd Artificial Reality (AR)-miljö utvecklades för studien, vilken tillsammans med BioPatRec lät patienten visualisera sig själv (i realtid) med en virtuell arm som projicerades över stumpen.

För skapandet av denna AR-miljö användes en konventionell webbkamera, som matade in en videoström som analyserades för att spåra en referensmarkör, så att den virtuella armen visas i den anatomiskt korrekta positionen när patienten rör sig. Referensmarkören kan skrivas ut med en konventionell skrivare. Den virtuella armen läggs ovanpå en markör och förändringar i position och rotation av fantomen baseras på spårning av markören. Dessa parametrar kan även justeras i realtid, för att förbättra inpassningen av den virtuella armen.

Åtta bipolära elektroder (självhäftande Ag/AgCl, diameter = 1 cm och ~2 cm avstånd mellan elektroderna) och markören placerades runt stumpen (figur 1 A). Placeringen av elektroderna hade definierats genom att be



Figur 1. Åtta bipolära elektroder och en referensmarkör placerades runt stumpen (A). Miljön fångas av en webbkamera och visas på en datorskärm, med tillägg av den virtuella extremiteten som placeras ovanpå referensmarkören (B). Patienten spelar ett racingspel där han styr bilen med hjälp av fantomrörelser (C). Rörelsekombinationerna användes i Target Achievement Control (TAC)-test som ett rehabiliteringsverktyg (D).

patienten att utföra olika rörelser och genom palpation av motsvarande muskelaktivitet. Vi har empiriskt funnit att detta förfarande, jämfört med en fördefinierad selektiv placering, bättre tillåter oss att hantera svårigheten med att optimera elektrodplacering på den förändrade anatomin hos den distala delen av stumpen. De efterfrågade rörelserna var hand öppen/stängd, handled pronation/supination, handled flexion/extension och armbåge flexion/extension.

Förstärkarna som användes var utvecklade av forskargruppen och bestod av en förstärkare (MyoAmpF2F4-VGI8) med inbyggd aktiv filtrering: 4:e ordningens högpasfilter vid 20 Hz, 2:a ordningens lågpasfilter på 400 Hz och ett så kallat Notch-filter vid 50 Hz. Signalerna förstärktes med en faktor 2000 och digitaliserades med en samplingsfrekvens på 2 kHz och 16 bitars upplösning.

Detaljer i protokollet för insamling och behandling av de myoelektriska signalerna beskrivs i Ortiz-Catalan et al, 2013.6 Klassificerarna som användes för mönsterigenkänningsalgoritmerna var linjär diskriminantanalys i en One-Vs-One topologi (LDA-OVO) samt flerlayers perceptron i en dedikerad topologi per frihetsgrad (MLP-AAM), både för enskilda och samtidiga rörelser. I andra realtidsstudier som forskargruppen utfört har dessa klassificerare visat sig vara framgångsrika för båda uppgifterna.

Behandlingens genomförande

När elektroderna och markören satts på plats och kvaliteten på EMG-signalerna verifierats genom korta inspelningar i realtid av de myoelektriska signalerna, ombads patienten att utföra de åtta rörelserna en i taget (hand öppen/stängd, handled pronation/supination, handled extension/flexion samt armbåge extension/flexion). Instruktionerna till patienten var att utföra rörelserna ”som om han fortfarande hade den saknade extremiteten”, därmed genererades den fysiologiskt korrekta myoelektriska aktiviteten som skulle användas för kontroll. LDA-OVO-algoritmen ”tränades” så

att algoritmen lärde sig att förstå vad dessa komplexa signalpaket hade för rörelseavsikt.

Patienten genomförde en 10-minuters träningsession i AR-miljö, där patienten uppmanades att utföra rörelserna en och en i en slumpmässig ordning (figur 1B) samtidigt som signalerna registrerades.

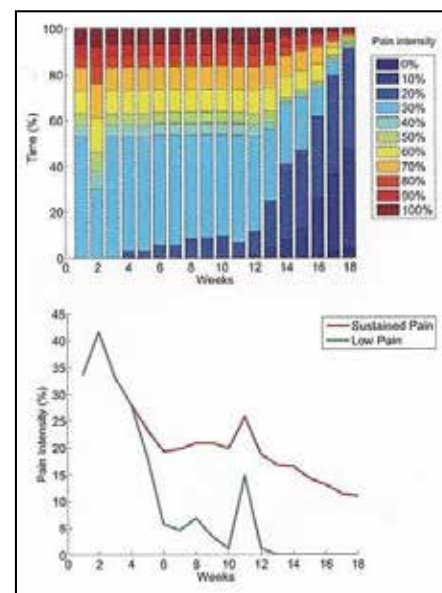
Efter sessionen i AR-miljö gjordes nya EMG-inspelningar för samtidiga rörelser med hjälp av handled pronation/supination och armbåge flexion/extension. Denna information användes för att träna algoritmen MLP-AAM, vilken i realtid användes för att spela ett racingspel (Trackmania Nations Forever, gratisversionen). Spelets racingbil styrdes vänster/höger med hjälp av handledspronation/-supination, medan armbågsflexion/-extension kontrollerade bilens acceleration/retardation. Efter en spelsession på ca 10 minuter, upprepades samma procedur för hand öppen/stängd och handled flexion/extension – alltid i kombination med armbåge flexion/extension (figur 1C).

Dessa rörelsekombinationer användes också i Target Achievement Control (TAC) test, med vissa ändringar som i detalj beskrivs i Ortiz-Catalan, et al. Protesens hastighet var inställd på två grader/förutsägelse (nya förutsägelser var 50 ms) och målet rördes i upp till 2 frihetsgrader (Degrees of Freedom; DoF). Algoritmen hastighetsramp användes för att underlätta styrbarheten. I detta arbete användes TAC-test för rehabilitering och utbildning – inte som ett utvärderingsverktyg vilket är den mer frekventa användningen (figur 1D).

När TAC-uppgifter hade utförts, spelades en ny uppsättning av rörelser in med alla åtta rörelserna för att användas till en ”Motion Test”, som genomfördes i BioPatRec. På liknande sätt som TAC-testet användes Motion Test som ett rehabiliteringsverktyg. Frågeformulär administrerades av en undersökare i slutet av sessionen.

Positiva resultat

Efter första sessionen rapporterade patienten en smärtökning, men efter



Figur 2. Utveckling av smärtintensiteten över tid. Efter 4 veckor rapporterade patienten att han började uppleva episoder av lägre smärtintensitet. Efter 10 veckor började episoder av nästan total smärtfrihet förekomma och utvecklades sedan till helt smärtfria perioder ett par sessioner senare.

den andra sessionen hade smärtan minskat till motsvarande något under den ursprungliga nivån. Därefter skedde en långsam men stadig förbättring i upplevd smärtnivå (figur 2). Efter 4 veckor rapporterade patienten att han började uppleva episoder av lägre smärtintensitet. Efter 10 veckor började episoder av nästan total smärtfrihet förekomma och utvecklades sedan till helt smärtfria perioder ett par sessioner senare. Detta rapporterades av patienten som den mest dramatiska effekten. ”Dessa smärtfria perioder är något nästan nytt för mig och det är en extremt trevlig känsla.” Dessutom rapporterade patienten smärtfria perioder på 15-60 minuter omedelbart efter rehabiliteringssessionerna.

Eftersom patienten, trots sitt handikapp, är mycket aktiv i sitt jordbruk utför han fysiska uppgifter som innefattar användning av sin protes. Dessa aktiviteter inducerade ofta perioder av smärta under de följande dagarna. Patienten rapporterade att de perioder av smärta, som normalt kom dagarna efter verksamheten, hade minskat dramatiskt och att han kunde arbeta hårdare utan att drabbas av smärta.

Överraskande nog visade det sig att patienten kunde göra en sekventiell styrning av tre frihetsgrader (DoF) redan vid det första mötet, som sedan utvecklats till styrning fyra frihetsgrader och därefter till en samtidig kontroll av fyra frihetsgrader efter fyra sessioner. Patienten rapporterade också att han nu kunde styra rörelsen av sin fantomextremitet i de tränade frihetsgraderna. Detta kunde han utföra även i frånvaro av visuell återkoppling. Dessutom, vaknade han inte längre upp på natten på grund av fantomsmärta. Patientens livspartner rapporterade att det är hennes övertygelse att ”min man kan leva 10 år längre, eftersom smärtan nu spelar en mindre viktig roll i hans liv”.

Vi har tidigare observerat att patienter som använder BioPatRec, rapporterade en teleskopisk effekt på positionen av fantomsmärtorna. Patienten rapporterade initialt att hans fantomhand var positionerad vid stumphöjd, något som förändrades under behandlingen till ett normal-anatomiskt läge. Intressant är att när han vilar armen över ett bord som producerar sensorisk återkoppling, går den upplevda positionen av handen tillbaka till slutet av stumpen. Men så snart han börjar producera fantomrörelser, är den upplevda positionen återigen återställd till den ”normala” anatomin. Detta är ett fenomen som nu är permanent reproducerbart och det illustrerar komplexiteten hos självuppfattning och hur den kan förändras genom sensorisk återkoppling och utförande av motoraktiviteter. Det är värt att notera att närvaron av en så kallad fantomkarta på stumpen är svag och ganska svår för patienten att identifiera, vilket ger begränsad sensorisk information från fantomhanden vid beröring av stumpen.

Initialpositionen för fantomhanden beskrevs av patienten som en permanent, hårt knuten näve och detta hade varit fallet under de senaste 48 åren. Efter sex sessioner förbättrades detta till en halvöppen handposition, som sammanfaller med neutralläget (avspänd) av den virtuella handen. Detta är nu patientens permanenta uppfattning av fantomhandens hållning och

det är mycket uppskattat (patientens självrapport).

Vi har inte tillräckligt med uppgifter för att hävda att en konstant visualisering av en sådan ställning som den normala virtuella handpositionen, har påverkat patientens uppfattning eller om det i stället är ett resultat av patientens skicklighet i att flytta sin fantomhand. Förändringen och förbättringen av det knutna läget inträffade samtidigt som smärtperioderna började minska och det kan således spekuleras i om fantomlagesförändringen i sig leder till minskad fantomsmärta.

Patientens förmåga att styra olika rörelser förbättrades under loppet av behandlingen. Det är intressant att notera att inga muskler som normalt är ansvariga för mer distala rörelser fanns kvar, på grund av den höga amputationsnivån (exempelvis öppna och stänga handen). Men patienten var trots detta i stånd att styra den virtuella handen för att producera dessa rörelser. Vår hypotes är att mönstren av myoelektrisk aktivitet som produceras av muskelsynergier är tillräckligt distinkta för att låta klassificerarna differentiera direkt relaterade muskelaktiviteter proximalt, vilka således har tillräcklig specificitet för att prediktera distala rörelser.

Figur 3 visar inlärningskurvan genom förbättring av klassificeringens noggrannhet på nio klasser (åtta rörelser plus ”ingen rörelse”). I det

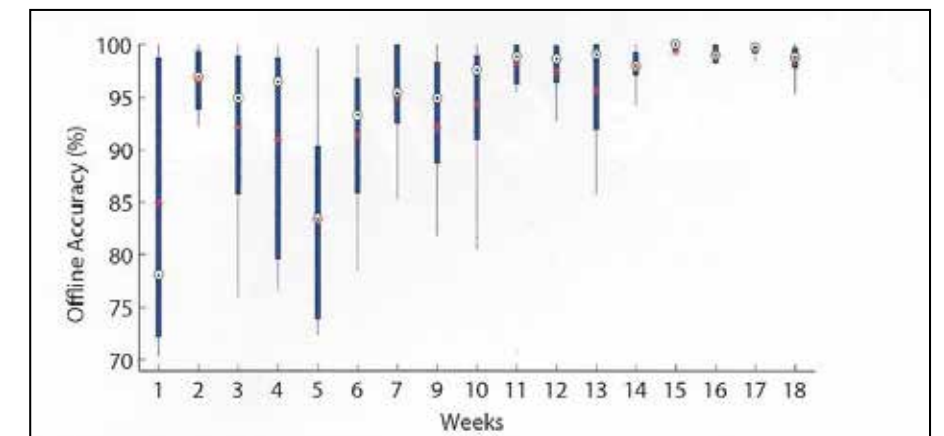
här fallet anger klassificeringens noggrannhet hur bra rörelser kan urskiljas från varandra med hjälp av information från de inspelade sessionerna (off-line). Trots den relativt låga nivån på noggrannhet off-line i början av behandlingen, var rörelseprediktion fortfarande möjlig. Detta kan delvis hänföras till att endast ett fåtal rörelser diskriminerades för varje rehabiliteringsuppgift, vilket gör differentiering lättare för klassificerarna – bara två frihetsgrader (fyra movements/satser) användes för spelkontroll och TAC-test.

Rörelsetestresultatet efter vecka 15 visar en prestanda jämförbar med den för 17 arbetsföra individer som bedömts tidigare, där signalbearbetning, funktioner och rörelsetestinställningar var samma.

Även om dessa resultat inte kan jämföras direkt, fungerar de som en indikation på patientens förmåga att producera distinkta rörelser i realtid. Det är värt att notera att antalet elektroder har reducerats till fyra sedan denna rapport, utan en märkbart försämrad effekt i klassificeringsprestanda.

Slutsatser

I denna fallstudie presenterar vi ett system, som kan användas för behandling av fantomsmärta och som har inneburit betydande smärtreduktion för en patient som haft kronisk fantomsmärta i 48 år, där tidigare behandlingar haft mycket begränsad effekt.



Figur 3. Noggrannhet offline. Diskrimineringsnoggrannhet offline över tid presenteras i diagrammet där den röda markeringen i mitten representerar medianvärde; kanterna på det tjocka blå strecket är den 25:e och 75:e percentilen; de tunna strecken markerar hela spannet av datavärden. "+" representerar medelvärdet.

Trots att smärtan inte har försvunnit helt och hållet vid tidpunkten för denna rapport, har dess reducering och intermittenta frånvaro väsentligt förbättrat patientens tillstånd (patientens självrapport). Det återstår att se om smärtan försvinner helt efter långvarig användning av systemet eller om den kommer tillbaka.

Den idealiska medicinska behandlingen vore förstås att genomföra rehabiliteringen under en begränsad tid och permanent eliminera smärtan. Vi har avsiktligt undvikit att avsluta sessionerna för att utvärdera den långsiktiga effekten av behandlingen. För att underlätta fortsatt träning har patienten fått ett fristående system som används hemma och har instruerats att använda den efter eget omdöme. Uppföljning kommer att genomföras varannan månad under det första året och därefter varje år i 5 år.

Det är värt att notera att en begränsning av denna icke-invasiva metod är att viss kvarvarande muskulatur behövs, vilket innebär att exempelvis axeldisartikulationer knappast skulle vara behandlingsbara om de inte var mottagare av Targeted Muscle Reinnervation. Å andra sidan, kan den föreslagna behandlingen användas även för patienter som behöver neuromuskulär rehabilitering, exempelvis efter stroke och inkompleta ryggmärgsskador, där den nödvändiga tillgången på myoelektriska signaler bör vara tillräcklig.

Framtidsplaner

Under hösten kommer en multicenterstudie att påbörjas i Göteborg, Örebro och Stockholm för att under kontrollerade former studera effekten av denna behandlingsmetod.



RICKARD BRÄNEMARK
docent, Institutionen för
kliniska vetenskaper,
Avdelningen för ortopedi,
Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg
rickard.branemark@orthop.gu.se

Källa: Neurologi i Sverige nr 3-2014

BrainBus – ”Utställningen med hjärna”

Yvonne Andersson och jag gjorde den 5 september ett spännande besök i den rullande utställningen BrainBus när den stannade upp på Skeppsbron.

BrainBus är utställningen om hjärnan och dess sjukdomar. Kampanjen vill öka kunskapen hos allmänheten om att cirka 500 000 personer i Sverige har en neurologisk diagnos. 500 000 personer det är 5 % av Sveriges befolkning, lika många som bor i Göteborg. Och att Sverige behöver 300 ytterligare neurologer för att förbättra vården för de drabbade.

BrainBus pågår i tre år med start under 2014, varav 10 veckor per år med en fysisk utställning som besöker cirka 30 orter per år från Ystad till Haparanda. Under dessa tre år finns också utställningen på brainbus.se.

BrainBus är ett samarbetsprojekt mellan Neuroförbundet och Parkinsonförbundet och finansieras av Svenska Postkodlotteriet.

Hjärnan väger cirka 1,5 kg och den förbrukar cirka 20 procent av kroppens energi. Den innehåller fantastiska dryga hundra miljarder nervceller.

I utställningen fick man göra en kunskapsresa. Dels genom digitala plattformar och dels fick man prova på hur hjärnan faktiskt fungerar. Hur man kunde utmana andra och sig själv på olika tester så som t.ex. minnet.

Man fick testa Servohandsken som hjälper personer med svag handstyrka eller nedsatt handfunktion att få ett starkare grepp. Förhoppningen är att även kunna skapa en handske som gör att man kan sträcka ut en hand.

CHRISTER OLSÉN

Tack, Christer!

Jag vill tacka Christer av hela mitt hjärta till att hans kloka ord som gjorde mitt liv lyckligare.

I oktober förra året så kom jag till RTP:s yoga för första gången. Jag satt på en stol för jag klarade inte av att sitta på golvet. Det var så pinsamt att jag inte klarade av alla rörelserna och dessutom gjorde det ju så ont. Aldrig mer, tänkte jag och skickade ett mail till Christer och sa att detta var absolut ingenting för mig. Det var då han fick mig att komma tillbaka genom att berätta hur han kände och att han gjorde det som han kunde. Så nästa gång gick jag dit med förutsättningen att nu gör jag det jag kan och i min takt och det blev så bra. Idag yogar jag runt 30 minuter varje dag hemma. Mina krämpor har blivit mycket bättre. Jag sitter på golvet, jag står på ett ben och jag kan sträcka upp båda mina



armar i luften. Det har jag inte kunnat göra sedan bilolyckan 2001. Den där olyckan som gjorde att jag fick min nackskada och som senare gjorde att jag utvecklade fibromyalgi.

Idag mår jag toppen. Jag har fortfarande ont och är begränsad, men smärtorna styr inte längre mitt liv. Inför och efter

olika saker som jag ska göra och som kräver lite mera av mig, så yogar jag lite extra. I somras var jag på yogakurs i Borlänge i 5 dagar och lärde mig ännu mer. För några veckor sedan var jag i Spanien och yogade på stranden i soluppgången. En fantastisk upplevelse. Och i förra veckan var jag på hälsomässan och yogade utan att bry mig om alla stirrande människor runt omkring. Jag är så glad att Christer fick mig att fortsätta.

NAMASTE VERA



Ole Schmidt instruerar en av sina elever.



Yogaövningar.

Öppna nya dörrar med yoga!

Min bästa kompis höll på med yoga i början av 70-talet. När jag frågade honom hur det var, svarade han att jag kunde ju prova. Så det gjorde jag, och det blev efterhand en ganska omvälvande upplevelse. Som ung man, seglare och universitetsstuderande, handlade det mesta av min tillvaro om prestation. Med yogan öppnade sig nya dörrar. Att få uppmärksamma min kropp och tanke utan att behöva jämföra och bedöma i förhållande till andra, blev en ny dimension att utforska. Det var frigörande.

När jag blev klar med mina magisterstudier i nordiska språk och litteratur samt historia, gick jag därför vidare med att utbilda mig till yogalärare. På den vägen är jag fortfarande, och har sedan 1975 undervisat i både Danmark och Sverige. Jag driver sedan 1989 eget yogacentrum i Stockholm.

Efterhand blev det dock allt tydligare att något saknades; inte minst i mitt förhållande till andra människor. På slutet av 80-talet kom jag i kontakt med gestaltterapi, en terapiform som gav mig nya viktiga verktyg till en bättre förståelse av mig själv och an-

dra, och också i att ta bättre hand om mig själv och relationerna med andra. Och än en gång blev mitt personliga behov också vägen till en ny profession. Under en sexårig period utbildade jag mig till gestalt-terapeut och har arbetat som sådan sedan 1995, parallellt med min yogaverksamhet.

Jag talar inte om vad folk ska uppleva. Varje yogaställning upplevs olika av olika personer.

Längs vägen har jag fått upptäcka att kontakten med styrka och sårbarhet hänger ihop. Tre diskbråck samt en tids höftbesvär har lärt mig något om kroppssmärter och om hur jag kan ta hand om smärtorna, inte bara med hjälp av yogaövningar utan också kompletterade med en liknande, men mer detaljerad – om möjligt mer omsorgsfull – metod, kallad Feldenkrais. Härifrån har jag tagit vissa delar in i mina yogaprogram, speciellt i arbetet med ryggen.

Mina många år som yogainstruktör har gett mig tillfälle att möta många människor, var och en med sina önskemål och förutsättningar. Så när jag blev tillfrågad om undervisning av Personskadeförbundet RTP-S, så kändes det både som en ny utmaning – och med erfarenheten från de första trevliga passen med några av förbundets medlemmar – också som en uppgift som skulle kunna passa mig bra, och som jag tror mig om att ha förutsättningar för att klara av.

Ett yogapass är upplagt så att alla får tid att hälsa på varandra, innan programmet börjar med en stund på rygg och vägledning i enkel avspänning. Därefter ges tid till ett lugnt och ingående arbete med kroppsrörelser och -ställningar. Därpå följer lugnande och energigivande andningsövningar och som avslutning en längre djup avspänning.

Var och en ombeds att uppmärksamma och respektera egna begränsningar och möjligheter i det stegvisa utforskandet av kropp och sinne.

Varmt välkommen!

OLE SCHMIDT

Den första Möjlighetsdagen har ägt rum

Den första Möjlighetsdagen som var en heldag ägde rum på Rehab Station Stockholm den 26 september i år. Den utvecklades och genomfördes i samverkan mellan några av funktionshinderorganisationerna i länet; *Personskadeförbundet RTP-S*, *Neuroförbundet Stockholms län*, *DHR Stockholms län*, tillsammans med *BOSSE Råd*, *Stöd & Kunskapscenter* samt *Rehab Station Stockholm*.

Ett sådant samarbete mellan våra organisationer har blivit en allt viktigare del av vår verksamhet. Möjlighetsdagen är ett viktigt initiativ i detta samarbete. Ett konkret och angeläget evenemang, dels för våra medlemmar och dels för alla intresserade som behöver lära sig mer om vad det kan innebära att leva med en funktionsnedsättning och vilka rättigheter som finns i samhället.

Bemötandet och engagemanget från alla som var med och gjorde den här dagen! – besökare på Möjlighetsdagen

Möjlighetsdagen hade som mål att visa på de olika rättigheter och skyldigheter som finns för personer med funktionsnedsättning att leva ett gott liv på lika villkor med möjligheter till full delaktighet i samhället. Detta för-



Carina Hjelm, chef för Habilitering och Hälsa, Stockholms läns landsting.



Assistanshund under utbildning hos ACT – Assistancedogs.

sta genomförande var lyckat och nära 100 personer besökte evenemanget.

Stort plus för intressanta programpunkter. – besökare på Möjlighetsdagen

Årets Möjlighetsdag bestod av 13 olika seminarier med skilda teman i tre olika lokaler, där expertkunskaper från föreläsare och personliga erfarenheter möttes i givande utbyten. Dessutom fanns bemannade informationsbord där myndigheter, service-givare och organisationer berättade om sina respektive verksamheter. Således gav Möjlighetsdagen en ovärderlig kunskap för den enskilde och en uppfattning om det positiva stöd som finns att få. Arbetsgruppen bakom Möjlighetsdagen vill rikta ett stort tack till deltagare, föreläsare, utställare, personal och funktionärer som på ett eller annat sätt deltog i Möjlighetsdagen den 26 september. Arbetsgruppen kan även redan nu avslöja att man planerar för att genomföra Möjlighetsdagen även under 2015. Vi ses väl!

All den info som jag inte visste tidigare... det finns möjligheter till hjälp! – besökare på Möjlighetsdagen

TEXT OCH FOTO: KATHARINA JANSSON



Riita-Leena Karlsson, funktionshinderombudsman i Stockholms stad, berättar bland annat om tillgänglighet.

Pepkurs, inspiration och verktygslåda

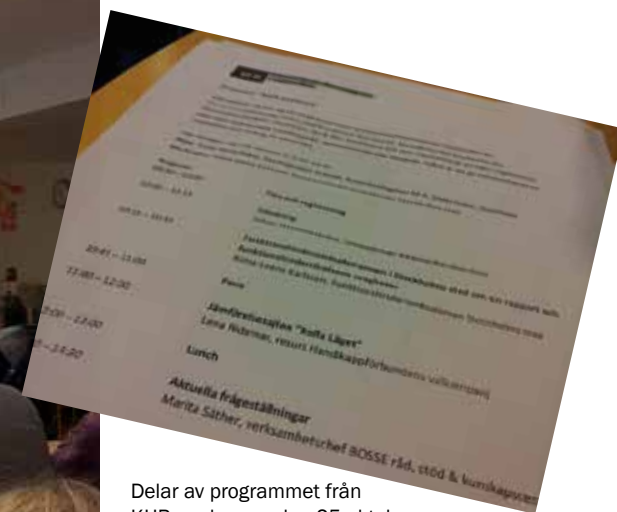
Den 25 oktober anordnade Rh-föreningarna i samverkan en heldag för sina medlemmar som representerar sin egen organisation eller HSO i kommunala handikappråd, samverkansråd eller liknande. Syftet med dagen var att ge representanterna inspiration och verktyg för påverkan.

Johan Hammarström, ombudsman för Reumatikerdistriktet i Stockholms län inledde dagen och presenterade Rh-gruppen som är ett samarbetsorgan för att påverka och verka i intressepolitiska frågor för Stockholms län. Det berör cirka 11 000 medlemmar i de olika Rh-föreningarna som lever med en funktionsnedsättning. Till kursen togs det fram en verktygslåda med lämpligt och passande infor-

mationsmaterial som kan användas för påverkan i de olika råden där föreningarna har representanter. Denna dag är den första stora utbildningssatsning som Rh-gruppen gör.

Under dagen föreläste Riita-Leena Karlsson, funktionshinderombudsman i Stockholms stad, Lena Ridemar, resurs för Handikappförbundens valkampanj och Marita Säter, verksamhetschef hos BOSSE råd, stöd och kunskapscenter. Det gavs även utrymme för grupparbete där deltagarna diskuterade aktuella frågeställningar och även samla de frågeställningar som deltagarna ansåg vara viktiga för Rh-gruppen att arbeta med framöver.

Katharina Jansson, Personskadeförbundet RTP-S presenterade den



Delar av programmet från KHR-pepkursen den 25 oktober.

verktygslåda i USB-format som tagits fram till deltagarna och nämnde även annat bra material och hemsidor som finns till hjälp i vårt påverkansarbete. Hemsidor med bra och gratis material är bland annat www.do.se - Diskrimineringsombudsmannens hemsida och www.mfd.se - Myndigheten för Delaktighet (f.d. Handisam och Hjälpmedelsinstitutet). Materialet går att inhämta i olika format som anpassats för personer med funktionsnedsättning. Detta innebär att man kommit närmare i arbetet med frågorna genom att vi nu har datorer och kan söka information och material som kan användas i vårt påverkansarbete. En stor nyhet inför 2015 är den nya diskrimineringslagen som kommer att träda i kraft den 1 januari 2015 där bristande tillgänglighet är diskriminering. De personer som fick en inbjudan till utbildningen, men inte kunde delta på utbildningen, kan rekvidrera verktygslådan direkt från Katharina Jansson på RTP-S.

TEXT OCH FOTO: KATHARINA JANSSON



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Annika Törnsten
Telefon 08-555 44 172
annika.tornsten@rehabstation.se
www.rehabstationassistans.se

Rehab
Station Assistans

Vaccin hjälper inte mot ny polio

Tyska forskare har upptäckt ett poliovirus som det vanliga vaccinet inte biter på. Forskarna varnar för att det kan bli betydligt svårare att utrota sjukdomen än vad man hittills trott.

Det nya viruset upptäcktes i prover från ett utbrott i Kongo 2010 där 445 personer insjuknade, varav knappt

hälften dog. Den ovanligt höga döds-siffran förvånade forskarna som nu har kartlagt virusets arvs massa. Två tidigare okända mutationer, förändringar som kan göra viruset motståndskraftigt mot det traditionella poliovaccinet, upptäcktes.

Ett mer modernt, oralt vaccin tycks

däremot ha effekt, varför risken för en större spridning av det nya polioviruset anses vara liten, även om det kan försvåra den pågående kampanjen att utrota viruset helt.

Upptäckten beskrivs i Proceedings of the National Academy of Sciences.

FRÅN SÖDERMANLANDS NYHETER AUGUSTI 2014.

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	Battider	Vårens första baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa	12 januari
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 11.00	8 januari
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 10.00 – 10.45	13 januari
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	12 januari
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	12 januari
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	7 januari
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	11 januari
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	12 januari
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Annelie Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 17.30 – 18.30	14 januari
ROS Omsorg & Service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	7 januari
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Maj-Britt Carlgren 070-207 41 55	Onsdagar 18.00 – 19.00	7 januari
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	8 januari

(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

14 januari, 11 februari, 11 mars, 15 april och 20 maj.

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.

Välkommen till RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

17 december, 28 januari och 25 februari.

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 69.

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

13 januari, 10 februari, 10 mars, 14 april, 12 maj och 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

eller christer.olsen@rtps.se

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Vårterminen börjar den 7 januari.

Vår sjukgymnast Anna Maria Jonsson

hjälp 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



Anpassad yoga, 2015

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.

I passet ingår både teori och praktik med olika rörelser.

Yogan är anpassad till dina förutsättningar oavsett

om du sitter, ligger eller står.

Instruktör: Ole Schmidt, Stockholm Yoga Centrum.

Kostnad: 100 kronor/månad.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

20 januari, 27 januari, 3 februari, 17 februari, 24 feb-

ruari, 5 mars, 17 mars, 24 mars, 31 mars, 7 april,

21 april, 28 april, 5 maj, 19 maj, 26 maj, 2 juni, 16 juni.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, 6 tr. (Teatersalen)

Stockholm.

Anmälan och kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63

eller christer.olsen@rtps.se

Arrangör: Distriktet



Träning för benamputerade på Bosön

Onsdagskvällar klockan 18.00.

Träningsgruppen med inriktning på benamputerade

fortsätter ute på Bosön, Lidingö.

Träningsgruppen har kommit till genom 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

med varierande, utmanande och roligt innehåll.

forts.

Aktiviteter

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 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

Bassängsträning i Åkersberga

Från och med **onsdagen den 14 januari 2015** kan medlemmar i RTP träna i Aktiva Res bassäng i Åkersberga och i RTP-S regi.

Adress: Hackstavägen 22, Åkersberga.

Onsdagar kl. 17.30 – 18.30.

Sjukgymnast Catrin Olsson kommer att leda träningen. Vi välkomnar medlemmar från samtliga RTP-S skadegrupper.

Kostnaden är 250 kronor/termin.

Är du intresserad av att börja träna i bassäng i Åkersberga meddela RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se Se vidare sid 12 under Bad-Gymnastik-Bastu.

Arrangör: Distriktet



RTP-S INFO

Advokatmöte

Advokat Christer Wersäll berättar hur en personskadereglering går till och vad man ska tänka på, hur advokaten kan hjälpa till i ditt trafikskadeärende.

Onsdagen den 18 mars kl. 18.30 – 20.30

Kaffe/kaka till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast den 12 mars till Maude Stenberg 08-545 622 65, maude.stenberg@rtps.se eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Kom och sjung med Sångfinkarna

Kören Sångfinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i 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

Lunchträff för benamputerade

Vi träffas och äter en god lunch tillsammans samtidigt som möjligheten finns att ge varandra tips och råd.

Alla betalar för sin egen lunch.

Tisdagar kl. 12.00 – 13.30

20 januari, 10 februari.

Lunchalternativ;

Restaurang Lotus, Stationsgatan 1, Sundbyberg

Restaurang Galne Kocken, Kavallerivägen 30 Rissne

Vi får bestämma restaurang i anmälan.

Anmälan till Rolf Widén 08-545 622 69 eller rolf.widen@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Följ med till Liljevalchs Vårsalong

Onsdagen den 11 mars kl. 13.00.

Adress: Djurgårdsvägen 60

Entréavgift: Grupp om minst 15 personer ca 80 kronor per pers. Vi samlar in avgiften på plats.

Bindande anmälan senast 19 februari 2015.

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.

Aktivitetskommittén

Välkomna!

Filmvisning

hos RTP-S

Vi ser på en utvald film i ca 2 timmar. Popcorn och läsk till självkostnadspris.

Onsdagen den 28 januari kl. 18.00

Kavallerivägen 24 Rissne.

Arrangör: Distriktet

Välkomna!



Aktiviteter

Pubafton

hos RTP-S onsdagen den 18 februari kl. 18.00 – 20.00

Vi provsmakar några ölsorter med lite tilltugg. Allt till självkostnadspris.

Kavallerivägen 24 Rissne.

Anmälan till Maude Stenberg 08-545 622 65

eller maude.stenberg@rtps.se senast den **13 februari.**

Anmälan är bindande.

Arrangör: Distriktet

Välkommen!



Våffeldagen 25 mars

Vi firar Vårfrudagen eller numera våffeldagen tillsammans och frossar i fräsiga våfflor.

Onsdagen den 25 mars kl. 16.30 öppnar vi dörrarna till våfflor med sylt och grädde.

Kostnad 20 kronor/person.

Vi serverar även laktos- och glutenfria våfflor.

Kavallerivägen 24 Rissne.

Anmälan **senast den 18 mars** till

info@rtps.se, Maude Stenberg 08-545 622 65 eller

maude.stenberg@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Välkommen!



Möt våren på Rydells

redan i januari i tulpanhallarna hos Rydells i Vallentuna, Stängselbodavägen 1.

Onsdagen den 28 januari kl. 14.00 – 16.00

tittar vi på deras växthus och odlingar.

Kaffe/the med tillbehör till självkostnadspris.

Byggnaden är dessvärre inte anpassad för personer med rullator eller rullstol.

Väl mött!

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

Arrangör: Distriktet

Resor med RTP-S 2015

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2015.



Älgsafari

Måndagen den 8 juni gör vi en dagsresa till bland annat Gårdsjö Älgpark utanför Uppsala där vi får klappa och träffa älgar på nära håll.

På Gårdsjö kommer vi också att äta lunch.

Dessutom gör vi en stadsrundtur i Uppsala.

En utförlig resebeskrivning kommer i RTP-S Aktuellt nr 1-2015.

Pris: ca 700 kronor vid min. 25 deltagare.



Dalhalla

Under **augusti eller september** månad gör vi en tvådagarsresa till Dalarna med besök på Dalhalla friluftsteater.

Övernattning på Hotell Dalecarlia i Tällberg.

En utförlig resebeskrivning med program kommer i RTP-S Aktuellt nr 2-2015.

Pris: ca 2500 kronor vid min. 30 deltagare.

Stiftelsen för Trafik- och Polioskadade i Stockholms län har beslutat att bidra med en jubileumsgåva* för denna resa som kommer att reducera priset för varje deltagare, exakt prisuppgift kan vi meddela då vi vet antalet deltagare.

* Stiftelsen bildades 1994-10-20.

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirkeln "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 – 15.30

19 januari, 16 februari, 23 mars, 20 april, 18 maj.

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

Anmälan till ovanstående aktiviteter görs till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Kontaktperson: Yvonne Andersson 08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se
Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00-15.00.

Är dina fötter glada...?

Så här ska du tänka för att välja rätt!

Kom på JOBI skovisning

Torsdagen den 22 januari kl. 14.00 – 15.30

Plats: Kavallerivägen 24, Rissne Torg
Arbetskor, yrkeskor, skyddsskor och snygga sandaler, fotriktigt och snyggt för ditt arbete och fritid.

- Du får goda råd om just dina fötter
- Du kan prova vilken sko du vill, i nästan alla storlekar.
- Det är kul!

Här finns skor som motverkar t.ex. fotsvamp, fotsvett, Hallgus valgus, hammartå/klotå, hälsporre, liktornar, Mortons syndrom, pronation, supination, ömmande häl, sprickor och förhårdnader.

Alla representanter är utbildade i fotens anatomi.

Anmälan senast den 20 januari.

Vi bjuder på fika med dopp.

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Kurser våren 2015

Datacirkel i lite av varje

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar ovanstående cirkel i februari månad. Ni kommer att syssla med fönster och kortkommandon i Windows, surfa med Googles, behandla text och bilder i Word, göra enklare kalkyler i Excel, skapa bildspel i Powerpoint, e-posta samt titta på några bildbehandlingsprogram. Datasalen finns på ABF i Sundbyberg, Esplanaden 3c, bv. Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar.

Egenavgift: 450 kronor.

Kursstart: Onsdag 18 februari kl. 09.30 – 12.00.

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar).

Antal deltagare: 6 st.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 69.

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

Anmälan så snart som möjligt dock senast 15 januari.

Anmälan är bindande.

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Måla akvarell

En kurs i akvarellmålning startar under februari månad. Kursen kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal: Kavallerivägen 24 Rissne (T-bana Rissne)

Antal kurstillfällen: 6 ggr

Kursstart: Torsdag 19 februari kl. 10.00 – 13.00

med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485 kronor (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 kronor. Säg till om "startkitt" när du gör din intresseanmälan.

Intresseanmälan skall göras till

Rolf Widén 08-545 622 69.

Sista anmälningssdag 5 februari.

Anmälan är bindande



Aktiviteter

Händer i Norrtälje

HLR-kurs (hjärt- och lungräddning)

Vi hoppas kunna anordna en HLR-kurs under våren 2015. Detta kommer att annonseras så snart allt är klart. Om intresse finns att delta gör gärna en intresseanmälan till norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

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

Kontakt: norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Norrtälje lokalförening har en ny adress: Hamnvägen 12, 761 32 Norrtälje.



Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Händer i NV Storstockholm



Foto: Lage Eckeskog

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

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 behöver DIN hjälp om du har förslag på aktiviteter eller frågor som kan tas upp med våra lokala politiker. Hör av dig till Bengt-Erik Johansson, 0708-93 21 70, bejohansson8@gmail.com

Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Händer i Södertälje

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing. Vi kan även ha stick- och virkstuga om intresse finns.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00 – 19.30.

Plats: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A

Vi vill gärna ha in förslag på andra hobbyaktiviteter som vi kan göra tillsammans och framför allt välkommen att delta dessa kvällar!

Luciafirande

tillsammans med DHR
lördagen den 13 december
kl. 16.00 i Gillberga.



Dialogmöten

Dialogmöten för trafik- och polio/postpolio-skadade och deras anhöriga har pågått sedan mars månad.

Intresseanmälan till dialogmöten kommer att skickas till samtliga medlemmar.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter
kontakta Eva Molnár 08-551 591 41,
eva.molnar@tele2.se
Liisa Pettersson 073-388 77 74,
liisa-55@hotmail.com

Se även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening



Hela gruppen Västergötlandsresenärer samlade utanför hotell Billingeus.

En historisk resa genom Västergötland

Dag 1 – avresedagen

Så var det då dags. Tjugotvå förväntansfulla RTP-S-are och hjälpare antrade bussen för en tredagarsresa i Västergötland.

Bussen, från Sundbergs buss i Östhammar, framfördes av Åke Sundberg. Även Åkes fru Elisabeth fanns med på resan för att sköta allt det praktiska runt arrangemangen. Bussen var nästan ny och anpassad med rullstolshiss



Åke och Elisabeth Sundberg som skötte allt det praktiska runt arrangemangen.

och andra faciliteter som gjorde vår resa mycket enkel och bekväm.

Efter en tidig start från Starrbäcksgatan på onsdag morgon tog vi sikte på Västergötland.

Första anhalten på vår resa var Plevnagården i Malmköping där vi gjorde ett uppehåll för en kopp kaffe och scones. Plevnagården byggdes 1866 som Sveriges första militärsjukhus och drevs som ett sådant fram till 1921 då Södermanlands regemente flyttade till Strängnäs. Sen 1980 används anläggningen som hotell/konferensanläggning och restaurang.

Efter fikat styrde vi nu "kosan" mot Rejmyre, ett av landets få återstående glasbruk.

Efter ett besök i butiken, där några av oss kostade på sig att inhandla något av deras glasprodukter, intog vi en god lunch på glasbrukets restaurang.

Nästa plats att besöka denna första dag var Medevi brunn. Medevi brunn är Sveriges äldsta brunnsort och grun-



Plevnagården byggdes 1866 som Sveriges första militärsjukhus numera hotell/konferensanläggning och restaurang.

dades 1678 av Urban Hjärne och friherre Gustav Soop. Här bjöds på fika med gott hemlagat bröd. Till kaffet bjöds vi också på glasbrukets historia berättad på ett målande sätt av en lokal guide från hembygdsföreningen. Medevi brunn var en fantastisk vacker och intressant plats som vi varmt kan rekommendera er att besöka.

Efter fikat startade vi nu resans sista "ben" med siktet inställt på Billingeus hotell där vi skulle övernatta två nätter.



Medevi brunn är Sveriges äldsta brunnsort och grundades 1678.

Billingeus hotell ligger i utkanten av Skövde och på toppen av berget Billingen ett av Västergötlands många s.k. "platåberg" (branta sidor och plan ovansida). Hotellet erbjuder en fantastisk utsikt över staden. En utsikt som vi kunde avnjuta vid vår middag som avslutade denna första dag.

Dag 2 – en resa genom Västergötland

Efter en gemensam frukost var det så dags att starta vår heldagsutflykt genom Västergötland i ett fantastiskt vackert sensommarvader.

För att vi skulle få maximalt utbyte av vår resa hade Sundbergs buss anlitat en lokal guide, Sia Säll, som på ett mycket trevligt och informativt sätt berättade om alla sevärdheter på vår resa.

Vårt första stopp var Åsle Tå i Falköpings kommun. Namnet kräver kanske sin förklaring.

Åsle är alltså namnet på byn vi besökte. I Svenska byar hade man på 1700- och 1800-talet ofta en allmänning som användes av byns bönder för djurhållning. Denna allmänning kallades i allmänhet "tå" och i Åsle blev det alltså "Åsle tå". Med tiden fick de "obesuttna" (de som inte ägde en egen gård) bygga sina stugor på denna allmänning/tå. "Tåarna" i Sverige avfolkades i slutet av 1800-talet som resultat av industrialiseringen. I Åsle har dock alla stugor bevarats av hembygdsföreningen till glädje för framtida generationer.

Vi guidades runt på "tån" av Kristina från Åsle hembygdsförening som på ett mycket inspirerande sätt kunde berätta om "tåns" historia och



I Åsle har alla stugor bevarats av hembygdsföreningen till glädje för framtida generationer.

visa de olika husen på platsen. Efter den guidade turen bjöds vi på kaffe med en mycket god hembakad smörgås. Åsle tå är en mycket vacker plats väl värd ett besök.

På vår fortsatta resa mot nästa besöksplats, Ekornavallen, passerade vi Ålleberg och Sia kunde berätta att där, enligt sägnen, står 12 välutrustade riddare beredda att skydda resanden från rövare och andra problem på resan. Detta kändes tryggt även för vår fortsatta resa. På resan mot Ekornavallen passerade vi också Falköping på kanten av Mösseberg. Falköping är en av de relativt få kommuner i världen som fått en "Cittaslow"-utmärkelse. Cittaslow är ett internationellt nätverk mellan mindre kommuner som alla har ett gemensamt, att man hyllar det "goda livet". För detta inte helt bland unika förhållningssätt till tillvaron kan en kommun alltså få denna "Cittaslow"-utmärkelse.

Så anlände vi då till Ekornavallen och Sia kunde berätta om detta gravfält med sina unika gravvårdar (gånggrifter, hållkistor och bautastenar) som finns bevarade sen tiden från 5000 före Kristus.

Efter den intressanta berättelsen om Ekornavallen gick vår resa vidare mot Löfwings Ateljé invid Hornborgasjön. Löfwings ateljé är skapad av konstnären Göran Löfwing och hans hustru Lina och består av en ateljé/utställningshall för Görans konst i kombination med en restaurang. Under en fantastisk god lunch tillagad av Lina berättade Göran själv om resan från Idén till förverkligande av detta fantastiska ställe som vi varmt kan rekommendera för ett besök.



Vi guidades runt av Kristina som på ett inspirerande sätt kunde berätta om Åsle tås historia.



Några av Åsle tås välbevarade stugor.



Interiörbild från en av Åsle tås stugor.



En väggmålning runt en öppen spis i Göran Löfwings Ateljé invid Hornborgasjön. Ett fantastiskt ställe som varmt rekommenderas för ett besök.

Efter detta gick resan vidare mot Skara domkyrka med ett gäng mycket mätta och nöjda resenärer. På resan dit passerade vi vid sidan av Hornborgasjön känd från sina många tranor och Sia kunde berätta att detta år (under våren) besöktes sjön av över 20 000 tranor och 15 000 människor som ville njuta av detta fantastiska skådespel. Sia berättade också att hon medverkat i ”Arnprojektet” som, baserat på romantrilogin av Jan Guillou, bland annat resulterat i filmerna om tempelriddaren Arn. Eftersom Sia medverkat i projektet kunde hon ge oss lite ”inside information” om hur det kunde gå till i inspelningen av filmen.

Skara Domkyrka i Skara stift (det äldsta i Sverige) invigdes 1150 och var på många sätt imponerande inte minst på insidan. Samtidigt med oss besöktes kyrkan av en annan grupp resenärer och en av dessa höll en liten konsert på kyrkans stora orgel vilket uppskattades av många. Efter lite andlig spis (som alternativ till alla goda luncher, kaffe och bullar) kunde vi nu inte fullt så dästa och med gott mod fortsätta mot nästa mål, Varnhems klosterkyrka.

Väl framme vid Varnhems klosterkyrka (ligger i Skara stift cirka 14 km öster om Skara) togs vi emot av en kvinnlig guide som på ett föredömligt och mycket informativt sätt skulle komma att ge oss kyrkans historia. Kyrkan uppfördes 1150 av cistercienserorden under ledning av abboten Henrik som anlände till Varnhem från Alvastra kloster. År 1234 förstördes delar av kyrkan i en brand (klostret ödelades då helt). Ett omfattande återuppbyggnadsprojekt startades



Varnhems klosterkyrka uppfördes år 1150.

därefter på initiativ av Birger Jarl som även förärats en gravplats inne i kyrkan. Kyrkan rymmer förutom Birger Jarls grav gravar från den kungliga Erikska ätten (Knut Eriksson, Erik Knutsson, Erik den läspe och halte m.fl.). Idag fungerar kyrkan som församlingskyrka och under sommaren ingår den i Klosterstaden Varnhem, en turistanläggning som skapats för att ta emot anstormningen av besökare som kommer bland annat med anledning av Jan Guillous bok/filmer om tempelriddaren Arn som enligt Jans bok växte upp i Varnhem.

Även denna plats kan, som många andra vi besökt, rekommenderas för ett besök.

Dag 3 – dagen för hemresan

Allting har ett slut, så även denna resa genom Västergötland, och det blev nu dags för återfärden mot Stockholm. Men ett antal resmål kvarstod på resan mot Stockholm och vädret var fortfarande lika strålande vilket gjorde att alla var vid gott mod. Vårt första stopp på återresan blev Karlsborgs fästning och vi guidades runt på detta gigantiska område (500 ha och 5 km i omkrets) av Olle (tidigare anställd inom försvaret) som kunde sin sak om Karlsborgs fästning. Olle kunde berätta att bygget av fästningen startades 1809 under ledning av Baltzar von Platen. Det tog enligt Olle 90 år att bygga detta försvarskomplex som var en viktig del i Sveriges nya s.k. Centraförsvaret. Även detta en imponerande plats med mängder av historia som vi tycker är värt ett besök inte minst också för att fästningen ligger mycket naturskönt invid Vätterns strand.



Intresserade åhörare av klosterkyrkans historia.

Efter en timme eller så var det så dags för lunch på Karlslunds herrgård placerad cirka fem km från centrala Örebro. God mat och en naturskön omgivning gjorde oss beredda att klara de sista etapperna av vår resa. Men det var inte slut i och med detta. Nej, vi hade ytterligare ett stopp framför oss på Taxinge slott. För oss som inte varit där tidigare lät Åkes (vår chaufför) beskrivning av detta som ”kakslottet” ytterst intressant och lockande. Det visade sig helt korrekt att kalla detta ”kakslott”. Vi bjöds på kaffe och kunde till detta välja bland en mängd tårter, bakelser, bullar. Ja, för en del av oss var detta, som enligt beskrivningen är Europas största kakbord, det närmaste man kunde komma himmelriket. Taxinge slott ligger bara knappt sex mil från Stockholm och är värt ett besök, varför inte i samband med deras berömda julmarknad.

På tid kl. 18.00 anlände vi så till Starrbäcksgatan, lite rundare om magen, lite trötta MEN MYCKET NÖJDA med resan. Vi vill ge ett varmt tack till Sundbergs Buss som planerat detta och till Åke och Elisabeth som såg till att planerna genomfördes på ett utomordentligt bra och trevlig sätt. Men vi ska inte glömma våra hjälpare Ingvar Möller, Kjell Wadling och Irma Sundh som såg till att hjälpa oss på och av bussen, hämtade mat och kaffe när så behövdes etc. Utan Er hjälp skulle detta inte fungera så bra som det gjorde. Vi ska väl inte glömma RTP-S som tagit initiativ till resan, ”raggat” resenärer och även sponsrat en betydande del av kostnaden. STORT TACK till er alla för detta.

TEXT OCH FOTO: BENGT-ERIK JOHANSSON



Vacker blommande buske i septembersolen.

Besök på Riksdagshuset

Den 13 oktober gick vi på en mycket sevärd konstvisning i Riksdagshuset. Guiden tog oss med på en tur genom husets historia och vi besökte både den äldre och nyare delen.

Riksdagshuset är säte för Sveriges riksdag och beläget på Helgeandsholmen i Stockholm. Det uppfördes mellan åren 1897 och 1905. Arkitekt var Aron Johansson.

Riksdagshuset består av två byggnader, Östra Riksdagshuset och Västra Riksdagshuset f.d. Riksbankens hus.

1905 flyttade riksdagen till det nybyggda Riksdagshuset på Helgeandsholmen, där riksdagen även idag har sitt säte.

Efter att tvåkammarriksdagen ersatts av enkammarriksdagen 1971, byggdes den tidigare bankdelen om för att inrymma den nya plenisalen.

Största utåt synliga förändringen blev en kopparklädd påbyggnad av gamla riksbanken med en ny plenisal. Den 4 oktober 1983 invigdes och öppnades plenisalen och det nygamla riksdagshuset av riksmötet.

Det finns cirka 4 000 konstverk i Riksdagshuset. En hel del av konstverken är gåvor från givare eller konstnärer själva, en del har privata ägare.

Vi fick under en och en halv timme höra intressanta historier om målningar, skulpturer, teckningar och textilier.

Riksväven ”Minnet av ett landskap” gjord av textilkonstnären Elisabet Hasselberg Olsson och som hänger i plenisalen är förmodligen ett av det mest kända konstverken i Riksdagshuset. Väven som är 57 kvm består av 200 olika gråa nyanser av handfärgat lin från Sveriges alla landskap.

Vi fick också beskåda skulpturerna i brons av Tage Erlander gjord av skulptör Anders Jansson och Olof Palme gjord av skulptör Thomas Qvarsebo samt en mängd målningar av olika konstnärer.

I Andra kammarens sal är väggarna klädda med träpaneler och över dessa finns utsmyckningar bland annat tre freskomålningar utförda av Axel Törneman 1913.

Sju av riksdagens hus binds samman genom ett kulvertsystem. De förbinds med två övertäckta passager i norr respektive söder samt kulvertar under marken. Vi gjorde en vandring genom den ena kulverten där konstnärer återskapat en del av hur det såg ut tidigare. En gammal dörr som såg äkta ut, en bit vägg med stora stenar



Plenisalen med riksväven.



Andra Kammaren med freskomålningar.

som var muren och de olika jordlagren från 1400-talet där vi bland anna kunde se att det fanns musslor på jordlagret, ett tecken på att vi då hade ett mycket varmare klimat.

En av passagerna under bron som leder över Stallkanalen har fått namnet ”Rännarbanan”, detta eftersom ledamöterna springer-ränner här när de har bråttom från sina tjänsterum till kammaren.

Vi tackar för en givande och mycket intressant konstvisning i Riksdagshuset.

YVONNE ANDERSSON

Med Norrtälje för våra fötter

Åh, vi har fått ett nytt badhus i Norrtälje. Så snyggt och så fräscht! Och vilket läge! Högst upp och längst ut på Södra Bergen med milsvid utsikt. Dessutom har man utnyttjat det gamla vattentornet så ruschbanan börjar där. Självklart måste alla badgrupper testa hur det fungerade, så vi bestämde och beställde en eftermiddag i nya badhuset.

Nu började det inte så bra. Hela datasystemet med incheckning och nycklar strulade. Och utan datorer kan man inte göra någonting. Så vi fick vänta. När väl allt hade kommit igång igen och vi hade fått våra nycklar då skulle vi ju checka in.....men,

med en öppen grind för de som hade rollatorer blev det ju så mycket enklare att gå där. Vilket betydde att de inte hade någon kontroll över hur många vi var som gått in. Vi hade hyrt hela relaxavdelningen med varmbassäng,

bubbelpool och bastu. Och vi fick en riktigt härlig eftermiddag i höstmörkret. Det blev en behaglig mix av vattengympa, bubblor, värme och inte att förglömma fika.

TEXT: NANN PALMGREN FOTO: ANNELI TINDÅ



Resan till Dalarna!

Ett glatt gäng medlemmar från RTP Södertälje och med duktiga reseledaren Eva Molnár startade resan mot Dalarna och Falun tidigt på morgonen den 30 augusti.

På vägen upp fick vi förmiddagskaffe med smörgås ombord på bussen.

Efter cirka 2,5 timmars bussresa anlände vi till Falun och närmare bestämt till Falu gruva.

Vi fick en lärorik och humoristisk guidning av den underbara guiden Olle. Han berättade om rasen i gruvan, arbetsförhållandena förr och nu i gruvan och om olika material som kommer från gruvan.

Guiden berättade även historien om "Fet Mats" en gruvdräng från Svärdsjö i Dalarna som förolyckades under arbete i gruvan år 1677 och spårlöst försvann och som sedan drygt



TEXT OCH FOTO: LIIZA PETTERSSON



40 år senare hittades i ett vattenfyllt schakt, där kroppen hade bevarats på grund av den naturligt förekommande kopparvitriolen i gruvan, en mycket intressant och gripande historia.

Efter guidningen kunde vi på egen hand titta runt i gruvområdet, i olika butiker, världsarvshuset, gruvmuseet och andra historiska byggnader.

Vi åt en härlig lunchbuffé på Geschwornergården.

Därefter fortsatte färden mot Dalar-
nas museum som också ligger i Falun.

På museet fick vi gå och titta på egen hand och se dalmåleri, dalahästar, sockendräkter och textilier.

Vid senare delen av eftermiddagen styrde vi hemåt igen, nöjda efter allt vi hade fått med av historia och nyinköpta varor. Eftermiddagskaffe fick vi på bussen hem. Vi hade en underbar chaufför vid namn Arne som såg till att vi och alla rullstolar fick plats.

Ett stort tack till Eva Molnár för att hon ser till att vi kommer ut på lite äventyr och får i oss lite historia, frisk luft och att vi framför allt får umgås med varandra.

Att resa med rulle

Den 14 oktober så fick vi besök av Annika Zetterlund som jobbar på Humana Assistans sedan sju år tillbaka och har MS sedan början av 80-talet. Hon har rest runt med rullstol i en hel del länder i Europa.

Många är rädda för att resa och tror det är besvärligt, men så är det inte! Annika berättade om resor, träning och vilken frihet det är att rulla utmed en strandpromenad en tidig morgon i Spanien.

Annika gav oss också olika tips som även finns på vår hemsida. Till exempel:

- Var noga med att kolla så att informationen gått fram att man har en rullstol.
- Ta loss alla lösa delar från rullstolen som kan tänkas försvinna i lastutrymmet, t.ex. sittdyna, sidoskydd osv och packa ner i handbagaget.

Jag gjorde själv en resa med rullstol för första gången till Cypern i september i år och kan intyga att man möts av fantastiskt vänliga och hjälpsamma människor. Flygplatser och transfern fungerade utmärkt.

YVONNE ANDERSSON



Norrtälje-Mariehamn t.o.r

Som vanligt på sensommaren gör vi en tur över till Åland. I år fick vi njuta av en dag med spegelblankt vatten, strålande sol, varmt och skönt. Det blev mycket och god mat, prissärd shopping, lite spel och några vinster, många glada skratt. Och som avslutning lite skönt barhäng.

TEXT: NANN PALMGREN, FOTO: MARIE KÄRLIN



RTP-NV har firat 30 år

Fredagen den 24 oktober firade RTP Nordvästra Storstockholms lokalförening (RTP-NV) sin 30-årsdag.

Firandet ägde rum på Scandic Hotell i Upplands Väsby och lockade totalt 40 gäster som bjöds på såväl god mat som utomordentligt bra underhållning. Kvällen inleddes med att vår ordförande, Bengt-Erik Johansson tillsammans med Lage Eckeskog (vår speciella "underhållningsminister") hälsade alla välkomna. Bengt-Erik gjorde därefter en kortare presentation av Personskadeförbundet RTP och dess historia var efter festen "släppte loss" på allvar.

Trubaduren Sten Eriksson uppträdde med vackra svenska sånger och såg till att vi alla deltog i den allsång som återkom vid ett flertal gånger under kvällen.

Joanna Bachorz (ansvarig för RTP-S kansli) berättade om kansliet och den hjälp och det stöd dom, på ett föredömligt sätt, ger till alla våra medlemmar. Kvällen avslutades med ett uppträdande av gruppen Trato som underhöll oss med latinamerikanska sånger. Gruppen består av fyra personer varav en, Hernan Ravanal, är medlem i RTP-NV och även sitter i vår styrelse. Alla som lyssnade på Trato blev imponerade av deras uppträdande och inte minst deras sångerska som hade en vacker röst.



Samtliga gäster som efter festen fick frågan om "vad dom tyckte" om kvällen arrangemang, var mycket nöjda med hur det hade fungerat. En eloge

skall också ges till Scandic hotell och dess personal som såg till att vi fick en utomordentligt god 3-rätters middag och bra service.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON

FOTO: HERNAN RAVANAL

Öppet hus hos RTP-S

Onsdagen den 22 oktober hade RTP-S inflyttningsparty med öppet hus i nya lokalerna på Kavallerivägen 24. Hela 60 glada medlemmar hade uppmärksammat inbjudan och fick avnjuta smörgåstårter med cider och tilltugg.

Musikgruppen Durslaget spelade och sjöng och Åke Norsten från rullstolsskolan på Rehab Station Stockholm föreläste om hur man kan förbättra sin förmåga att manövrera sin rullstol, oavsett diagnos eller ålder.

TEXT: ROLF WIDÉN, FOTO: MAUDE STENBERG



Valberedning

Distriktet, RTP-S

Valberedningen i distriktet vill uppmana lokalföreningarna att nominera personer till styrelsen. Valberedningen eftersträvar att till distriktsårsmötet kunna föreslå en kompetent och representativ distriktsstyrelse med kriterierna bred kompetens, åldersspridning och kön. Diagnostillhörighet har en underordnad betydelse men kunskap om alla skadegrupper inom organisationen är viktig.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Marie Kärllin, Norrtälje, sammankallande
0176-23 99 90, 070-316 10 07, karlin@etanet.se
Inger Thörn, NV Storstockholm
073-960 46 93, inger.thorn@comhem.se
Leila Haukkala, Södertälje
073-388 77 74

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2015 och tar tacksamt emot förslag på lämpliga personer till lokalföreningarnas styrelser. En stark styrelse har stor betydelse för oss medlemmar. Vänta inte med att kontakta valberedningen!

StorStockholm

Britt-Marie Sjöqvist
08-765 82 07, 070-537 35 84

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
Inger Rolfner-Mölleberg
070-526 40 60

Förslag till föredragningslista vid lokalföreningarnas årsmöten enligt normalstadgarna.

- A. Prövning om årsmötet är stadgeenligt utlyst
- B. Val av presidium
 - mötesordförande
 - protokollförare
 - två protokolljusterare
 - två rösträknare
- C. Fastställande av föredragningslista
- D. Styrelsens årsredovisning
 - verksamhetsberättelse
 - fastställande av resultat- och balansräkning
 - föredragning av revisorernas berättelse
 - fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- E. Beslut om reviderade stadgar
- F. Beslut om medlemsavgift
- G. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- H. Behandling av motioner
- I. Styrelsens förslag
- J. Val av
 - ordförande för ett år
 - halva antalet övriga ordinarie ledamöter för två år
 - halva antalet ersättare för två år
 - valberedning
 - två revisorer för ett år
 - två revisorsersättare för ett år
 - ombud till distriktets årsmöte
 - kongressombud och ersättare för dessa
- K. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- L. Mötets avslutande

Årsmöten

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 26 mars 2015 kl. 18.00
Plats: Distriktskansliet, Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg.
Distriktet bjuder på lättare förtäring.
OBS! Motion till årsmöte kan framställas av lokalförening och ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 15 mars 2015.
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 24 februari 2015 kl. 18.00 – ca 20.00
Plats: Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg
Bengt-Erik Johansson RTP-NV är ordförande.
Program
18.00 Förtäring + kaffe, kaka
18.30 Historiebeskrivning av RTP
19.00 Årsmötesförhandlingar
20.00 ca avslutas kvällen.
Föredragningslista: se sid 24.
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2015.
Anmälan görs till Yvonne Andersson senast 17 februari 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 21 februari 2015 kl. 14.00
Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1 A Gruvan.
Föredragningslista: se sid 24.
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2015.
Anmälan till årsmötet: Eva Molnár 08-551 591 41 eller eva.molnar@tele2.se

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 19 februari 2015 kl. 18.00 – ca 20.00
Plats: ROS samlingsalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.
Anmälan senast 9 februari 2015 till Anita tel. 0176-179 80.
Lättare förtäring serveras!
Föredragningslista: se sid 24.
Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2015, adress Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Hamnvägen 12, 761 32 Norrtälje eller norrtalje@rtp.se

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Måndagen den 23 februari 2015 kl. 18.00 – ca 20.00
Plats: Finvids väg 10, Upplands Väsby
Anmälan senast 17 februari 2015 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 2015.

Information från Postpoliomottagningen på Danderyds Sjukhus Ändrade telefontider till mottagningssköterskan!

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, Tisdag, Torsdag kl. 9-10.30. Tfn 08-123 576 41
Onsdag kl. 13-14.30. Tfn 08-123 576 41
Återbud: 070-168 41 07 (telefonsvarare)
Fax: 08-123 577 53
Kurator: Tfn 08-123 552 17
Arbetsterapeut: Tfn 08-123 579 14
Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45

Besöksadress:

Postpoliomottagning, Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Hus 38, plan 2

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande genom att ringa eller skicka e-post till kansliet, telefon 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se. Adressen är RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg om inget annat anges!

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Kavallerivägen 24 i Sundbyberg. Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 13-17.

DECEMBER 2014

Lördag	13	Luciafirande med DHR i Södertälje
Onsdag	17	Dialog Polio

JANUARI 2015

Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Dialog Nackskadade
Onsdag	15	Anmälan Datacirkel i lite av varje startar
Måndag	19	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	20	Anpassad yoga
Tisdag	20	Anmälan Är dina fötter glada...?
Tisdag	20	Lunchträff för benamputerade
Torsdag	22	Är dina fötter glada...?
Tisdag	27	Anpassad yoga
Onsdag	28	Dialog Polio
Onsdag	28	Filmvisning på RTP-S

FEBRUARI

Tisdag	3	Anpassad yoga
Torsdag	5	Måla akvarell sista anmälningsdag
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	10	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	11	Dialog Nackskadade
Fredag	13	Anmälan Pubafton
Måndag	16	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	17	Anpassad yoga
Onsdag	18	Kursen Datacirkel i lite av varje startar
Onsdag	18	Pubafton
Torsdag	19	Anmälan Liljevalchs Vårsalong
Torsdag	19	Kursen Måla akvarell startar
Torsdag	19	Årsmöte Norrtälje
Lördag	21	Årsmöte Södertälje
Måndag	23	Årsmöte NV Storstockholm
Tisdag	24	Anpassad yoga
Tisdag	24	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	25	Dialog Polio
Onsdag	28	Möt våren på Rydells

MARS

Tisdag	5	Anpassad yoga
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	11	Dialog Nackskadade
Onsdag	11	Liljevalchs Vårsalong
Torsdag	12	Anmälan Advokatmöte
Tisdag	17	Anpassad yoga
Onsdag	18	Advokatmöte
Måndag	23	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	24	Anpassad yoga
Onsdag	25	Våffeldagen
Torsdag	26	Årsmöte Distriktet
Tisdag	31	Anpassad yoga

APRIL

Tisdag	7	Anpassad yoga
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Måndag	20	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	21	Anpassad yoga
Tisdag	28	Anpassad yoga

MAJ

Tisdag	5	Anpassad yoga
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Måndag	18	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	19	Anpassad yoga
Onsdag	20	Dialog Nackskadade
Tisdag	26	Anpassad yoga

JUNI

Tisdag	2	Anpassad yoga
Måndag	8	Älgsafari
Tisdag	10	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	16	Anpassad yoga

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00, Lunchstängt 11.30 – 12.00
Stängt 2 – 5 januari 2015

Växel 08-545 622 60
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
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 68	yvonne.andersson@rtps.se Obs! nytt tel.nr
Rolf Widén	08-545 622 69	rolf.widen@rtps.se Obs! nytt tel.nr

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68
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 e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70 bejohansson8@gmail.com

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening 073-817 72 50

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

Här finns vi på RTP-S !



Kavallerivägen 24,
Rissne Torg, 3 tr,
Tel. 08-545 622 60

Hitta till oss:

T-banestation Rissne. Kansliet ligger mitt emot baksidan av T-baneutgången.



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



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C, ta T-bana mot Hjulsta, gå av vid station Rissne



Buss 118, 157 och 504 stannar vid Rissne Torg



Parkering, flera platser mitt emot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

Ros & Ris

Grattis till alla rörelsehindrade Järfällabor som äntligen fått en tillgänglig matvaruaffär med garage med flera handikapplatser, nära till hissar och med lätta vagnar.

Numera f.d. Järfällabo.

Ett stort knippe ris till Svenskt Tenn på Strandvägen. Personalen uppträdde mycket oförskämt mot mig och min chaufför från färdtjänsten när vi handlade där.

Birgit Peterson, Norrtälje

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 och
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, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehabilitering

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 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 ta del av de senaste rönen kring din sjukdom, rehabiliteringsfilosofi, hjälpmedelsinformation m.m.

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 3634.

