

RTP-S

aktuellt

Nr 4
2018

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

**Kritik till nya färdtjänstregler
Läkare vill se en bättre diagnostik
Hon ger stöd för att ta sig vidare i livet
Baljväxter är bra för magen
Finurlig och filosofisk träning**



2019:

Postpolioveckor är
11-29 mars och
30 sept-18 okt.



Rehabilitering i naturskön miljö

Stiftelsen Mälargården Rehab Center har mer än 40 års erfarenhet av framgångsrik neurologisk rehabilitering. Hos oss möter du kunnig och engagerad personal. I våra lokaler finns varmvattenbassäng med 34 grader, komplett handikappanpassat gym samt gymsal. Allt under ett tak. Du bor i enkelrum med dusch/WC. All mat lagas från grunden av egen kökspersonal. Mälargården har avtal med flera landsting och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. (Vi tar även emot privatbetalande gäster).

Numera förenklat remissförfarande. Remiss skickas direkt till oss för bedömning. Vi tar även emot elektroniska remisser via journalsystemet TakeCare.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Läs mer på vår hemsida: www.malargarden.se | Telefon växel: 08- 59 49 36 30



Specialiserad rehabilitering och folkhögskola!

På Humlegården i Sigtuna och på Valjeviken i Sölvesborg erbjuder vi neurologisk rehabilitering. Valjevikens folkhögskola erbjuder utbildning i kombination med rehabilitering. Eller kurser i samverkan med din förening.

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

Behörighetsgivande utbildningar
Intressebaserade utbildningar

- musik
- idrott/hälsa

Yrkesutbildningar

- vård- och omsorg
- massage- och spaterapeut

Samverkanskurser i Sölvesborg/Trosa med

- funktionshinderorganisationer
- övriga intresseorganisationer

Tillgänglig miljö/anpassat boende
Kombination m. rehabiliteringsinsatser
Dygnet runt assistans

Valjevikens rehabilitering erbjuder:

Rehabilitering/träning
Rekreation
Diagnoskurser

- ALS, MS, Parkinson, Stroke, CP, polyneuropati, ryggskada/RMB mm.

Temakurser

- Smärta, hjärntrötthet/kognitiva besvär, ung rehab, aktiv rehabilitering i ur och skur/idrott/rullstolsteknik/rullstolsdans, fatigue, ridning, ataxi.

Dygnet runt assistans
Tillgänglig miljö/anpassat boende

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram

- neurologiska diagnoser
- reumatologi

Diagnoskurser

- Stroke, Parkinson, MS, MD

Temakurser

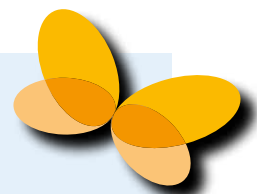
- Stresshantering/avspänning, rullstolsteknik, ridvecka, skapande aktiviteter, träna i vatten.

Dygnet runt assistans

Humlegården 
Telefon: 08-598 833 00



info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.se, www.humlegarden.se



Innehåll

Färre resor med rullstolstaxi.....	4-5
Bättre diagnostik för nackskadade.....	6
Nils tvingas åka långt för en skruv.....	7
Baljväxter är bra för magen.....	8
Vad bör förändras där du bor?.....	9
Karolina hjälper andra skadade.....	10-11
Finurlig och filosofisk träning	12
Färdtjänsten får nya regler.....	13
Bad - Gymnastik - Bastu	14
Aktiviteter.....	15-21
Rapporter	22-27
Valberedning.....	28
Årsmöten.....	29
Kalendarium	30
Kontakta oss	31



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

Bankgiro: 134-6261

Swish: 1236783112

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Distriktskansliet

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 per telefon eller post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer:
 22 februari 2019

Manusstopp: 21 januari 2019

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Tommy Engh Foto: Jonas Jönsson.

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 300 kr/år
 Familjemedlemskap 360 kr/år
 Plusgiro 48 62 02-5



Vad beslutades på RTPs Kongress 10-11 november?
 Kongress har vi vart tredje år. Då väljs en ny förbundsstyrelse och ny verksamhetsinriktning för perioden 2019 – 2021 antas. Dessutom antas eller förkastas de motioner som skickats in av lokalföreningar, distrikt och enskilda medlemmar. Till denna kongress hade 49 ombud infunnit sig. De allra flesta lokalföreningar och distrikt var representerade.

Val av ny styrelse

Valet följde i stort sett valberedningens förslag och blev som följer:

Ordförande: Marina Carlsson, Örebro, omval

Ledamöter (i bokstavsordning):

Erik Berntsson, Malmö, nyval

Katharina Jansson, Norrtälje, omval

Majeda Lahdo, Norrköping, nyval

Anita Lindskog, Stockholm, omval

Mats Vikgren, Piteå, omval

Christina Hofvander-Åström, Örnköldsvik, omval

Ersättare:

Anna-Karin Hörnlund, Karlstad, nyval

Ann Sjöberg Johansson, Karlskrona, nyval

Auktoriserade Revisorer:

Margareta Morén, BDO. Stockholm, omval

Ersättare: Sofia Fredriksson, BDO, Stockholm

Förbundsrevisorer:

PG Norlin, Stockholm, nyval

Ersättare: Ingrid Tegvald, Göteborg, nyval

Vi kommer att återkomma med en artikel i första numret 2019 om verksamhetsinriktningen för perioden 2019 – 21 samt de motioner som behandlades på kongressen.

Till slut en reflexion om tillgängligheten i kongressalen. Som brukligt är satt ombuden och åhörarna på skilda platser. Ombuden hade bord framför sig men till skillnad från kongressen för tre år sedan hade åhörarna (som också är funktionsnedsatta) inga bord att lägga alla handlingarna på. Förhandlingarna höll på hela dagarna med avbrott för lunch och kaffe och situationen för många bland åhörarna blev ohållbar med smärta hos flera. Trots detta kunde inga bord trollas fram. Vi tycker att det här var anmärkningsvärt och hoppas på bättring till nästa kongress. Se mer information på sidan 29.

Lotta Änggård, ordförande i StorStockholms lokalförening



Tommy kritisk till färre

Nästa år får de som har beviljats färdtjänst med rullstolstaxi göra max 500 resor per år. Beslutet har retat upp många som är beroende av färdtjänsten.

Tommy Engh är kritisk.

- Det är för jäkligt, säger han.

Alla personer, förutom de under 25 år och de som har tillstånd till ensamåkning, som beviljats färdtjänst med rullstolstaxi i Stockholms läns landsting får från och med 1 januari göra max 500 resor per år. Beslutet har väckt ilska hos de som använder färdtjänst. Tommy Engh använder flitigt färdtjänst för att till exempel handla mat och träna på gym.

– Det känns för jäkligt, många kommer att bli väldigt begränsade, säger han. Syftet med färdtjänsten

är att ge personer möjlighet att kunna röra på sig på lika villkor som alla andra, men 500 resor per år blir 1,3 resor per dag. För den som har en daglig aktivitet så kommer det nya beslutet försvåra vardagen.

– De som är aktiva kommer att tvingas avstå vissa aktiviteter. Speciellt vissa grupper kommer att drabbas som till exempel de som åker mycket på bio, teater, fik och träning. Det nya beslutet kommer att leda till stora protester, säger Tommy Engh.

Beslutet grundar sig i att ett fåtal, tio personer, överutnyttjat färdtjänsten och rest mellan 3000-7000 resor för drygt 20 miljoner kronor under 2017 och fram till den 30 april 2018. Trafikförvaltningen i Stockholm anser att det är "anmärkningsvärt många resor".

– Det är några få som har gjort fel

och missbrukat färdtjänsten. Och då blir det kollektiv bestraffning så att alla ska begränsas. Jag tycker beslutet luktar illa, säger han.

Vissa grupper kommer att påverkas extra hårt.

– Det är absolut de svagaste i samhället som drabbas mest. De som inte har tillgång till bil och de som därför åker mycket rullstolstaxi. Ju mer utsatt desto mer blir man drabbad. Det är stora grupper som är beroende av en fungerande rullstolstaxi och det är därför många som kommer att få ett mer begränsat liv.

Tommy har egen bil och tillhör inte den mest utsatta gruppen. Men bristen på parke-

ringplatser försvårar för de med bil.

– Det är svårt att hitta parkeringsplatser och på vissa platser får man bara

stå i max två timmar åt gången. Vad hinner man med på denna tid? Då tar man hellre en rullstolstaxi, säger han.

Idag reser alla med tillstånd för specialfordon hos färdtjänsten obegränsat med rullstolstaxi. Beslutet att begränsa färdtjänst med rullstolstaxi berör cirka 4000 personer i Stockholms län.

– Politikerna kommer undan med en besparingsåtgärd. Många kommer att drabbas, det är väldigt synd, säger Tommy Engh.

Anders Lissegårdh representerar RTP-S i olika samverkans- och resursgrupper inom Funktionsrätt Stockholms län:

– Det är fel och helt åt skogen. Många åker på många ärenden och många kommer drabbas. Vi vill ha rullstolstaxi efter behov.

Anders anser att kollektiv bestraffning är oacceptabelt.



Tommy Engh försöker hålla sig aktiv och åker därför

– Det är galet. Vart har de som överutnyttjat färdtjänsten med rullstolstaxi åkt? Man borde istället be-

resor med rullstolstaxi



ofta rullstolstaxi i Stockholm. Han har ett stort behov att kunna ta sig till affären, gymmet och till alla andra vardagliga göromål.

Foto: Jonas Jönsson

straffa dem som har åkt alldeles för mycket, säger han.

RTP-S Aktuellt har utan framgång

sökt Fredrik Wallén (KD), ordförande i trafiknämndens färdtjänst- och tillgänglighetsberedning, för en kommen-

tar. Läs mer om de nya riktlinjerna inom färdtjänsten på sidan 13.

Text: Jonas Jönsson

Besvärssritningen ska tas på allvar

Det är av stor vikt att få nack- och ryggradsskador dokumenterade med patientens besvärssritning. Läkaren Bo Bertilson betonar vikten av att lyssna på patienten och att försäkringsbolag inte enbart ska lyssna på röntgenläkaren.

Varje år anmäler över 30 000 svenskar nackbesvär efter trafikolyckor till sina försäkringsbolag. Antalet drabbade ökar och det finns inga effektiva behandlingsmetoder för patienter med kvarstående besvär. Samtidigt förlorar många processer mot sina egna försäkringsbolag när det gäller ersättning. Frågan är varför det är så svårt att få skadorna dokumenterade inom svensk sjukvård.

– Om vi bara använder en vanlig röntgen och tror att den säger hela sanningen, då kommer vi att missa ganska mycket, säger Bo Bertilson, läkare, specialist i allmänmedicin och forskningsledare på Karolinska Institutet.

Bo Bertilson anser att det är viktigt att man är noggrann när det gäller bedömning av radiologiska bilder (innefattar MR, slätröntgen med mera) för att inte missa olika skador. Vid misstanke om instabilitet bör man också vara frikostig med att ta belastade bilder i belastade lägen. Annars kan det vara svårt att upptäcka ligament-skador.

Metoden med en av patienten ifylld besvärssritning kan ge en viktig vägledning om det är ett lokalt fel eller nervpåverkan och i så fall vilken eller vilka nerver som kan vara påverkade.

– Vi har en tendens att lita på det radiologiska svaret om mekaniska förträngningar eller instabilitet. Men man får inte psykologisera en patient som har uppenbara nervpåverkansfynd på en besvärssritning och i klinisk undersökning som bara struntprat, bara för att inte radiologsvaret säger det.

– En besvärssritning är en otroligt



Bo Bertilson vill gärna att man ska lyssna mer på patienten än till röntgenbilderna.

enkel och billig diagnostisk metod och kan samtidigt ge mycket information, säger han.

Hur ska man kunna bevisa för ett försäkringsbolag, eller i förlängningen kanske även en domstol, en skada i nacken?

– Det är de som bestämmer krav på bevisningen. Sedan kan man ha synpunkter på vad som borde vara rimligt. Om man tar exemplet att en patient är fullt frisk och arbetar fullt, och sedan efter en olycka inte klarar sitt arbete och/eller ändrar sin livsstil utan att det finns andra orsaker, då kan det vara ett indicium på skadebetingad oförmåga. Sedan ska man jämföra sjukvårdsjournaldata före och efter olyckan. Om patienten före olyckan bara sökt för snuva och sedan efter olyckan söker för ont i en viss del av kroppen, då är det också ett indicium. Ett annat viktigt "bevis" på eventuell skada är den besvärssritning och de kliniska undersökningar som bör ske i nära anslutning till en eventuell olycka, säger Bo Bertilson.

– Eftersom försäkringsbolag har en tendens att förlita sig på radiologi

är det extra viktigt att bilder granskas noggrant och görs i de lägen där patienten har besvär. Om radiologi ska vara kriteriet för sanning måste vi få fram sensitiva radiologiska metoder, för att ha större chans att upptäcka instabilitet och/eller nervpåverkan.

– Återigen, det är viktigt att lägga krut på att patientens fulla besvärssritning kommer fram både i akut och uppföljande skede, säger han.

Text & Foto: Jonas Jönsson

FAKTA Besvärssritningen

Besvärssritningen som Bo Christer Bertilson har konstruerat skiljer sig från vanliga smärtritningar. Den bygger på att patienten får fylla i teckningen genom att skugga de områden där besväret känns. Om patienten markerar samtliga sina besvär på en teckning kan det växa fram en bild som ger vägledning om det är ett lokalt fel eller en nervstörning.

Nils åker 90 mil för en skruv

Nils Junehill har amputerat ett ben och går med hjälp av en protes. Men när en liten skruv som håller protesen på plats ska bytas måste han åka till Mölndal i tre dagar.

– Det tar både tid och pengar, säger han.

Det blir varje år flera långa och tidsödande resor mellan Stockholm och Mölndal för Nils Junehill. Han är sedan en flygkrasch på 1960-talet amputerad och har därför en benprotes. För 13 år sedan fick han ett titanimplantat som fungerar bra, men problemet är att protesen har skruvar av titan som då och då går sönder. För att ta bort skruven och sätta dit en ny måste han åka från Stockholm till Mölndal söder om Göteborg.

– När man ska göra stora implantatoperationer så är det en fördel om all expertis finns på ett ställe. Men att bara byta ut en skruv det klarar vilken ortoped som helst. Det borde finnas en läkare i Stockholm som kunde hjälpa oss med detta, säger han.

När implantaten av titan opereras in hanteras benvävnaden skonsamt så att bencellerna bibehåller sin vitalitet och inte skadas av för hög temperatur vid borrar och gängning. Titan möjliggör för bencellerna att under läkning efter operationen växa ihop med implantatytan.

Nils är mycket nöjd med sitt titanimplantat.

– Det är en fantastisk uppfinning när allt fungerar, men tyvärr har man inte lyckats med skruvens hållfasthet. Jag tycker att de löpande reparationerna skulle kunna göras i Stockholm. Det är tyvärr ett politiskt beslut att all specialistvård ska finnas i Mölndal.

Att det tar så lång tid beror på att han måste tvättas, få dropp och medicin före bytet av skruv så han måste vänta på att medicineringsen försvun-



Nils Junehill anser att en ortoped i Stockholm skulle kunna sätta dit en ny titanskruv för att slippa åka iväg i flera dagar ända till Mölndal.

nit ur kroppen innan han kan ta sig hem.

– För att minimera infektionsrisken så har det kommit nya krav, säger han.

Nils har tidigare betalat för hotell ur egen ficka men nu kan han bo på sjukhuset för 100 kronor natten. Han får ekonomisk ersättning för att åka tåg eller milersättning på 1 krona och 50 öre per kilometer om han åker med sin egen bil.

– Maten och boendet får jag betala själv så varje resa kostar cirka 500 kronor. Jag klarar av det men jag tänker på alla patienter som kanske inte har den ekonomin.

Nils har fortsatt jobba som pilot

trots sitt funktionshinder. Men han tvingades jobba på söndagar för att täcka upp den ekonomiska förlusten med långa resor till Västkusten.

– Nu har jag blivit pensionär på heltid och slutat med att flyga. Men jag tänker på dem som fortfarande jobbar och att de tvingas ta ledigt från sina jobb. Att byta en skruv skulle kunna göras på till exempel Huddinge sjukhus. Varför finns inte denna service i Stockholms landsting? frågar sig Nils Junehill.

Det är sammanlagt cirka 400 operationer gjorda med titanimplantat i världen, varav 250 är gjorda i Sverige.

Text & Foto: Jonas Jönsson

Ät mer baljväxter - för magens skull

För mycket stillasittande rubbar funktionerna i mage och tarm. Ulla-Marie Säf, kostchef på Mälargården, har många tips på hur energiintaget ska anpassas efter förbränningen i kroppen.

En vanlig syn i köket på Mälargården är att kostchefen Ulla-Marie Säf lagar och smakar av den anpassade kosten. När det gäller gäster som sitter i rullstol är mathållningen extra betydelsefull.

– Det är viktigt att äta en varierad kost med framförallt mycket fibrer som hjälper tarmarna att jobba. Baljväxter, som bönor, linser och kikärtor, är också bra och är en typ av livsmedel som överlever hela tarmsystemet och bryter ner maten. Bra maträtter är soppor och grytor som innehåller mycket vätska vilket är bra för att magen ska komma igång, säger hon.

För de som sitter still mycket krävs att energiintaget är anpassat till den minskade förbränningen i kroppen.

– Det finns de som behöver äta upp sig men också de som behöver gå ner i vikt som kommer hit. Vi försöker ha ett stort utbud av sallad, rotfrukter, baljväxter och grönsaker och en varierad mat som de flesta känner igen som husmanskost. Och då gärna med en energität sås så man inte behöver äta så mycket, säger Ulla-Marie Säf.

Ulla-Marie Säf anser inte att vikten är ett kvitto på hur det står till med hälsan.

– Nej inte rakt av, det finns de som har bra BMI trots dålig blandning av mat och brist på vitaminer. Det gäller att ha en bra näringsbalans från både djur- och växtlivet.

Hur håller en rullstolsburen på bästa sätt sin vikt?

– Man ska generellt sett öka sitt intag av baljväxter och gröna grönsaker. Det är också bra att få i sig vegetabiliska fetter som omega 3 och 6 och



Ulla-Marie Säf lagar god och nyttig mat till sina gäster på Mälargården.

Foto: Mälargården

minska på snabba kolhydrater som vitt mjöl, vit pasta och socker. Det är bra att dela upp sitt dagliga matintag på tre måltider i form av frukost, lunch och middag samt två mindre mellanmål, exempelvis en frukt, för att få ett jämnt energiintag och därmed en jämn blodsockerkurva, säger hon. Ulla-Marie Säfs tips på näringsrik frukost är kokt ägg, en yoghurt med någon hemmagjord osockrad müsli med nötter, korn och gryn eller en fiberrik gröt. En bit frukt för att få i sig fibrer och grovt bröd med ost. Undvik processade pålägg som skinka och korv.

Recept på fisksuppa för två:

300 gram lax, 2 dl crème fraîche, 1 gul

lök, 1-2 morötter, ½ dl röda linser, 1 dl vitt vin, en fiskbuljongtärning, salt, svartpeppar och citronpeppar. Rör ihop crème fraîche och vin. Hacka morötter och finhacka lök och låt det sjuda tills morötter och lök har blivit halvmjuka. Späd eventuellt med mjölk eller vatten för önskad konsistens. Håll sedan ner allt i vätskan tillsammans med buljongtärningen och linserna. Lägg ner den tinade laxen i den uppvärmda basen och låt koka i 3-4 minuter. Tillsätt salt, peppar och citronpeppar.

Till soppan passar det att äta grovt bröd med ost och paprika. Samt lite rårivna grönsaker. Måltidsdryck: Vatten.

Text: Jonas Jönsson

Vad bör förändras där du bor?

Vad funkar illa i din kommun? Hör gärna av er till oss på RTP-S och berätta så vidarebefordrar vi era åsikter till funktionsråden.

Personskadeförbundet RTP-S uppmanar sina medlemmar runt om i Stockholms län att mejla oss synpunkter på vad som inte fungerar i respektive kommun. Fungerar tillgängligheten i affärer och på busshållplatserna? Finns det restauranger att besöka om man sitter i rullstol? Eller är det lokala gymmet tillgängligt? Det kan handla om vad som helst.

RTP-S vill samla in så många synpunkter som möjligt och alla kommentarer förmedlas vidare till de funktionsråd som finns runt om i länet.

Vad vill du förändra? Gör din röst hörd.

– Vi behöver dina synpunkter och vi vill att ni hör av er. Berätta gärna för oss vad ni tycker borde förändras. Hör av er. Tveka inte, säger Yvonne Andersson, som jobbar på RTP-S kansli.

Kom gärna också med synpunkter om vad som är positivt i din kommun!

Mejla till info@rtps.se eller kontakta yvonne.andersson@rtps.se eller ring 08-545 622 60.

Text & Foto: Jonas Jönsson



Yvonne Andersson vill gärna ta del av era synpunkter.

Aktuella förändringar i Stockholms landsting

Exempel på aktuella förändringar inom Stockholms läns landsting:

- 1) Ny intensivakut på Karolinska Universitetssjukhuset i Solna för de allra svårast sjuka och skadade.
- 2) Ny behandlingsbyggnad på Södertälje sjukhus, moderniserad förlossningsavdelning på Södersjukhuset.
- 3) Ny akutbyggnad på Danderyds sjukhus håller på att byggas.
- 4) Karolinska Universitetssjukhuset Solna, flera verksamheter har flyttat in i de nya sjukhusbyggnaderna. De sista inflyttningarna under hösten 2018.
- 5) Ny förlossningsavdelning på Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge.
- 6) Nio nya närakuter under 2017-18.

Ny 1177-app för invånarna i Stockholms län

Utvecklingen av nya e-hälsotjänster gör det lättare för länets invånare att hitta den vård de behöver och bli delaktiga i sin egen vård. Allt fler får en enklare vård och vardag via e-tjänsterna på 1177. På hemsidan finns info om hur man gör en "app" i sin mobil. Se <https://www.1177.se>

Postpolioveckor på Mälargården Rehab Center

När var du på Postpoliorehabilitering senast?

Under 2019 kommer Mälargården att genomföra postpolioveckor under **perioden 11-29 mars och under perioden 30 september-18 oktober.**

Behöver du träna upp dina förmågor och få tips om träning eller motivation, be din läkare skriva en remiss för planerad specialiserad rehabilitering.

Remissen kan skickas elektroniskt direkt till Mälargården om mottagningen har TakeCare som journalsystem.

I annat fall tar Mälargården även emot pappersremisser. Remissblanketter finns på www.malargarden.se

Vill du ha mer information?

Kontakta då Lena Sahlström tel. 08-594 936 34.

Mälargården Rehab Center

Box 46

193 21 Sigtuna



Foto: Sten Skoglund

Karolina har viggt sitt liv

Karolina Anner kraschade med bilen när hon var på väg hem med sina två barn i baksätet. Barnen klarade sig men Karolina bröt nacken och blev förlamad från bröstet och nedåt. Hon har därefter viggt sitt liv åt att hjälpa andra som drabbats av liknande skador.

En dag 2005 var trebarnsmamman Karolina Anner på väg till sitt hem i Stockholm med två av barnen. Hon var trött och råkade somna till en kort sekund. Hon sladdade av vägen och bilen voltade ut på en åker och kraschade våldsamt. Barnen klarade sig utan skador men Karolina fick livshotande skador. Det visade sig att hon hade brutit nacken och hon förlamades från bröstet och nedåt.

– Det var fruktansvärt, bilen var totalkvaddad, säger Karolina Anner och tillägger:

– Det var en lättnad att barnen inte hade blivit skadade. Men det var jag som hade somnat och kört av vägen och min drivkraft blev därför mitt dåliga samvete inför min familj. Och jag ville visa att man kan ta sig tillbaka.

Först hamnade hon på traumahuset på Karolinska sjukhuset och därefter förflyttades hon till Rehab Station Stockholm i Frösundavik. Hon fick genomgå många operationer och många timmar på rehabiliteringsavdelningen. Karolina har bara positiva saker att säga om hur hon fick vård och omsorg, men när hon sedan kom hem uppstod problem.

– Det var tufft, jag hade brutit nacken och så skulle mitt liv se ut. Min självbild hade fått sig en riktig törn. Huset vi bodde i fungerade inte för mig. Jag hade inga kläder som passade och jag hade en familj som hade det jättetufft och som jag skulle ta hand om. Det var många saker som skulle falla på plats. Karolina hade ett stort socialt kontaktnät som stöttade henne och ett jobb som biomedicinsk



Karolina Anner hjälper andra som också ådragit sig svåra skador som till exempel efter en trafikolycka.

analytiker. Men hon säger att det tog närmare fem år innan hon hade accepterat sin skada.

– Jag är en positiv person och ser ljus på saker, men mitt jobb kändes meningslöst och jag kände ett utanförskap efter olyckan. Eftersom jag var mycket på Rehab Station Stockholm kände jag att jag ville hjälpa andra som drabbats av liknande skador.

Karolina utbildade sig till coach för att få kunskap om vilka verktyg man kan använda för att bemöta personer

som tvingats till amputation eller de som brutit nacken. Hon började därefter jobba på Rehab Station Stockholm och hon har även utbildat sig till gyminstruktör på Friskis & Svettis. Sedan i våras jobbar hon med ett coachprojekt på Personskadeförbundet RTP. Projektet innebär att hon och kollegan Marit Sundin söker upp personer som har en lång erfarenhet som amputerad och som kan och vill arbeta som förebilder.

– Vi vill skapa ett nätverk ute i

Åt att hjälpa andra



Hon jobbar nu med ett projekt att hitta cirka 40 förebilder som ska hjälpa och stödja de som är amputerade.

landet med förebildscoacher som ska träffa personer som varit med om samma saker. Vi vill väcka ett intresse och vi tror inte att det kommer bli svårt. Det finns många som kan tänka sig att vilja hjälpa andra. Det ger personen en känsla av att han eller hon är viktig och behövs. Man ger mycket men man får också mycket tillbaka, säger Karolina Anner.

I början av nästa år ska de utbilda de första förebildscoacherna. Men frågan är vad man ska säga till en person

som drabbats av en ryggmärgsskada eller har amputerat ett ben.

– Man behöver inte säga så mycket. Initialt är det mycket gråt och det får ta sin tid.

– Det är viktigt att sätta personen i fokus. Och fråga om vad personen behöver för stöd? De har oftast behov av att få prata och det jag brukar säga är att det finns vägar att ta sig vidare. Att få prata med någon som varit med om samma sak och pratar ”samma språk” är viktigt. Man vill att de ska känna

FAKTA

KAROLINA ANNER

Familj: Gift med Karl-Henrik Anner, två döttrar och en son, 28, 26 och 18 år gamla.

Bor: Tyresö.

Hobby: Långfärdsskridskor, segling, cykling och gympass.

Bästa egenskap: Positiv

Sämsta egenskap: Svårt att säga nej.

Motto: Lev här och nu.

både tillit och trygghet.

När Karolina själv kom hem från sjukhuset och från Rehab Station Stockholm var hjälpen slut.

– Jag hade behövt ett bollplank, någon att prata med. Därför känns vårt coachprojekt, där våra förebildscoacher ska söka upp de som kommer hem efter sin sjukhusvistelse, extra viktigt.

Karolina berättar att hon då och då kämpar med en ”fruktansvärd smärta”.

– Jag är i grunden samma gamla Karolina och har inte förändrats. Jag fyller almanackan med mängder av saker, men mycket tid går åt till att tänka strategiskt och vara rädd om mig. När jag har stark smärta då måste jag dra mig tillbaka och gå in i ”min egen bubbla och meditera”. Det är viktigt att jag då vilar. Jag vet att jag måste lära mig att leva med smärtan resten av mitt liv.

Trots smärtan är hon tillfreds.

– Jag mår jättebra, men visst, när smärtan tar över kan jag ibland känna mig ledsen och frustrerad. Men man får vara arg, ledsen och förbannad. Man måste få sörja. Men det gäller att man unnar sig saker man tycker om, som resor, sport och fritidsaktiviteter. Det är oerhört viktigt så att man klarar av att leva ett liv med en skada, säger Karolina Anner.

Text & Foto: Jonas Jönsson

Finurlig träning i varm bassäng

Med sin speciella friskvård är Lisel Humla Sjöstedt unik. Metoden är uttänkt i varje detalj och har fått god respons bland sina utövare. Hon är vattengymnastikledare, innovatör och entreprenör med fokus på individens behov.

Varje måndag samlas en grupp medlemmar från Personskadeförbundet RTP-S i Dragongårdens varma bad i Upplands Väsby för att delta i ett vattengymnastikpass. Instruktor är Lisel Humla Sjöstedt som lär ut sin speciella friskvård.

– Det är en individanpassad träning som är viktig för människor inom RTP-S. Och jag försöker uppmuntra och stärka individens självförtroende. Träningen fyller många syften, säger hon.

Hon kallar sin egenkomponerade träning för en finurlig och filosofisk friskvård.

– Jag vill inte att alla i gruppen härmar mig som robotar. Jag visar och instruerar men jag står inte och gör samma övningar framför gruppen. Jag vill att var och en ska äga sin egen träning och att rörelserna måste komma inifrån individen, säger Lisa Humla Sjöstedt.

Lisa rör sig och är mycket aktiv när hon står bredvid bassängen i simhallen men hon är mån om att deltagarna i gruppen skapar sitt eget rörelseschema.

– Om jag lägger till att de ska sparaka framåt med ena benet och därefter förflytta sig till höger fokuserar de på sin koordination. De hamnar i nuet och tänker inte på något annat. Jag vill skapa en känsla av att ”här är jag och jag kan”.

Det var inte självklart att Lisa skulle bli gyminstruktör. Hon jobbade några år som ekonom på Riksbanken och där hade de anställda tillgång till en inomhusbassäng. Lisa började leda gypapass i bassängen och blev ord-



Lisel Humla Sjöstedt är mycket aktiv när hon lär ut sin speciella vattengymnastik.

förande i bankens idrottsförening.

När hennes avdelning på banken tvingades lägga ner fick hon och hennes kollegor en förfrågan om att börja jobba på Skatteverket. Alla sa ja utom Lisa. Hon började istället på en friskvårdsutbildning.

– Det var superintressant och därefter började jag lära ut till andra vad jag hade lärt mig.

Det var under en elevs friskvårdspass hon fick idén till sin metodik.

– Min elev sa de instruktioner som jag hade lärt ut. Jag hörde mina ord från en annans mun. Och jag blev arg för jag ville göra övningen på mitt sätt. Man ska inte ge order utan man ska göra övningar på sitt eget sätt, säger hon.

Responsen bland RTP-S medlemmar har varit positiv. Hennes friskvårdsmetodik är bra för hela kroppen samtidigt som deltagarna är väldigt fokuserade.

– Det är helt fantastiskt. Med hennes nya metod blir det aldrig statiskt, det känns som ett lyft att hålla på med detta, säger Bengt-Erik Johansson som i flera år gått på vattengymnastik.

Lisa Humla Sjöstedt har många idéer och vill utveckla friskvård till nya nivåer. Hon arrangerar vattengympa, gymna på land, sittgymna, hiphop

gymna, Ai chi och ansiktsgymna. Hon har även en blogg och en pod. Hon är en friskvårdsinnovatör och entreprenör. Det är svårt att sätta en titel på henne.

– Jag vill fortsätta att utveckla friskvården. Och jag trivs med detta. Jag vill åldras med att jobba med detta. Det håller mig frisk.

Hon avslöjar sitt nästa projekt.

– Det är många som inte orkar eller har möjlighet att ta sig till ett gym eller till en bassäng. Jag skulle vilja börja med att skapa träningspass online, så kan de som vill göra sina övningar samtidigt som de tittar på mig i direktsändning. Där finns det en potential, säger Lisa Humla Sjöstedt.

Text & Foto: Jonas Jönsson

FAKTA

LISA HUMLA SJÖSTEDT

Familj: Två döttrar, Norea och Miranda, 21 och 20 år. Mor Sigbritt Eriksson som bor tillsammans med sin dotter och sina barnbarn.

Bästa egenskap: Stark självkänsla

Sämsta egenskap: Tidsoptimist

Motto: Allt går att vända till något positivt

Se film: <https://www.youtube.com/watch?v=OEYpXQNwhRo>

Nya regler med rullstolstaxi börjar i Stockholms län under nästa år

Antalet resor förändras fr o m 1 januari 2019. Detta är ett politiskt beslut. Antalet enkelresor höjs för dig som har tillstånd till färdtjänsttaxi. Du kan få upp till 216 resor automatiskt om du har tillstånd hela kalenderåret, mot 198 resor idag.

Du som har tillstånd till rullstolstaxi eller bårtaxi får en begränsning på resor. Du får automatiskt 500 enkelresor, om du har tillstånd hela kalenderåret.

Vissa resenärer får fortfarande resor efter behov. Du som har tillstånd till ensamåkning och reser utan samplanering eller är under 25 år fortsätter att ha så kallade resor efter behov. Detta gäller oavsett om du har tillstånd till taxi, rullstolstaxi eller bårtaxi.



Antalet resor med rullstolstaxi begränsas under nästa år.

Foto: Jonas Jönsson

Förutom resorna du får automatiskt, kan du ansöka om extraresor för vissa ändamål.

Du kan bland annat ansöka om fler resor till:

- Arbetet där du får lön från arbetsgivaren.
- Studier till exempel gymnasium, högskola och universitet
- Förtroendeuppdrag i till exempel förening.
- Att besöka familjemedlemmar vid vård och boende utanför det gemensamma hemmet.
- Hämta och lämna barn på förskola, skola och fritidshem till och med årskurs 3.

Använd gärna sjukresor istället för färdtjänstresor till och från landstingsfinansierad vård och behandling. Du som har tillstånd till färdtjänst har alltid rätt till sjukresor, när du reser till detta.

Du som har färdtjänsttillstånd kommer att få ett informationsbrev från Färdtjänsten om förändringarna. När du läser detta har det förmodligen redan kommit till dig!

I skrivande stund är det inte klart

med hur kvartalstilldelningen av resor blir, även detta kommer du att få information om från Färdtjänsten.

Sedan tidigare har man kunnat åka färdtjänst till Gnesta pendeltägsstation och nu även till Bålsta pendeltägsstation. Politiskt beslut om detta togs i juni 2018.

Den 25 september 2018 beslutade Trafiknämnden om vilka bolag som kommer att köra färdtjänsttaxi från den 1 april 2019. Det blir Sverigetaxi (f d taxi 020), Kurir och Taxi Stockholm.

Under våren 2019 kommer arbetet med upphandling av rullstolstaxi och bårtaxi att påbörjas. Nuvarande avtal går ut den 31 mars 2020 och ett nytt avtal ska börja gälla från 1 april 2020. Det är välkänt för många av oss som åker färdtjänst, att bilar är mycket försenade eller inte kommer alls. Detta problem har varit uppe på många möten, som vår representant från RTP deltagit på.

Det är speciellt mellan klockan 15 och 18, som det är störst problem. Svaret från Färdtjänsten är att det

pågår många vägarbeten och byggnadsarbeten i stan, trafiken har ökat i vårt län under rusningstid samt att det råder förarbrist hos bolagen.

I följande fall får bolagen betala vite:

1. Beställd bil kommer inte och resenären ringer resegarantin, leverantören får vite när ersättningsresa beställs.
2. Beställd bil kommer inte och resenären tar en privat taxi och skickar in kvitto, leverantören får vite i samband med att ersättningen hanteras.
3. Beställd bil kommer inte och resenären ringer in till Kundenservice och klagar på resan, leverantören får vite i samband med hanteringen av ärendet.

Däremot om bil inte kommer eller, med andra ord, i de fall en resa inte blir av och ingen åtgärd sker från resenärens håll, så får leverantören inget vite. Anledningen är att Färdtjänsten inte vet orsaken till varför resan inte blev av och därför inte kan utdela vite. OBS!!!

Det är viktigt att du ringer resegarantin eller Kundenservice, när beställd resa inte fungerar.

Text: Färdtjänstkommittén

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med varmt vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på några av baden samt Sfärens sittgympa. Kontakta respektive kontaktperson eller kansliet. Badavgiften är **260 kronor per termin** och sätts in på **bg 134-6261** eller via **swish 1236783112** senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Battider	Höstens sista baddag	Vårens första baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	10/12	7/1
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	13/12	10/1
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	11/12	8/1
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	17/12	7/1
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	Christine Hultmark Stenman 070-750 53 97	Onsdagar 19.00 – 20.00 Dusch o. bastu 18.30 – 21.00 Ai Chi 19.00 – 20.00	19/12	9/1
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	10/12	7/1
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	16/12	13/1
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 070-366 61 33 lage.eckeskog@gmail.com	Måndagar 18.30 – 19.30	17/12	7/1
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	12/12	9/1
Norrtälje ROS Omsorg & Service (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Onsdagar 17.00 – 21.00	19/12	9/1
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	12/12	9/1
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	13/12	10/1

(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, var också uppmärksam på SMS-information från RTP-S ifall badet av någon orsak ställts in.

Titta gärna på RTP-S hemsida – www.rtps.se – där det finns information om aktiviteter även utöver de som finns i tidningen.

RTP-S DIALOGGRUPPER

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till Dialoggrupperna! Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och vår mångåriga kunskap av rehabilitering, hjälpmedel m.m. Om inte annat anges så hålls dialogträffarna i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Sundbyberg. Kaffe/te till självkostnadspris.

Dialog Polioskadade

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

19 december, 20 februari, 20 mars, 16 april, 15 maj, 12 juni.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Dialog Hjärnskadade tillsammans med Hjärnkraft

Måndagar kl. 13.00 – 15.00

3, 10, 17 december 2018,

2019: 21, 28 januari,

4, 11, 18, 25 februari,

4, 11, 18, 25 mars,

1, 8, 15, 29 april,

6, 13, 20, 29 maj,

3, 10, 17 juni.

Anmälan senast fredagen före mötet till RTP-S

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

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

Dialog Kronisk smärta

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

11 december, 12 februari, 12 mars, 9 april, 7 maj, 4 juni.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Dialog Nackskadade

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

11 december, 12 februari, 12 mars, 9 april, 7 maj, 4 juni.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Dialog Ryggmärgsskadade

Kontaktperson för intresseanmälan: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Dialog Amputerade

Första måndagen varje månad kl. 17.30 – 18.30

Plats: Rehab Station Stockholm i caféet,

Frösundaviks Allé 4, Solna.

För anmälan och mer information kontakta

Jonas Jönsson 08-545 622 69 eller jonas.jonsson@rtps.se

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 4

Kom och träna med oss!

Måndagar och Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Höstterminen avslutas den 17 december resp.

19 december. Vårterminen startar den 7 respektive 9 januari och avslutas den 17 respektive 19 juni.

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

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

Arrangör: RTP-S

Att leva med hjärnskada

RTP-S erbjuder föreläsningar om livet efter en traumatisk hjärnskada med Christer Olsén för både skolelever och yrkesverksamma inom vård och omsorg, försäkringsbransch och forskningsverksamhet.

Varmt välkomna att kontakta oss för mer information:



Christer Olsén

08-545 622 63

christer.olsen@rtps.se

eller RTP-S kansli:

08-545 622 60

info@rtps.se

Aktiviteter

Nu erbjuder vi träning även på lördagar

Nu har du möjlighet att träna på Rehab Station Stockholm på lördagar.

Tid: 11.00 – 13.00.

Plats: Frösundavik allé 4.

Start den 12 januari.

Avslutning för vårterminen 15 juni.

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

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

Arrangör: RTP-S

Yoga stärker både kropp och själ

Vi bjuder nu in våra medlemmar till en fantastisk träningsmöjlighet. Yoga stärker både kropp och själ samtidigt som den ger varje person en underbar möjlighet till avslappning. Yoga kan utföras av alla oavsett individuella förutsättningar och man kan välja att antingen sitta på brits eller ligga på en matta på golvet.

Vår yogagrupp håller till på Olivia Rehabilitering, Danderyd.

Avgift: 260 kr per termin.

Plats: Olivia Rehabilitering.

Adress: Vendevägen 85B, Danderyd.

Tid: Varje tisdag kl. 14.00 – 15.00

Höstterminen avslutas den 11 december.

För anmälan och frågor kontakta Christer Olsén, christer.olsen@rtps.se eller 08-545 622 63.

Arrangör: RTP-S

Ai chi träning på Beckomberga simhall

Är du intresserad av att börja träna Ai chi? Om ja, ring kansliet och anmäl dig.

Tid: Onsdagskvällar kl. 19.00 – 20.00

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

Arrangör: RTP-S

RTP-S NÖJE

Luciafirande med byte av julklappar

Torsdagen den 13 december klockan 13.00 – 16.00

Kom till RTP-S luciafirande på Kavallerivägen 24 i Rissne.

Vi bjuder på kaffe lussebulle, pepparkakor och glögg samt ett glatt humör.

Nytt för i år är att vi uppmanar alla ta med sig en liten julklapp för cirka 20 kronor, som vi sedan kommer att lotta ut.

Anmälan: Senast måndagen den 10 december till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Välkommen !

Arrangör: RTP-S

Finn din kroppskännedom

Välkomna till föreläsning om träningsformen mindfulness den 31 januari kl. 15.00–17.00.

Mindfulness är en lugn träningsform som ger avspänning i såväl vila som i rörelse. Man övar upp förmågan till kroppsmedvetenhet och mental närvaro, genom att lyssna på kroppens signaler och att använda den på ett sätt. Det gäller att kunna slappna av när det behövs. Resultatet kan ge minskad stress, minskad värk och bättre sömn. Välkomna till RTP-S kansli för att tillbringa en intressant och lärorik stund med instruktören Johanna Olind, som jobbar på Olivia Rehabilitering i Danderyd.

Plats: RTP-S Kansli på Kavallerivägen 24, 3 tr, Sundbyberg
Intresseanmälan görs senast måndagen den 30 januari.

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

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Är du intresserad av en guidad tur?

Alla är välkomna att komma med förslag på en guidad tur med Eva Palmqvist under våren 2019!

Det går att välja guidade vandringar med teman som arkitektur, konst och kultur i Stockholms olika stadsdelar.

En stadsvandring är ett utmärkt sätt att lära känna en stad. Vi erbjuder vandringar med tema arkitektur, konst och kultur i de flesta av Stockholms stadsdelar. I Stockholm finns

hundratals offentliga konstverk. En del passerar vi varje dag, andra är svårare att upptäcka. Med en kunnig guide blir konstvandringen både rolig och lärorik. Ibland passar det bättre med en inomhusaktivitet. Vi har även ett rikt

utbud av föredrag, museivisningar och temavisningar av konsten i tunnelbanan som passar såväl vår som vinter.

Är du intresserad gör en intresseanmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller till info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64 eller petra.kascelan@rtps.se

Se även www.rtps.se

Arrangör: RTP-S

RÄTTELSE!

Det blev fel namn på konstnären i förra numret av RTP-S Aktuellt. Rätt namn ska vara **Kerstin Carlsson.**



Ta chansen att besöka Liljevalchs i vår

Onsdagen den 13 mars kl. 13.00

Djurgårdsvägen 60

Entréavgift: ca 60 kronor vid grupp om 15 personer.

OBS! Tyvärr måste vi begränsa antal deltagare, manuella rullstolar samt elmoppar enl. önskemål från Liljevalchs till max 15 deltagare (5 manuella rullstolar och 2 elmoppar) först till kvarn!

Kontant betalning och jämna pengar, tack!

Vi samlar in avgiften på plats. Bindande anmälan senast 15 februari till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64.

Försök att vara där i god tid innan kl. 13.00.

Vår guide är som tidigare Marie Andersson.

Två stycken hjälpare finns på plats.

Arrangör: Aktivitetskommittén

ALLMÄN INFO

Visst du att:

det arbetar cirka 44 000 personer inom vården i Stockholms läns landsting. Cirka två tredjedelar av vården utförs av landstinget och cirka en tredjedel av privata vårdgivare.

Ett vanligt dygn i Stockholms läns landsting innebär:

70 300 besök på webbplatsen 1177.se

13 800 besök på husläkarmottagning

4 100 samtal till 1177 Vårdgivarguidens sjukvårdsrådgivning

4 000 inloggningar för att läsa sin journal på nätet

2 500 inskrivna i ASiH, avancerad vård i hemmet

1 325 besök på akutmottagningar

730 besök på närakuter

544 besök på husläkarjourer

230 besök på barnakuter

80 barn föds på landstingets förlossningskliniker

Källa: Stockholms läns landsting

Sista datum i år!

ÖPPET HUS MÅNDAGKVÄLLAR!

Har du ingen möjlighet att komma på vårt öppna hus som vi har på onsdagarna dagtid?

Sörj inte! Vi kommer under hösten ha våra dörrar öppna på kvällstid, så att du också kan få ta del av allt kravlöst skoj i en avslappnad miljö som är hos oss.

Då vi också hälsar medlemmar från RTP-S välkomna för att se hur vi har det och att ytterligare få en träffpunkt för nya bekantskaper.

Vi serverar en enklare middag till en kostnad av 40 kr. Den första måndagen i varje månad är det som gäller:

3/12 kl. 17.00 – 19.00

Kansliet ligger på Nybohovsgränd 16, ovanför Liljeholmstorget.

Vid allergier eller frågor, kontakta kansliet på tel. 08-447 45 31 går också bra att mejla oss: stockholm@hjärnkraft.se

Vi har denna aktivitet tillsammans med Personskadeförbundet RTP-S!



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
Stockholms län

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP
Stockholms läns distrikt, RTP-S



Läs nyheter på RTP-S hemsida:

<https://rtps.se>

och på Facebooksidan:

<https://www.facebook.com/PersonskadeforbundetRtpS/>



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 Patrik Magnusson
Telefon 08-555 44 261
patrik.magnusson@rehabstation.se
www.rehabstation.se

 **Praktikerterjänst
REHAB STATION**

Aktiviteter

RTP-S RESOR

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2019.

Få svar på om älgar kan pussas Dagsresa till Gårdsjö Älgpark och Sättra Brunn Tisdagen den 21 maj 2019

Vi startar dagens utflykt från Kavallerivägen i Sundbyberg kl 07.30. Via Uppsala och Morgongåva kommer vi till Gårdsjö Älgpark. Väl framme i Älgparken börjar vi med kaffe/te och smörgås. Parken ägs och drivs av Leif Lindh och hans familj, det är en fantastisk upplevelse att komma dit. Med traktor och vagn beger vi oss ut i hägnet och får träffa älgarna på nära håll. Hur känns det att klappa en älg?? Hur nära kommer kalvarna? Är ett älghorn mjukt eller hårt? Kan älgar pussas? Ja många frågor kommer vi att få svar på under guidningen som Leif håller i, har ni fler frågor så svarar han mer än gärna på dem. Den som vill kan gå in på YouTube och söka på Gårdsjö Älgpark och se några av filmerna.

När vi är färdiga med guidningen tittar vi lite i butiken och tar kanske en titt på Leifs tomtesamling innan vi åker vidare. Sättra Brunn är Sveriges äldsta kurort och är ett litet samhälle på ca 100 hus. Sedan 1700-talet har människor kommit hit för att dricka brunn och ha social samvaro. Ett visst antal liter vatten per dag skulle drickas och man skulle även ta lugna promenader i parken. Det var inte tillåtet att prata pengar, politik och religion då det kunde skapa oro som tog bort brunnsvattnets positiva effekter.



Foto: Gårdsjö Älgpark

I Sättra Brunn börjar vi med lunch och efteråt får vi berättat för oss om Sättra Brunns historia och även dricka brunn. Efter en dag med både djur, natur och historia så beräknar vi att vara tillbaka i Sundbyberg ca 17.30.

Denna resa är subventionerad för RTP-S medlemmar.

Pris för resan: 545:- för medlemmar och 795:- för icke medlemmar vid min. 30 personer.

Inkl. resa i turistbuss med lift för rullstolar, förmiddagskaffe, entré, lunch och guidning enligt program.

Intresseanmälan skall göras senast 19 mars till RTP-S kansli telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64.
OBS ! Anmälan är bindande.

Njut av vackra Hälsingland i augusti Tredagarsresa till Hälsingland 26 – 28 augusti 2019

Vår första resdag startar från Kavallerivägen i Sundbyberg 08.30 och vid Dragon Gate vid E4:an i höjd med Älvkarleby stannar vi för en förmiddagsfika.

Resan går vidare mot Axmar bruk i Gästrikland på gränsen till Hälsingland där vi får en guidning i Hyttan. Därefter blir det lunch på Axmar bryggeri innan vi åker vidare mot flygmuseet i Söderhamn. Vi kommer att bo på ett hotell i Bollnäs båda nätterna.

Den andra dagen besöker vi Mobackens trädgårdscenter och Växbo Linfabrik, ett av Sveriges få kvarvarande linneväverier, med ett stort utbud av egentillverkade linprodukter. Vi får en guidning i fabriken och den som önskar kan shoppa i fabriksbutiken.

Efter detta besök blir det lunch vid Växbo kvarn. På hemresedagen lämnar vi hotellet i Bollnäs kl. 08.00. Vi dricker förmiddagskaffe på Lill-Babs Caffär i Järvsö då vi även gör ett besök i Järvsö kyrka. Vi fortsätter sedan resan på Kalvstigen, vägen mellan Järvsö och Delsbo. Lunch på Avholmsberget med en förtrollande utsikt över de sägenomspunna Dellensjöarna. Resan fortsätter sedan till Hälsingegården Ystegården i Hillsta, där vi får en aning om hur livet var på en hälsingegård 1750-1900. Frivilligt fika vid Tönnebro innan vi kommer till Sundbyberg kl. 20.30. Hel resebeskrivning med ytterligare info i kommande nr av RTP-S Aktuellt.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté och Sundbergs Buss AB

Händer i StorStockholm

Hederspris ska delas ut till medlem

Vid Storstockholms årsmöte 19 februari 2019 kommer vårt Hederspris att delas ut för fjärde gången. Det delas ut till en medlem som på olika sätt har hjälpt till i vår verksamhet och därigenom satt guldkant på andra medlemmars vardag. Nu vänder vi oss till alla lokalföreningar i Stockholmsdistriktet och ber er att skicka in namn på sådana förtjänta personer från ert område.

Kurser 2019

Passa på att måla akvarell

Välkommen på akvarellkurs på torsdagar med lärare Christina Olivecrona!

Plats: Kavallerivägen 24 Rissne, kansliets lokaler

Kursstart: Torsdag 21 februari kl. 10.00

Tid: 10.00 – 13.00

Egenavgift för nybörjare: 550 kronor

Vid fler deltagare blir egenavgiften mindre och vid färre deltagare högre.

Fler platser finns för de som är intresserade!

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.

Anmälan är bindande.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Är du intresserad av foto och data?

Data, bildbehandling och Fotokurs till våren 2019

Är du intresserad av att lära dig data, bildbehandling, foto och av eget fotograferande? Är du nybörjare eller erfaren? Vilket som! Då är du välkommen på fotokurs våren 2019 med Staffan Kvist! Kursen riktar sig till dig som vill utveckla dina kunskaper i fotografiskt seende tillsammans med andra. Under kursens gång kommer du lära dig att fotografera olika skeenden, objekt och platser. Mycket fotograferande kommer ske ute i naturen och efter varje kurstillfälle avslutar vi med en fikastund. Är du intresserad eller har frågor så hör av dig!

OBS! Om kursen ska kunna genomföras krävs det att ett visst antal medlemmar anmäler sig.

Vid fler deltagare blir egenavgiften mindre och vid färre deltagare högre.

Arrangör: StorStockholms lokalförening och ABF

Anmälan till samtliga kurser:

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

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64 eller petra.kascelan@rtps.se

Allmänna upplysningar om cirklar

Allmänna upplysningar om våra cirklar:

- Minsta antalet deltagare är 5, vid färre deltagare ställs cirkeln in.
- Anmälan är bindande men du har en lagstadgad ångerrätt på 14 dagar från anmälningsdatum.
- Deltagaravgiften baseras på antalet deltagare: färre deltagare ger högre kursavgifter, fler deltagare ger lägre. Den angivna avgiften baseras på 5 deltagare.
- Den låga angivna avgiften beror på att vi i StorStockholm subventionerar cirkelarna. För nya deltagare reduceras priset med 50%, för gamla med 25%.

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Linds Ortopediska

Med omtanke och lyhördhet skapar vi bästa förutsättningar för att tillgodose Dina önskemål.

NÅGRA AV VÅRA PRODUKTER



Kosmetisk armprotes för underarms-amputerad.



Underbensproteser för bilateralt underbensamputerade.



Lärbensprotes som kopplas till ett i lårbenet inopererat titanfäste.



Exempel på knäexartikulationsprotes.



Måttanpassad ortos för olika typer av knäskador.



Utprovning av specialanpassad knäortos.



Provfärdig protes för höftexartikulerad och/eller hemipelvectomi.



En enkel handledsortos.

Telefon: SOLNA 08-558 079 00, SÖDERTÄLJE 08-558 079 02 **Adress:** Sundbybergsvägen 1, 171 73 SOLNA

www.lindsortopediska.se

Händer i Norrtälje

Decemberfest på Mariagården

Tid: Måndagen den 10 december kl. 18.00

Plats: Mariagården.

Självkostnadspris. Anmälan till norrtälje@rtp.se eller Anita Knutsson 0176-179 80.

Kurs i Medicinsk yoga

Under vårterminen 2019 med start 17 januari.

Ledare: Fysioterapeut Johan Sundin.

Torsdagkvällar, planerad tid 17.15 – 18.45

Kostnad: Kraftigt reducerat pris.

Är du intresserad hör av dig till norrtälje@rtp.se eller Marie Kårlin 070-316 10 07.

Norrtälje planerar en bussresa

Norrtälje lokalförening planerar en bussresa under våren 2019! Vi återkommer med mer information när allt är klart.

Om du är intresserad hör gärna av dig så vet vi hur många som är intresserade.

norrtälje@rtp.se eller Marie Kårlin 070-316 10 07.

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

Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Händer i NV Storstockholm

Biljard

Tid: Måndagar kl. 15.00 – 17.30

Plats: Vänortsringen 11 i Märsta

De som eventuellt är intresserade ska kontakta Lage Eckeskog, 070-366 61 33, för att få väganvisning.

Bad

Tid: Måndagar kl. 18.30 – 19.30

Vår sjukgymnast håller igång oss.

Caféträff

Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Har du förslag på aktiviteter?

Om du har förslag på aktiviteter du tycker kan vara intressanta, är du varmt välkommen att kontakta Bengt-Erik Johansson via mail på bejohansson8@gmail.com eller via telefon 070-893 21 70.

Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Händer i Södertälje

Luciafirande äger rum i Södertälje

Södertälje lokalförening bjuder in till luciafirande med DHR lördagen den 8 december.

Firandet äger rum klockan 15.00 – 18.00 i

Allaktivitetshuset på Barrtorpsvägen 1a Bojen.

Anmäl senast den 5 december till

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

Se även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening



Konstnären till detta vackra verk heter Farideh Mohammad Alizadeh.

Foto: Petra Kascelan-Bergqvist

Positiv respons bland deltagarna på utbildning

Trafikförvaltningen har i samverkan med funktionshindersorganisationerna genomfört Insikts/bemötandebildningar sedan 2009 som har varit mycket uppskattade av all personal. Trafikförvaltningen ställer också krav på att all kundnära personal hos samtliga leverantörer samt personal som svarar på tillgänglighetsnumret deltar i en Insikts/bemötandebildning.

De senaste åren har funktionshindersorganisationernas representation bestått av Funktionsrätt (RTP-S och Hjärnkraft), SRF och DHR. Representerarna berättar om hur det fungerar för dem att resa i kollektivtrafiken och om vikten av ett trevligt och korrekt bemötande. De ger tips och idéer och leder de praktiska övningarna. Alla deltagare får möjlighet att själva testa hur det är att gå ombord på en buss med hjälp av en ramp när man sitter i rullstol, att vara synsvag och blind (med hjälp av fingerad optik) och orientera sig i buss och på tunnelbaneperrong. De praktiska övningarna innehåller också en övning där delta-



garna genom att andas i sugrör kan få en förståelse för hur det kan kännas att ha astma/allergi och hur stressen av att inte kunna andas påverkar kroppen. Mycket fokus läggs också på dialogen och exempel om osynliga funktionsnedsättnings påverkan på möjligheten att resa.

Samtliga utbildningar utvärderas och deltagarna är mycket positiva och tacksamma för att ha fått denna utbildning. Det mest positiva med utbildningen tycker deltagarna är mötet med funktionshindersorganisationernas representanter, dialogen och de praktiska övningarna.

Text & Foto: Trafikförvaltningen

Citat från utvärderingarna:

"Jag är mycket nöjd med dagen. Det var lärorikt och tankeväckande och jag tror att jag nu har blivit medveten om kollektivtrafikens utmaningar och tar det med mig. Fint att det finns människor som vill hjälpa oss och visa hur det kan vara när man har en funktionsnedsättning."

"Respekt för de med hinder. Hur viktigt detta är och att funktionshinder kan vara osynliga."

"Jättebra med praktiska övningar Att lyssna på representanter från olika föreningar med funktionsnedsättning."

Rytmer och musik är hjärngymnastik för hjärnskadade



Den amerikanske jazztrummisen Ronnie Gardiner har utvecklat metoden Ronnie Gardiner Method, RGM, som innebär att man gör olika rörelser till rytm och musik. Övningarna är utformade för att stimulera hjärnan och förbättra balans, koordination, koncentration, minne samt att skapa glädje. RGM kan användas för personer som till exempel har drabbats av förvärvade hjärnskador, stroke, Parkinsons sjukdom, MS, afasi, depression, utbrändhet, utmattningssymptom och autism. Metoden kan även användas som friskvård.

I början av november gästades RTP-S kansli av musikerapeut

Itte Nygren. Hon har i över tio års tid jobbat med metoden i nära samarbete med Ronnie Gardiner.

– Det är bra för båda hjärnhalvorna att få jobba. Rörelserna påverkar hjärnan och är en bra träning, sa hon.

Ronnie Gardiner har spelat med storheter som Dizzy Gillespie, Benny Carter, Gerry Mulligan och Dexter Gordon. I Sverige är han mest känd som trummis i Charlie Norman trio. Men denna metod börjar också bli alltmer känd i Sverige och i övriga världen. Det finns utövare i till exempel Holland, England, USA och Ungern.

Text & Foto: Jonas Jönsson

Att leva med en långvarig smärta med egen rehabilitering

Torsdagen den 25 oktober fick RTP-S kansli besök av överläkaren Ola Svensson. Det var en intressant och givande föreläsning där han berättade om hur man lever med långvarig smärta och hittar en väg framåt med hjälp av egen rehabilitering. Det kom många medlemmar för att få stöd och vägledning. Ola är smärtläkare på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken i Stockholm och arbetar med evidensbaserad och högspecialiserad rehabilitering för patienter med komplex smärta. Rehabiliteringsmottagningen utgör tillsammans med smärtemottagningen ett smärtcentrum på Danderyd.

Efter avslutad medicinsk rehabilitering på Danderyds sjukhus hjälper personal på Rehabiliteringskliniken till med att motivera, stödja och vägleda patienter och framtida RTP-medlemmar till att fortsätta med egen rehabilitering. Eftersom RTP-S har ett samarbete med Rehabiliteringskliniken



Ola Svensson föreläste på RTP-S kansli.

erbjuds patienter rehabilitering med hjälp av RTP-S friskvårdsaktiviteter.

Tanken med vårt samarbete är att

man under samordnade former ska möjliggöra och skapa förutsättningar för att man som patient ska kunna få ett hållbart stöd i form av en mjuk, trygg övergång mellan avslutad sjukvård i olika former och fortsatt egen rehabilitering. Denna form av uppföljning och vägledning, från båda parter, grundar sig i en önskan om att man som drabbad lättare ska hitta en väg framåt. Dels för att öka sin funktion och aktivitet dels för att förbättra den sociala tillvaron utanför sjukhusets väggar.

Vi hoppas att dessa förstärkta samordnade möjligheter kring de drabbade ska öka möjligheten till att flera ska få en bättre livskvalité. Vi siktar även på att framöver återigen bjuda in doktor Ola Svensson till vårt kansli. Ni som är intresserade av att komma på en föreläsning med Ola Svensson får gärna redan nu göra en intresseanmälan.

Text & Foto: Petra Kascelan-Bergqvist

Rapport från en trevlig och intressant nostalgiträff

Det var en samling positiva och starka personer som den 11 oktober hade samlats hos RTP-S. Medelåldern var hög men stämningen god. Väldigt glädjande med så mycket energi! Vi hade många och olika minnen från den första tiden med polio/barnförlamning. Intressant också hur bemötandet på sjukhuset har fastnat i minnet. Hur utlämnad man var till vården som liten eller ung – plötsligt utan föräldrarna.

I vår grupp var den yngsta 6 månader vid insjuknandet och den som var äldst omkring 20 år.

Flera av oss har minnen, mest positiva, från skolhem på någon Vanförestalt i landet. Nu reagerar vi på ordet Vanförestalt men då var det brukligt. Vi hade inga svårigheter att hålla igång samtalen.

Text: Inga Borggren



Det var många minnen som avhandlades på nostalgiträffen på RTP-S kansli.

Foto: B. Andersson



Norrtälje lokalförening passade på att åka på en avkopplande båtresa till Åland. Det blev en trevlig resa med ett trevligt umgänge.

Foto: Marie Kärllin

Lokalförening begav sig ut med båt en härlig dag i september

Ja, vad gör man då, jo man kan ta en härlig båtresa till Åland. Och det var precis vad vi i Norrtälje lokalförening gjorde. Alla med skiftande avsikter, några för att spela bingo, andra bara för att umgås en stund och ha trevligt. Alla för att äta gott. Och vi fick god utdelning med en vinst på bingo. Alltid är det någon som vinner och

det är roligt.

I vanlig ordning hade vi beställt en hytt, det är så praktiskt att kunna lägga ifrån sig jackor och alla nya fynd man gjort. Att hyra en daghytt är inte dyrt alls. Denna gång hade vi gjort en liten miss, vilket gjorde att vi åt i tre olika matsalar. Det blev så att vi var cirka sex personer på varje ställe. När

vi summerade visade det sig att det blev väldigt trevligt. Vi fick tillfälle att lära känna personer som vi i vanliga fall inte umgås så mycket med. Dessutom blir det lättare att prata om man inte är alltför många runt bordet.

Vi brukar ha trevligt tillsammans och denna dag blev inget undantag.

Text: Nann Palmgren

En konsttur för RTP-S medlemmar längs den blå linjen

Måndagen den 29 oktober så träffades vi åter ett litet gäng av RTP-S medlemmar för att följa med på en konsttur på blå linjens T-bana vid Kungsträdgårdens station som gestaltats av Ulrik Samuelsson. Han berättade om bland annat Kungsträdgårdens historia.

Nästa stopp blev Fridhemsplans station som nyligen blivit renoverad och är ljusare än på länge. På denna hållplats har Ingegerd Möller skildrat den ljuva Skärgården med vattenstänk på väggarna och ankare, kompassros och en eka. Färden fortsatte vidare med det blå tåget till Huvudsta med "Hängande trädgårdar" ett av de sju underverken från 500 f.Kr. Efter detta stopp åkte vi vidare till Solna strand

som är det nya namnet på stationen Vreten sedan 2014. Stationen är fylld av japanen Takashi Narahas kuber med himmelsmotiv där molnen står för Yin, det kvinnliga och himlen för Yang, det manliga. När vi därefter kom till Rissnes station studerade vi ingående även några av de historiska noteringarna på spårväggen. Slutligen kom vi fram till det sista stoppet på vår konsttur som blev Sundbybergs Centrum där tre konstnärer arbetat, Lars Kleen, Peter Tillberg och Mikael Söderlundh. Konsten breder verkligen ut sig på perrongen med sex stora arkitektoniska skulpturer av olika byggnader, varav fem påminner om Sundbybergs historia.

Text: Eva Palmqvist



Konst i Kungsträdgårdens tunnelbanestation.

Foto: Petra Kascelan-Bergqvist

Johanna gav lärorika instruktioner om hur man sminkar sig

Det var en lika trevlig kväll som vanligt när vår egen makeup-artist Johanna Weddfelt var på besök hos oss den 18 oktober.

Vi var ett lagom stort gäng som hade samlats för att återigen få äran att lära oss hur man på bästa sätt sminkar sig efter Johannas proffsiga instruktioner. En av deltagarna fick sitta modell medan vi andra satt runt om och fick följa alla stegen i själva sminkprocessen. Det var som vanligt en mycket intressant och lärorik genomgång och resultatet blev som alltid lyckat, bra och vackert.



Johanna Weddfelt sminkade...

Deltagarna var glada och förväntansfulla under fikapausen inför den fortsatta delen av kvällen då det var dags för att få sin egen sminkning av Johanna.

Vi avslutade kvällen med att fotografera de



...Anna Karlsson som blev mycket nöjd med sminkningen.

som ville bli fotograferade. Dessutom fick alla en liten gåva från Johanna vilken denna gång var ett jättesnyggt

lila nagellack i kombination med ett laxrosa läppglans.

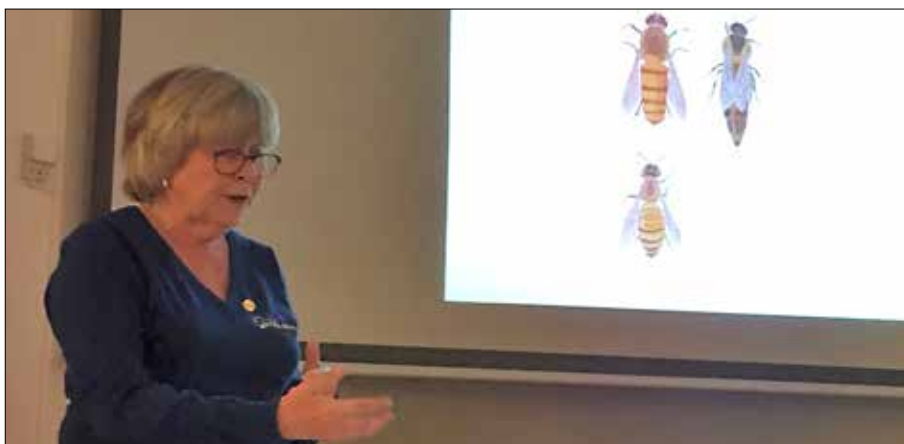
Text & Foto: Petra Kascelan-Bergqvist

En smaklig introduktion till Binas fascinerande värld

Den 24 oktober samlades vi för att lära oss mer om biodling, vad bina betyder för att vi ska kunna äta oss mätta och honungens många användningsområden.

Under en spännande timme tillsammans med Marita Delvert, som varit (den första kvinnliga) ordföranden i Biodlarnas Riksförbund, fick vi lära oss många fascinerande detaljer om livet i en bikupa. Bland annat berättade hon om massmord på drönare inför vintern!

Kvällen slutade med avsmakning av många goda smårätter med honung som t ex en hälsodryck, honungsyoghurt och hemgjord mandelmassa.



Marita Delvert lärde ut många fascinerande detaljer om livet i en bikupa. Foto: Yvonne Andersson

Vi blev alla imponerade av det lilla biet – och vi var nog många som gick

därifrån med funderingar på att bli biodlare.

Text: Lotta Änggård

Siljan Runt med fäbodar, äppelkakor och Zorns akvareller

Vi startade vår tredagarsresa till Dalarna på morgonen den 27 augusti. Resan gick genom Uppsala och Tidernas Väg mot Gysinge, som blev dagens första stopp med kaffe och smörgås. Gysinge Bruk anlades 1668 vid en av Dalälvens forsar och var i början av 1800-talet ett av landets större järnbruk. Masugnen och en av smedjorna finns fortfarande kvar. Kring industrin byggdes brukssamhället upp med herrgård och smedbostäder, de flesta bevarade byggnader från 1700-talet med tidstypiska vitputsade fasader.

Vi fortsatte sedan resan förbi Österfärnebo, Årsunda och vidare mot Hantverksbyn i Rättvik där vi åt lunch på Dala Wårdshus som ligger vackert med utsikt över Siljan. Efter lunch gjorde flera av oss ett besök i hantverksbutikerna där det fanns ett stort sortiment av souvenirer, hantverksprodukter, dalahästar, mattor och bordsdukar.

Därefter gick resan vidare mot Nusnäs vid Siljans östra strand. I Nusnäs tillverkas den svenska symbolen Dalahästen och även om det finns många olika varianter på dalahästen runt om i Dalarna så är det i Nusnäs som den "riktiga" hästen tillverkas. Ungefär 200 000 hästar tillverkas där varje år och distribueras till stora delar av världen. Vi fick följa en del av tillverkningen från grovsågning, täljning, doppning i grundfärg och till sist krusmålning på fri hand och lackning.

Sista resan för dagen blev till Tällberg och Dalecarlia hotell som var vår bostad i två nätter.

Dag två inleddes med en stor frukostbuffé innan det var dags för en tur runt Siljan med lokalguiden Agneta Björkman från Orsa.

Vi passerade genom Orsa och kom först till Fryksås fäbod, en fäbod med anor från 1500-talet, 503 möh och med storslagen utsikt över Siljansbygden. Tyvärr var fäboden igenbom-



I Våmhus gammalgård visade en korgmakare hur man tillverkar korgar av handkluvet spån.

Foto: Bengt Erik Johansson

mad så vi satt kvar i bussen och njöt av den vackra utsikten, bussfika och Desires goda äppelkaka med vaniljsås. Efter detta uppehåll åkte vi vidare mot Våmhus Gammelgård vid Orsasjön med 1700- och 1800-tals byggnader och bruksföremål i autentisk miljö. Här fick vi även se en korgmakare tillverka korgar av handkluvet spån och en hårkulla, ett smycke av kvinnohår.

På vägen mot Mora passerade vi små pittoreska äldre dalabyar, några med gårdar av medeltida trähus där endast utsidorna målats med rödfärg men inifrån gårdstunet lyste timmerväggarna gråbleka. Om färgen inte räckte till hela huset såg man till att stryka rätt sidor. Vi fick höra att det var först under 1800-talets början som allmogen började måla husen röda, ett tecken på modernitet och status.

När vi så småningom kom fram till Mora väntade lunch i Vasastugan, en stuga byggd med enorma stockar, där stockarna var från Polen.

Efter lunch åkte vi vidare mot Zornmuseet, vi passerade på håll Vasaloppsmålet med skriften "I faders spår för framtids segrar" och Zorngården, en gång Anders och Emma

Zorns hem i Mora. Väl inne på museet fick vi se ett urval av Zorns akvareller, oljemålningar, skulpturer och etsningar. Zornmuseet i Mora stod klart 1939 efter ritningar av Ragnar Östberg, mest känd som arkitekten bakom Stockholms stadshus.

Efter detta sevärd besök i Mora gick resan vidare mot Sollerön innan vi vände tillbaka mot hotellet och en väntande middag och trevlig samvaro på kvällen. Resans sista dag började med frukostbuffén innan vi lämnade Dalecarlia hotell och Tällberg.

På vägen hem mot Stockholm gjorde vi en avstickare mot Falu koppargruva och Café Gjuthuset som låg precis vid kanten till dagbrottet Stora Stöten.

Stora Stöten kallas det jättelika hål som bildades när delar av Falu koppargruva rasade samman den 25 juni 1687. Efter en stunds eget strövande på gruvområdet fortsatte vi resan vidare mot Älvkarleby och Laxön där vi åt en senare lunch på restaurang Kungsådran.

Till Kavallerivägen anlände vi vid 17-tiden efter tre intressanta dagar i Dalom.

Text: Rolf Widén

RTP-S var en av många utställare på Minfritid.nu i Sollentuna

I slutet av september arrangerades Minfritid.nu-mässan i Sollentuna som fungerar som en mötesplats för alla med funktionsnedsättning. Personskadeförbundet RTP-S var på plats och informerade om sin verksamhet.

– Vi är här för att visa allmänheten att vi finns och vi passar då på att berätta vad vi har att erbjuda, sa Christer Olsén på Personskadeförbundet RTP-S.

Olika förbund, fritidsgårdar, idrottsklubbar och organisationer fanns representerade på Arena Satelliten.

– Det är roligt att det finns så många fritidsaktiviteter här. Det är bra för funktionshindrade att träna upp sin motorik och styrka. Hallen är fylld med roliga aktiviteter. Vår ambition inom RTP-S är att försöka fånga yngre medlemmar till vår förening, sa Yvonne Andersson på Personskadeförbundet RTP-S.

Syfte med mässan var att förmedla fritidsaktiviteter till personer med funktionsnedsättning. Den som ville



Yvonne Andersson och Christer Olsén informerade alla förbipasserande om RTP-S verksamhet.

kunde därför få prova på att sjunga karaoke, klappa levande djur och prova olika sportaktiviteter. Dessutom

arrangerades en innebandyturnering i den stora Sporthallen.

Text & Foto: Jonas Jönsson

Stort bord med smaskiga bakverk i Taxinge

Ett litet gäng träffades på Taxinge slott den 20 september. Sol och blåst gav oss en försmak att hösten var på väg. Här startade 1979 två duktiga damer en liten kaffeservering som under årens lopp växt till en konferensanläggning. Och inte nog med det. Bordet med bakverk är magiskt stort och att välja av alla tårter, bakelser, bullar och kakor var inte det lättaste.

Under intaget av godsakerna kom vi på nya trevliga aktiviteter för att träffas igen.

Självklart så besökte vi de små butikerna med hantverk och presentartiklar.

Text & Foto: Yvonne Andersson



Många smaskiga bakverk att välja mellan.

Möte om Postpoliomottagningen

RTP-S hade den 16 oktober ett möte med ledningen på rehabiliteringsmedicinska kliniken på Danderyds sjukhus angående situationen på Postpoliomottagningen. Vi framförde de synpunkter och klagomål som inkommit från våra medlemmar, avseende de brister man upplevt när det gäller Postpoliomottagningens bemötande och service. Vi ser positivt på att problemen ska åtgärdas och att vi kan återgå till tidigare rutiner.

Vi återkommer med information lite längre fram när förändringarna är genomförda.

Text: Bengt-Erik Johansson,
ordförande i Stockholms läns distrikt,
Personskadeförbundet RTP-S

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

Maude Stenberg, NV Storstockholm

Mohamed Latrach, StorStockholm

Liiza Pettersson, Södertälje

För att komma i kontakt med Distriktets valberedning kontakta kansliet tel 08-545 622 62.

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2019 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!

StorStockholms lokalförening

Tina Blomberg

072-242 70 71

Norrtälje lokalförening

Nanna Välimaa

0739-60 10 00

Gunilla Johansson

0709-26 11 31

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Sven-Axel Lundström

073-692 42 44

Steinar Hovind

070-204 62 80

Södertälje lokalförening

Karin Jutengren

070-329 97 26

Gratis vaccination mot årets influensa för dig som tillhör en riskgrupp. Erbjudandet gäller 6 november 2018 till 28 februari 2019.

Källa: Stockholms läns landsting

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 medlemsavgift
- F. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- G. Behandling av motioner
- H. Styrelsens förslag
- I. 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
- J. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- K. Mötets avslutande

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 28 mars 2019 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 **15 mars 2019**.

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 12 mars** till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 12 februari 2019 kl. 18.00 – 20.00

Plats: Vänorteringen 52 i Märsta. Lokalen heter Syrensalen. Har man svårt att hitta kan man ringa Bengt-Erik Johansson på 070-893 21 70.

Anmälan senast 2 februari 2019 till Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70, bejohansson8@gmail.com

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 28.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2019 till Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70 eller bejohansson8@gmail.com

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 19 februari 2019 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg

Anmälan senast 11 januari 2019 till Yvonne Andersson 08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 28.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2019.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 23 februari 2019 kl. 14.00 – 16.00

Plats: Allaktivitetshuset, Barntorpsvägen 1a, Keramiken.

Anmälan senast 13 februari 2019 till Eva Molnár 070-486 95 13, eva.molnar@tele2.se

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 28.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2019 till Eva Molnár 070-486 95 13 eva.molnar@tele2.se

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 21 februari 2019 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 13 februari 2019 till Anita 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras! Uppge ev. allergi vid anmälan!

Föredragningslista: se sid 28.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2019, adress

Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Hamnvägen 12, 761 32 Norrtälje eller norrtalje@rtps.se

Jan Delvert vill ha en mer öppen kommunikation

Just hemkommen från RTP:s kongress sitter jag och funderar över vad jag har varit med om. Jag tror alla kunde konstatera att vi har en förbundsstyrelse och ett kansli som lagt ner ett enormt arbete, till stor del beroende av våra gemensamma beslut vid förra kongressen. Ett stort tack ska ni alla ha för detta arbete och engagemang. Ordförande Marina Carlsson sade i sitt inledningstal att man från både styrelse och kansli var glada över den öppenhet som råder i kommunikationen med distrikt och lokalföreningar. Trots det gällde de debatter som fördes vid kongressen nästan genomgående frågan om delaktighet och att lokalföreningar och distrikt efterfrågar mer av den varan.

Visst, man kan säga att alla beslut togs enligt demokratiska regler. Förbundsstyrelsens årsredovisningar kanske uppfyller de krav lagen och våra stadgar kräver.

Men hur delaktiga kan vi vara, när en årsomslutning på närmare 10 miljoner presenteras i två poster:

- ändamålskostnader, drygt 8 mkr

- administration ca 1,5 mkr

En grundläggande tes i ledarskap är att delaktighet är en förutsättning för engagemang. Delaktighet bygger i sin tur på vetskap om hur min och andras insatser används i relation till vad vi gemensamt strävar efter. Utan kunskap om hur våra gemensamma resurser används, mattas engagemanget. Vi vill kunna säga att detta arbetar vi inom RTP gemensamt för. Med den gemensamma värdegrund vi alla har kan vi och bör vi bryta våra idéer mot varandra i en öppen kommunikation. Det är när våra uppfattningar ifrågasätts och diskuteras som vi kan utveckla verksamheten, inte när vi alla är överens eller nickar ja till auktoriteten.

Jan Delvert, ombud från StorStockholms lokalförening

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande via telefon 08-545 622 60 eller 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 15-21.

DECEMBER 2018

Måndag	3	Anm. Julpyssel på Kansliet
Måndag	3	Öppet hus hos Hjärnkraft
Måndag	3	Dialog Hjärnskadade
Måndag	3	Dialog Amputerade (Rehab Station Stockholm)
Torsdag	6	Julpyssel på Kansliet
Lördag	8	Luciafirande i Södertälje
Måndag	10	Dialog Hjärnskadade
Måndag	10	Decemberfest i Norrtälje (På Mariagården)
Måndag	10	Anm. Luciafirande med byte av julklappar
Tisdag	11	Yoga: Höstterminen slutar
Tisdag	11	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	11	Dialog Nackskadade
Torsdag	13	Luciafirande med byte av julklappar
Måndag	17	Dialog Hjärnskadade
Måndag	17	Avslutn. Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	19	Dialog Polioskadade
Onsdag	19	Avslutn. Träning Rehab Station Stockholm

JANUARI 2019

Måndag	7	Träning startar på Rehab Station Stockholm
Onsdag	9	Träning startar på Rehab Station Stockholm
Lördag	12	Start lördagsträning på Rehab Station Sthlm
Torsdag	17	Kurs i medicinsk yoga i Norrtälje
Måndag	21	Dialog Hjärnskadade
Måndag	28	Dialog Hjärnskadade

FEBRUARI

Måndag	4	Dialog Hjärnskadade
Måndag	4	Dialog Amputerade
Måndag	11	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	12	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	12	Dialog Nackskadade
Tisdag	12	Årsmöte NV Storstockholms lokalförening
Fredag	15	Anm. Liljevalchs Vårsalong 2019
Måndag	18	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	19	Årsmöte StorStockholms lokalförening
Tisdag	19	Hederspris delas ut vid StS årsmöte
Onsdag	20	Dialog Polioskadade
Torsdag	21	Måla akvarell
Torsdag	21	Årsmöte Norrtälje lokalförening
Lördag	23	Årsmöte Södertälje lokalförening
Måndag	25	Dialog Hjärnskadade

MARS

Måndag	4	Dialog Amputerade (Rehab Station Stockholm)
Tisdag	12	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	12	Dialog Nackskadade
Onsdag	13	Liljevalchs Vårsalong 2019
Tisdag	19	Anm. Dagsresa Gårdsjö Älgpark
Onsdag	20	Dialog Polioskadade
Torsdag	28	Årsmöte Distriktet

Restips

Njut och koppla av på Nationalmuseum i vinter. Frossa i holländsk 1600-talskonst och fransk 1700-talskonst med flera mästerverk som till exempel Rembrandts Kökspigan och Watteaus Kärlekslektionen. Det finns givetvis också verk från den svenska konsthistorien som Roslins Damen med slöjan och Zorns Midsommardans. Det nyrenoverade museet erbjuder stora utställningsytor, och bra ljusinsläpp från många fönster samt en helt ny restaurang. Museet är anpassat för de med funktionshinder. Det är enkelt att ta sig runt med rullstol. På några ställen finns nivåskillnader på ett par trappsteg, intill dessa finns långa ramper för rullstolar. Det finns också rullstolar och rullatorer att låna. Och handikapptoiletter finns på varje våningsplan. Det är fri entré till Nationalmuseum. Undantaget är vissa tillfälliga utställningar. Avrunda dagen med ett besök på Stadsmissionens Café på Stortorget i Gamla stan som är anpassat för funktionshindrade. Njut av deras bakverk som är kända över hela Stockholm. Sedan gör det ju inget att en del av intäkterna går till ett välgörande ändamål.



TeamOlmed på uppdrag av SLL i över 30 år

Utifrån dina unika behov och önskemål förskriver vi ortopedtekniska hjälpmedel för att hjälpa dig till ett rörligare liv.

TeamOlmed Torsplan vid nya Karolinska Solna	Tel: 08-690 25 40
TeamOlmed Södersjukhuset	Tel: 08-658 79 50
TeamOlmed Huddinge Sjukhus	Tel: 08-585 802 22
TeamOlmed Barn & Ungdom Solna	Tel: 08-619 28 00
TeamOlmed Södertälje	Tel: 08-401 28 40

för ett rörligare liv

www.teamolmed.se



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00

Lunchstängt 11.30 – 12.00.

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
Petra Kascelan-Bergqvist	08-545 622 64	petra.kascelan-bergqvist@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 68	yvonne.andersson@rtps.se
Jonas Jönsson	08-545 622 69	jonas.jonsson@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68

E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se

Lokalföreningens kansli är bemannat måndag, tisdag, torsdag 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 Kärln 070-316 10 07 marie.karlin@hotmail.se

Södertälje lokalförening

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

Tips

Hälsodryck med ingefära och honung

75 g ingefära

2,5 liter vatten

3 dl pressad citronsaft

rivet skal av 1 citron

1,5–2 dl honung

0,5 tsk salt

Skala och skär ingefäran i små bitar.

Koka den i vattnet cirka 15 minuter.

Låt blandningen svalna till cirka 40

grader, blanda i övriga ingredienser.

Smaka av och tillsätt mer honung

eller citron efter egen smak.

Sila och kyl drycken. Håller i kyl

minst en vecka.



Vi har Swish!

Vid aktivitet, ange namnet på personen som ska delta, aktiviteten och dess datum.

Swishnummer: 1236783112



Här finns vi på RTP-S !



Kavallerivägen 24, Rissne Torg, 3 tr, Sundbyberg

Tel. 08-545 622 60

Hitta till oss:

T-banestation Rissne. Kansliet ligger mittemot 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, 155, 157, 504 och 512 stannar vid Rissne Torg



Parkering, flera platser mittemot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

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 mejladress 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

Stöd utgivningen av RTP-S Aktuellt

genom att sätta in lägst 50 kronor på bankgiro 134-6261.

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

Aktiv Ortopedteknik *Ortopedtekniska hjälp- medel och tjänster*

Aktiv Ortopedteknik i Stockholm AB driver ortopedtekniska center i Stockholmsregionen.

Vi är stolta över att kunna erbjuda anpassade helhetslösningar inom samtliga ortopedtekniska områden genom ett unikt yrkeskunnande och en hög tillgänglighet, och att alltid sätta patientens behov i fokus.



Vi vill skapa
förutsättningar
för ett aktivt liv!

Förnyat avtal med SLL

Aktiv Ortopedteknik Stockholm har fått fortsatt förtroende att leverera alla typer av ortopedtekniska hjälpmedel (*ortoser, proteser, sitthjälpmedel, ortopediska skor och inlägg*) i Stockholms län.

Vi hälsar nya och gamla patienter välkomna till något av våra center i Bergshamra/Solna, Södertälje eller Norrtälje.



Drop-in

Bergshamra på
följande tider

Mån-tor 08.00 - 15.30

Fre 08.00 - 14.00

**Ring för att boka tid!
Varmt välkommen.**

Barks väg 7, Solna
bergshamra@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

Drottninggatan 5, Norrtälje
norrtalje@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50
Lovisingsgatan 7, Södertälje
sodertalje@aktivortopedteknik.se
08 - 550 897 80

 **AKTIV**
ORTOPEDTEKNIK

www.aktivortopedteknik.se