



Nr 2
2022

RTP-S AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Regionens politiker ställs mot väggen inför valet

Sid 4-9

Anna-Carin tipsar om bra kost

Sid 12-13

Rullstolsrugbyn ska locka fler

Sid 18-19



Framgångsrik rehabilitering i naturskön miljö

På Mälargården möts du av erfaren och kunnig personal. Vi är till för att din rehabilitering ska bli så framgångsrik som möjligt. Vår anläggning ligger i natursköna Sigtuna och här kan du fokusera på din rehabilitering utan störande moment. Vår 34-gradiga rehabiliteringsbassäng nyttjas frekvent till både gymnastik och avslappning. Funktionsnedsättning är inget hinder för att träna på vårt gym.



Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Tillsammans tar vi fram ett rehabiliteringsprogram anpassat till dina förutsättningar.

Mälargården bedriver neurologisk rehabilitering för Postpolio, neurologiska trafikskador, stroke, MS och Parkinsons sjukdom.

För ytterligare information kontakta vår koordinator Lena på direktnummer 08-594 936 34.



www.malargarden.se

Innehåll

Regionens politiker svarar på frågor om hjälpmedel och färdtjänsten.....	4-9
Hjultorget - en viktig träffpunkt.....	10
Tyresöbadet har plats för fler.....	11
Anna-Carin gav tips om bra kost.....	12-13
Börja spela boule på Djurgården.....	14
RTP-S lockar allt fler medlemmar.....	15
Nordväst är en levande förening.....	16-17
Rullstolsrugby - tufft och taktiskt.....	18-19
Neil Young - stjärnan med polio.....	20-21
Kortnyheter.....	22
Bad - Gymnastik - Bastu	23
Aktiviteter.....	24-27
Extra information om vägskyltar.....	28
Styrelser i lokalföreningarna.....	29
Kalendarium	30
Kontakta oss	31

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

Bankgiro: 134-6261

Swish: 1236783112

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Ann-Charlotte

Änggård

Redaktör: Jonas Jönsson

Material till tidningen: Redaktionen tar mycket gärna emot artiklar, bilder, tips på saker att skriva om m.m. men förbehåller sig rätten att redigera insända bidrag. För ej beställt material ansvaras ej.

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

Nästa nummer utkommer:

23 september 2022

Manusstopp: 29 augusti 2022

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Stadshuset i Stockholm.

Frågan är vilka partier som ska styra i Stockholm efter valet i september.

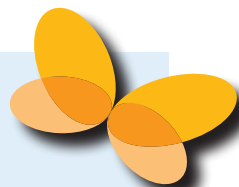
Foto: Pixabay

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 300 kr/år

Familjemedlemskap 360 kr/år

Plusgiro 48 62 02-5



När jag var 8 månader fick jag polio. Det var 1945 och då fanns inte Personskadeförbundet RTP. Så småningom 1946 bildades Riksföreningen för Barnförlamade och ganska snart deltog jag i badverksamheten. Jag har sedan dess badat och gympat med RTPS, trivts storartat med det och fått många vänner.

Men det var inte förrän runt 2007 som jag blev aktiv inom RTP genom att bli ledamot i Storstockholms styrelse, först som sekreterare och sedan som ordförande. Sen dess har jag lärt mig massor och träffat många härliga människor. Kanske också bidragit till att glädja och hjälpa människor i deras vardag genom vår verksamhet. Under våren utsågs jag till ny ordförande i Personskadeförbundet RTP-S.

Som ordförande i RTPS vill jag arbeta för:

- att få till ett tätare samarbete med alla lokalföreningar i distriktet, men också – via Funktionsrätt Stockholms Län - fördjupa samarbetet med andra distriktsorganisationer i Regionen.

- att öka tillgängligheten till klimatvård utomlands. Det är många av våra medlemmar som är i behov av träning i varmt klimat och idag har regionen inget avtal för sådan vård.

- att få en väl fungerande färdtjänst, få bukt med den ständiga bilbrist som råder på flera håll i regionen som gör att man på sina håll regelmässigt får vänta på bil längre än 20 minuter.

- att på olika sätt sprida kunskap om oss och informera om vår verksamhet

- att öka intresset för att delta i det intressepolitiska arbetet, kanske i något av de funktionshinderråd som finns i de flesta kommunerna i länet. Det är roligt att arbeta med intressepolitik!

- att aktivera fler medlemmar att delta i våra aktiviteter. I den verksamheten har Yvonne Andersson, vår kontorsresurs, varit motorn. Utan henne hade det inte blivit så många fina utflykter eller minnesvärda museibesök!

Men utan att bli fler har vi svårt att få genomslag för våra frågor och därför är medlemsvärningen - att nå ut till och att beröra människor - en ödesfråga. Och där kan vi alla vara med! Till exempel kan man hjälpa till att sprida vår fina tidning. Ge bort den när du har läst den, lägg ut den någonstans där folk sitter och väntar eller ge den till din granne.

Till sist, hör gärna av dig till mig eller kansliet med frågor och förslag.

Det kan vara förslag på aktiviteter eller problem i vardagen som vi i vår organisation kan ta upp och tillsammans jobba med intressepolitiskt. Jag ser fram emot min tid som ordförande i Distriktet.

Lotta Änggård



Regionens politiker svarar på frågor

I september är det val i Sverige. Då ska svenska medborgare rösta till riksdag, region- och kommunfullmäktige. Men vilka frågor anses viktiga? RH-gruppen, (Rörelsehinderorganisationerna), som består av RTP-S, DHR, Neuro, Reumatikerförbundet och RBU, har samverkat under våren genom att ställa regionens politiker mot väggen. Med fokus på två aktuella frågor: Hjälpmedel och Färdtjänst. Regionens politiker har fått svara på tre frågor inom respektive ämne.

Vi har även informerat politikerna kort om bakgrunden till våra frågor.

Tre frågor om hjälpmedelssituationen i Region Stockholm:

I början av sommaren 2021 kom beskedet att utvärderingen av beslutet om hjälpmedel skulle tidigareläggas på grund av all kritik mot beslutet och att utvärderingen skulle göras under hösten 2021. Sedan har det varit tyst i ärendet och RH-gruppens organisationer har inte tillfrågats.

[Fråga 1] Varför tror ni att vi från funktionsrörelsen inte tillfrågades i en så betydelsefull fråga som den beslutade försämringen av hjälpmedelssituationen i Region Stockholm är. Hur förbättrar vi gemensamt samarbetet mellan Region Stockholm/Hälso- och sjukvårdsförvaltningen och funktionsrörelsen i regionen framöver?

Frågan är vilka konsekvenser för folkhälsan, som beslutet att överföra en stor mängd hjälpmedel till egenansvar och att kostnadssätta andra hjälpmedel, kommer att ge. Som många vet, så är stora delar av funktionskollektivet bland de ekonomiskt svagaste i samhället. När det nu är beslutat att överföra till exempel ståstöd till egenansvar så innebär det att medlemmar hos oss kan tvingas välja mellan att köpa mat eller ett ståstöd.

[Fråga 2] Vad ska ni göra för att

rätta till den här situationen?

När det gäller tyngdtäcken är Region Stockholm med och bekostar en vetenskaplig studie, som stärker uppfattningen hos både professionen och patienter att tyngdtäcken hjälper.

Region Stockholm väljer att inte ta med, den helt färska, undersökningen i underlaget inför beslutet att överföra tyngdtäcken till gruppen hjälpmedel under eget ansvar. I stället lutar man sig mot medicintekniska nämnden i SKR, som inte heller tar upp den färskas vetenskapliga undersökningen i sin bedömning.

[Fråga 3] Rent principiellt, hur ställer ni er till att Regionens tjänstemän bortser från aktuell forskning, bekostad av regionen, som grund för ett så viktigt beslut?

Tre frågor om färdtjänstsituationen:

Att begränsa rullstolstaxin är att begränsa många liv. Tidigare beslöt Region Stockholm att antalet resor med rullstolstaxi ska begränsas till 500 per år, istället för att vara behovsstyrt.

Fråga 4) Hur ser ni på fri tilldelning av färdtjänstresor? Alltså resor efter behov. Motivera gärna varför ni är för eller emot fri tilldelning?

Coronapandemin satte stora delar av samhället ur funktion. För taxi-branschen blev pandemin ett dräpdrag. Taxiföretag gick i konkurs och de stora taxibolagen tvingades säga upp chaufförer. Det saknas 1000 bilar i Stockholms län och chaufförer. Detta innebär nu långa väntetider för att få en taxi.

Fråga 5) Hur ser ni på det och vilka åtgärder vill ni sätta in för att vända den utvecklingen?

Det har under de senaste åren skett försämrade villkor för färdtjänstanvändare när det gäller regler för vidareresor och extra tilldelning för resor till träning. Till exempel om man släpper

av sitt barn på dagis så måste man beställa en ny taxi för att åka vidare. Tidigare väntade taxin.

När det gäller extra tilldelning av resor till träning tvingas funktionsnedsatta att använda sina fritidsresor. De som har större behov får ansöka om fler resor men det är få som blir beviljade. De flesta får avslag.

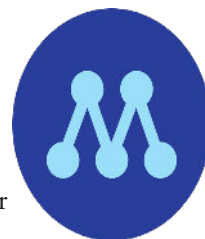
Fråga 6) Förändringarna har inneburit en försämring. Hur ser ni på det?

Moderaterna:

1) Det är viktigt att det finns en bra dialog med funktionsrörelsen om sådana viktiga frågor. Vi har förstått att ni kom in sent i processen kring beslutet som togs i september 2020. Det är beklagligt. Det finns en idé att vi ska ha en uppföljning om detta och vi har haft en diskussion med förvaltningen och planen är att utvärderingen ska bli klar våren 2022 och då ska det finnas en tillhörande dialog med brukarorganisationerna.

2) Verkligheten är ju så att när vi jobbar med hälso- och sjukvården så har vi en begränsad budget och vi måste prioritera för att pengarna ska räcka till. Det finns en underliggande ambition att vi ska ha en jämlik vård i landet. I Stockholm har det traditionellt sett varit ganska generöst med hjälpmedel. Vissa av de förändringar som gjorts är att vi lägger oss på samma nivå för att harmonisera med övriga regioner. Det är svåra avvägningar.

3) Vi politiker ska ju inte vara medicinska experter. Vi förlitar oss på de råd och de kommittéer vi sätter samman. Beslutet när vi avskaffade tyngdtäcken baserades på en HTA utredning (Health Technology Assess-



gor om hjälpmedel och färdtjänst

ment). Den menade på att det saknades evidens på bättre sömn.

4) Förvaltningen har ju tittat på det här och har beräknat att det skulle kosta över 100 miljoner om året för att ge fri tilldelning, en ökning på ungefär tio procent. Och vi har begränsade resurser på förvaltningen och vi försöker använda dem på bästa möjliga sätt. Där har vi landat i att 500 resor är en rimlig avvägning per år.

5) Vi har ju haft avtal med taxibolagen väldigt länge och vi arbetar nu med ett nytt avtal. Brist på förare är inte bara ett Stockholmsfenomen utan det är något vi ser i hela Sverige. Pandemin slog hårt och flera personer lämnade taxibranschen. Och nu ser vi att resorna ökar igen. Förvaltningen sköter förhandlingen med taxibolagen för att kunna få ett bra avtal på plats så att vi ska kunna lösa detta framöver. Vi är beredda att göra vår del för att kunna få ett så bra avtal som möjligt som är bra för regionen och som är bra för brukarna och som är bra för taxibolagen.

6) Man kan ju till exempel ansöka om så kallade via-resor, när man lämnar barnen på förskolan och skolan och sedan ska resa vidare, upp till årskurs tre. När man lämnar av så har man möjlighet att lämna barnet under 20 minuter tills barnet har gått in.

Och det här är något vi tittar på i avtalen när vi uppdaterar dem, hur vi ska göra på bästa sätt för både brukarna, regionen och för taxibolagen.

Miljöpartiet:

1) Det är jätteviktigt att brukarorganisationer får möjlighet att tycka till. Vi håller på att göra en utvärdering, den har dröjt på grund av



pandemin. När vi gick med på det här så var vi ganska skeptiska. Vi sa att vi ville ha en utvärdering. Den har tagit tid. Vi vet inte exakt men vi tror att den ska komma nu under våren. Och då vill vi verkligen åtgärda de saker som har slagit fel där. Det kommer att vara väldigt viktigt för vårt parti

2) Det vi kommer vilja omförhandla är de avgifter som slår hårdast och försätter människor i en svår ekonomisk situation. Där kommer vi göra allt vi kan för att det ska bli bättre igen.

3) Vi politiker detaljstyr inte förvaltningen, för så ska det inte vara, för då skulle vi få en diktatur. Det är viktigt att dem följer alla de här tårbitarna som ska vara med i ett underlag, såsom vetenskap och forskning och säkerhet. Det finns många olika typer av forskning, att det är viktigt att titta på en hel palett som finns där. Sedan kanske det har kommit mer forskning inför den här utvärderingen och att det landar i ett annat beslut nu, det vet vi inte än.

4) Vi är väldigt positiva till det. Vad vi skulle vilja göra, är att vi skulle vilja ha det som ett pilotprojekt. Och visar det sig att det funkar, så kommer vi att kämpa för att bredda det försöket i en större skala.

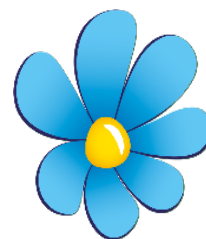
5) Ja, det har verkligen påverkat. Det vi tänker oss, det som är viktigt inför nästa upphandling när det kommer till färdtjänst, det är att vi vill se ett tydligt brukarperspektiv. Vi tror att det är viktigt att sätta brukaren i centrum och vi tänker att det också tillkommer andra garantier eller lösningar för dem som bor i glesbygden. Det är väldigt många som har fått vänta väldigt länge ute i glesbygden på sin resa. Och därför tror vi att vi behöver styra upp en hel del när det kommer till ersättningen bland annat i områden som kanske marknaden inte löser helt själv. Vi tror att vi behöver ta ett helt annat grepp om färdtjänsten utifrån det som blev tydligt under pandemin.

6) Vi tycker inte alls om det. För oss är det jätteviktigt, det står som en röd tråd i ryggraden i vårt partiprogram. Vi vill att alla människor oavsett funktionsvariation ska kunna delta i samhället på samma villkor. För oss har det blivit så tydligt att vi måste in i det här avtalet och just titta på detta utifrån ett brukarperspektiv. Hur kan man kombinera och tilldela resor så att du inte ska behöva tänka att är det till jobbet jag ska ta mig idag och kan jag lämna barnen på det här sättet och kan jag ta mig till den där kulturaktiviteten, vad man nu tänker sig? Man ska faktiskt få samma möjligheter och ha samma rättigheter i vårt samhälle som alla andra.

Sverige-demokraterna:

1) Det är svårt att svara på, eftersom det är den styrande koalitionen som sitter på besluten. Vi har hela tiden tyckt att beslut som påverkar funktionsorganisationerna och dess medlemmar ska gå på remiss innan beslut. Funktionshinderorganisationerna ska få större inblick i frågor innan. Vi anser att för att förbättra detta samarbete så ska man i remissrundorna ge funktionshinderorganisationerna ett större veto, de ska få komma in i ett tidigare skede, för kunskapen för att kunna fatta beslut finns hos organisationerna som företräder sina medlemmar

2) Grundprincipen bör vara att alla människor ska bedömas lika. Vid nödvändiga behov av hjälpmedel och för att kunna nå likvärdig livskvalitet så ska medicinska nödvändiga hjälpmedel vara kostnadsfria. Vi vill även återinföra högkostnadsskyddet som nyligen slopades av majoriteten. Vi anser att det är viktigt att alla får samma chans till likvärdig livskvalitet och det innebär att man till exempel



ska kunna träna, kunna motionera, fungera bra i samhället, trots sin funktionsnedsättning.

3) Det är majoritetens beslut. Att fatta onödiga ogenomtänkta beslut som inte är evidensbaserade måste undvikas på något sätt. Sådana här frågor borde gå på remiss till funktionshinderorganisationerna, särskilt när det handlar om besparingar. Den påse med pengar som finns ska man använda på klokaste sätt.

4) 500 resor har enligt färdtjänstförvaltningens uppföljande statistik varit fullt tillräckligt utefter de behov som finns hos brukarna. Vi vet inte hur det var tidigare, när det var fria resor, men vi har förstått att de som har behov av det kan söka fler resor och att de får det beviljat. Så vi har väldigt svårt att ta ställning till den här frågan. Men man ska definitivt inte sänka antalet resor till färre än vad det är idag.

5) Vi vill se en modernare upphandlingsmodell för de åkerier som ska köra färdtjänst. Den ska vara styrd mot en mer verklighetsanpassad och brukaranpassad färdtjänst. Vi har lämnat in en hel del förslag på förbättringar till färdtjänstnämnden. Vi vill bland annat att åkerierna ska vara auktoriserade vilket innebär välutbildade förare som ska ha god lokal kännedom, säkerhet och trygghetskänsla i första hand. Man ska även kunna prata svenska och det krävs att åkerierna vet om hur behovet ser ut för dem som är beroende av färdtjänst. Här har regionen möjlighet att ställa krav på de åkerier som man gör upphandlingar med.

6) Alla resebehov ska kunna behovsprövas. Vi har på förslag att man i alla lägen gör en översyn av alla de ansökningsavslag som förekommer. Alla behov måste kunna prövas mot färdtjänstlagen. Det ska finnas möjlighet att pröva enskilda behov om det är nödvändigt för att kunna fungera i det dagliga livet och i samhället, det kan gälla till exempel motion eller för att kunna utföra sitt jobb.

Kristdemokraterna:

1) Vi vet att när man fattade beslutet hösten 2020 hade man möten med olika funktionsrättsorganisationer. Förvaltningen frågade även om man kunde komma med förslag på vilka besparingar man kunde göra, när frågan om hjälpmedel behandlades. Så vitt vi vet inkom inga förslag. Som politiker måste man ibland ta beslut och väga olika saker mot varandra. Så av ibland, kanske dåliga val, var det här det man valde att gå vidare med. Vi tar ansvar för det, även om vi inte var med och fattade besluten då. Sedan får man även komma ihåg att det här är en väldigt liten del av hela hjälpmedelsbudgeten.

2) När förvaltningen tittade på vilka hjälpmedel som skulle omfattas av egenansvar så tänkte dem vilka produkter brukar finnas i ett normalt hem, där man inte har behov av hjälpmedel och de produkter man kan hitta i den öppna handeln. Det är sådana produkter som gått över till egenansvar.

3) Man kan konstatera att tyngdtäcken kan vara en positiv effekt för dem som använder det. Vi vet att man inom äldreomsorgen jobbar med det, de som är boende på särskilt boende bäddas om med ett tyngdtäcke för att de ska känna sig mer omslutna än med ett vanligt täcke och de sover bättre. Det är den ena vågskålen. Den andra är vad som är egenansvar och vad som finns i den öppna handeln. Det går att köpa tyngdtäcken, det är inte en väldigt unik produkt. Det var också den enskilda största kostnaden när man såg över beslutet. Det är som det är med forskning, forskningsläget uppdateras hela tiden med ny forskning. Man har inte ändrat sin rekommendation gällande tyngdtäcken, trots att den här studien ni hänvisar till har publicerats.

4) Det finns inga planer, som sagt, att gå ifrån detta med grundtilldelning. Och varför har vi inte det? En förkla-



ring vi brukar ge är att färdtjänsten ska hålla god kvalitet. Den ska gå i tid, vara ekonomisk hållbar, ej kunna missbrukas. Det är ett stort system det här och vi har väldigt många delar som spelat in i det, på initiativ av Region Stockholm. För att få detta att gå ihop så är ju vår bild att vi måste kunna beräkna vad det är för resettilldelning man har.

Det finns inte utrymme för ett så kallat fritt resande, eller resor efter behov.

5) Nu har vi en tidspassning på 90 procent. Vad vi gör nu i färdtjänsten är att vi ska upphandla vanlig färdtjänst i år. Det ska bli spännande att få till att dem ska gå i tid samt att vi måste få erfarna färdtjänstchaufförer. Det finns mycket att jobba med i framtiden.

6) Via-resor, det vill säga resa via förskola, skola och fritidshem ska enligt riktlinjer med samma bil ta 20 minuter.

Vi bad förvaltningen om ett underlag på dessa resor. De kunde se att det är ett fåtal personer som har flera barn som ska till skolan och att systemet ännu inte funkar för detta. De får extra tilldelning av resor för att få tillvaron att fungera. Det ska fungera! Ta gärna upp om ni upplever att detta inte fungerar men det är inte många som har problem med det.

Centerpartiet:

1) Vi har förstått att när själva beslutet togs så hade man en dialog eller så har i alla fall vi fått uppgifter om och att man hade en rad olika samverkansformer. Självklart ska ni vara tillfrågade det är jätteviktigt för oss dels att vi politiker har en dialog med er men framförallt att förvaltningen och de upparbetade kanaler som finns fungerar och att man faktiskt får in ert perspektiv i sådana frågor.

2) För det första ska vi inte hymla med att det krasst var i ett



kostnadsbesparande syfte som man införde avgifter. Kostnad versus nytta av att man tränar den frågan är ju jättesvår och som vi verkligen måste se över för det tycker vi ju som sagt det skär i våra hjärtan om man inte längre kan tränas som det är tänkt och också hur mycket nytta man har av träning framförallt om man har funktionsvariation eller funktionsnedsättning. Och där vi vet från början att det är svårare att få till en träning och det är ju en viktig del för alla människor i samhället och då är ju hjälpmedel en viktig del av det.

3) Regionens kostnad för ett tyngdtäcke var många, många tusen kronor när det fanns, som vi fick besked om, likvärdiga tyngdtäcken i dagligvaruhandeln mer eller mindre för inte ens 10 procent av vad regionen hade för kostnad för tyngdtäcken. Och det är ju det här med hur använder vi skattemedlen på ett så bra sätt som möjligt och hur man får till det att det blir bra för så många som möjligt.

4) Vi är ju för att det ska vara som idag där det finns en begränsning i tilldelningen. Vi förstår såklart problematiken i den att vi begränsar men våra viktigaste argument just nu för att vi inte ska förändra något är ju att vi måste få färdtjänsten att fungera bra. Det är också en balansgång mellan där vi har fusk och friheten. Vi har ju haft några få som har fuskat och åkt väldigt mycket framför allt inom rullstolstaxi och använt det som en daglig verksamhet där de har suttit och åkt hela dygnet. Så svaret just nu är att det är effektivitetskraven som är det viktiga, sen ska vi också komma ihåg att det finns ju också ett antal resor som man kan söka utöver tilldelningen.

5) Taxibolag har sålt av sina bilar och fått säga upp sin personal och personalen har hittat andra jobb. Och bilar är det ju långa, långa leveranstider på. Vi vill se över möjligheten att använda bilar som är fyra år gamla i stället för tre år som är gränsen idag och på så sätt få loss lite fler bilar. Vi vill införa

möjligheten till kundval om det skulle gå och att man själv skulle få välja vilket taxibolag som man ska åka med. Det tror vi skulle kunna vara lösningen. Vårt viktigaste mål är ju att vi ska ha en färdtjänst med hög kvalitet och där man kan lita på att resorna kommer i tid över hela dygnet.

6) Enligt förvaltningen så säger ju dem att resenärer med färdtjänst ska kunna ansöka om vidareresor med färdtjänst för att hämta och lämna barn till förskolan och det innebär att föraren ska vänta upp till tjugo minuter när barnet hämtas eller lämnas. Resenären reser sen vidare med samma fordon så frågan vi har fått stämmer ju inte överens med vad förvaltningen säger.

Vänsterpartiet:

1) Det är ju bara att beklaga om ni inte är involverade men jag tycker också att det på något sätt står för hur hela den här beslutskedjan har gått till. Men det man måste få till är ju en tydlig dialog och vilja till involvering av er i det här. Det hade i alla fall jag drivit på om vi hade bestämt i den här regionen. Vi vill ju ha en tydligare involvering av brukare och patient för alla typer av sådana här beslut. Det ska var praxis.

2) Vi har ju varit emot den här försämringen hela tiden att man lägger över en stor del av hjälpmedel på eget ansvar eller att man ska abonnera med högre avgift att man tar bort högkostnadsskyddet. Vi har ju tyckt att man ska häva detta beslut och vi har också budgeterat för det i vår budget. Vi vill att det ska återgå till att regionen står för finansieringen.

På regional nivå behöver man sätta ner foten att det i alla sammanhang alltid ska göras en hälsokonsekvensbedömning på effekter och inte bara inom hälso- och sjukvården utan även inom trafikpolitiken och kulturpolitiken och andra politiska områden som regionen ansvarar för.



3) Tyngdtäcken går att köpa ganska billigt själv men problemet då är ju att du kan ju inte prova ut det på samma sätt som man gör till exempel om man nu skulle ha de här pengarna och det är ju olika tyngd på dem. Det är olika vad man själv behöver och de ska ju provas ut som alla andra hjälpmedel. Så det blir ju en stor katastrof för de familjer som drabbas av det här för de har ju många andra bekymmer, förutom det här tyngdtäcket, både ekonomiskt och kanske med mediciner och andra kontakter man måste ha med andra delar av samhället. Det är familjer som kämpar och lägga ännu en börda på dem är så onödigt.

Besparingen är pytteliten för regionen men jättestor för de som ska betala och vi vet att vi har diskuterat det här tidigare men det kanske börjar bli dags nu att vi gör en uppföljning och frågar hur mycket man egentligen sparar.

4) Vi har fri tilldelning i vår budget för det finns ju ingen restriktion för hur mycket buss jag kan åka om jag har ett busskort till exempel och det ska ju vara samma för alla att man kan åka när man behöver åka, kortfattat tycker vi så.

5) Alla människor ska kunna vara delaktiga på samma villkor i samhället och människor med funktionsvariationer ska kunna få komma hem och till jobbet och vad man nu behöver göra. Den verksamheten ska inte outsourcas det vill säga läggas ut på entreprenad, i en upphandling där man uppenbarligen tycker att det viktigaste kravet är lågt pris vilket även innan pandemin genererade en himla massa problem att taxibolag då som hade uppdraget inte tog körningar då det gav så oerhört lite klirr i kassan.

Vi tycker att den här typen av verksamhet ska regionen själv ha, vi ska ha en egen färdtjänst som vi har rådighet över där vi har förare som har bra villkor där man liksom inte jobbar på ackord utan där man har bra avtalsenliga villkor och där regionen styr över vår egen färdtjänst och äger den. Då tror vi att vi får en färdtjänst som vi kan lita på.

Nyheter

6) Vi är emot försämringarna - trenden av att det ska bli krångligare och svårare att använda sig av färdtjänst är helt emot målsättningen att alla ska kunna leva och kunna använda sina rättigheter i ett samhälle så vi är i princip alltid emot den sortens inskränkningar i möjligheten att kunna använda sig av färdtjänst eftersom det är en av de viktigaste komponenterna för att kunna ta sig ut i samhället.

Liberalerna:

1) Vi kan inte svara på varför ni inte upplevt att ni inte blivit tillräckligt involverade och vad det är som har gått snett men det är ju en mycket allvarlig fråga och något i regionen vi måste säkerställa. Vi måste fördjupa och förbättra dialogen och politisk tydligare ställa krav på våra tjänstemän så att de säkerställer att Funktionsrättsrörelsen är tätt involverad i processen.

2) Bakgrunden till beslutet är ju förstås att vi behöver se över hur vi använder skattemedel på bästa sätt och då måste vi ju göra prioriteringar och samtidigt vill vi ju förstås se till att människor ska ha tillgång till de hjälpmedel som man har behov av. Idag finns ju ganska många hjälpmedel tillgängliga för alla egentligen på marknaden. Och då har vi tänkt att det kunde vara ett sätt att hushålla med skattemedel men vi är ju väldigt angelägna om att följa upp vad konsekvensen av det här har blivit.

3) Vår uppfattning är att de beslut vi fattar så långt som det är möjligt ska vila på vetenskaplig grund och här fanns det ju också en nationell översyn när det gäller tyngdtäcken. Sedan måste naturligtvis förvaltningen göra bedömningar och lägga fram sina förslag men det där ska ju vara rätt förankrat i vetenskapen.

4) Alltså från Liberalernas sida vill vi gärna ha en mycket mera generös tilldelning gärna en fri tilldelning

men det finns ingen majoritet för det politiskt. Och vi vill vända oss mot resonemanget att det förekommer en massa fusk. Det är ju inte brukarna som reser som fuskar däremot kan det ju finnas fusk och felaktigheter hos de som utför uppdraget men ingen resenär ska ju känna sig anklagad. Från Liberalernas sida vill vi ju utöka resefördelningen och sträva mot en fri resefördelning. Vi vill gärna att människor ska slippa underkasta sig en granskning. Man ska inte behöva motivera varför man vill resa.

5) Vi bedömer det som ett resultat av pandemin. Det är helt enkelt många taxiförare som inte finns kvar, som inte jobbar längre, därför att benen slogs undan fullständigt under pandemin. Vi tror ju att det här är en bransch som kommer att återhämta sig eftersom färdtjänsten ger en stabilitet för branschen att här finns det resenärsunderlag så vi behöver ju jobba nära de bolagen som vi har avtal med för att följa utvecklingen och fundera på när det är dags. Vi vet inte riktigt när i tiden det ligger för nya avtal vad som behöver förändras i dem för att öka utbudet men vi vill ju inte sänka kraven för vi behöver ju ha en kvalitet i den här tjänsten också.

6) Vi tycker att vi ska ha mycket mera av en fri resetilldelning och inte behöva redogöra för om det är träning eller vad det nu är som man vill göra. Så svaret är ju att ha generösare resetilldelning för att man ska kunna göra det som man mår bra av om det är träning eller annat. Vad gäller vidareresor så tycker vi att vi ska sträva efter att det ska vara enkelt och främst att den möjligheten ska finnas. Sedan måste det ju vägas mot att det står bilar och väntar i ett läge då vi har för få bilar som kör där ute så det är litegrann som att det hänger ihop men i de bästa av världar är det ju väldigt smidigt och bra att ha den möjligheten att göra en resa och låta bilen vänta medan man uträttar sitt ärende, lämnar sitt barn eller vad det nu är för någonting och sen åker vidare så det tycker vi är någonting en ordning vi

ska försöka ha i regionen framåt också för att underlätta vardagen.

Socialdemokraterna:

1) Vi var väldigt kritiska när man införde det här den 1 januari förra året och vi har ju haft en del möten med både er och även med majoriteten. Vi skulle säga att för region Stockholms del och för hur vi menar att Moderaterna styr regionen, så brister det i samverkan genom hela linjen. Det är något vi har lyft fram under ganska lång tid att just samverkan och samarbetet måste bli mycket, mycket bättre så att de besluten som tas faktiskt är välgrundade i verkligheten och kunskapen. Så därför tycker vi att det är lite konstigt, kanske att man inte har tillfrågat patientorganisationerna som också har varit väldigt kritiska mot det här beslutet man tagit att införa egenavgifter. Vi var också väldigt tydliga med att samverkan måste stärkas med funktionshinderorganisationer och brukarorganisationerna.

2) Sveriges rikaste region utsätter samhällets mest utsatta än mer och det får ju konsekvenser i ett mer samhällsligt perspektiv om man tittar mer på makronivå. Men särskilt för individen och vilka det är som då får råd att faktiskt tillhandahålla de hjälpmedel de behöver för att klara vardagen. Vi har försökt nå fram med vårt budskap till majoriteten genom att åtminstone få behålla högkostnadsskyddet. Men när det kommer till ett maktskifte, så tycker vi att man ska se över om man ska rulla tillbaka besparingen på 64 miljoner i en region som går med två miljarder överskott.

3) Det rimmar ju också väldigt illa med hälso- och sjukvårdslagen med vårdpolitikens villkor. Och tyvärr så tycker vi det ser ut så alltmör i vår region. Vi frångår den principen om vård på lika villkor och om vård efter behov.

4) När det gäller beslutet om max





Övre raden från vänster: Dan Engstrand (M), Sandra Ivanovic Rubin (MP), Roland Johansson (SD). Mellersta raden: Samuel Klippfalk (KD) och Christine Lorne (C). Nedre raden från vänster: Jonas Lindberg (V), Anna Starbrink (L) och Talla Alkurdi (S).

Foto: Region Stockholm

tak på 500 resor, så är det ju också en fråga om vem är det som har gjort fel. Och vem drabbar det och där ser vi att man i stället behöver jobba med att titta på system som täpper till hålen hos utförarna av färdtjänst och av rullstols- och bårtaxi. Därför att det är ju där någonstans man också kunde identifiera problematiken förra gången, men det drabbar ett helt kollektiv. Vi har naturligtvis ett gemensamt ansvar också på att budgetar hålls och idag så rullar ju den här verksamheten på med en budget på ungefär 1,7 miljarder och det är klart att det inte skulle tålas, lika lite som inom andra områden, att man spränger den där budgetgränsen för mycket.

5) Vi vill försöka få människor att vilja återvända till denna bransch. Och då måste man skapa helt andra förutsättningar för förarna att faktiskt kunna försörja sig på det här yrket. Tillgång på bilar är väldigt begränsad och de här stora bolagen utgår ju framför allt från stan. Framkörningstiderna är långa och det är klart att skulle man ge en auktorisationsmodell chansen, så bidrar det till fler bolag av mindre karaktär som skulle kunna få

möjlighet att också vara med och köra färdtjänstverksamheten, och på det sättet så tror vi att man borde kunna bredda i branschen och man kan också genom att ställa krav på arbetsvillkoren göra det mer attraktivt att vara taxiförare.

6) Redan idag är det problem med tidspassning för många som har jobb och skola och annat i relation till färdtjänsten och det har vi sagt också att vi tycker att vidareresorna skulle gälla för hela grundskoletiden.

Vi har ju sagt det också att man måste kunna öppna upp för fler resor och tilldela fler resor utöver fritidsresorna och bland annat till träning är ju en sådan.

Det är ju en självklarhet menar vi på, att har du det behovet men också ska kunna leva ditt liv i övrigt, så måste du naturligtvis också ha en tilldelning som räcker till för detta. Det kan också handla om att man faktiskt vill engagera sig politiskt och ha förtroendeuppdrag.

Färdtjänsttaxiresorna ska vara enkla att beställa, men att arbetsgivare ändå bör någonstans i arbetsrelaterat resande bära kostnaden för det.

Politikerintervjuer/Fakta

De i RH-gruppen som gjorde dessa intervjuer var Jonas Jönsson, Personskadeförbundet RTP-S, Linda Nordqvist, Reumatikerdistriktet, Sven Arnehed, Neuro Stockholms Län, Tomas Rodriguez Hedling, Neuro Stockholms Län, Therese Lagerman, RBU, Patrick Englund, DHR.

De politiker som blev intervjuade var:
Socialdemokraterna: Talla Alkurdi, Jakob Stone och Jens Sjöström
Miljöpartiet: Sandra Ivanovic Rubin
Moderaterna: Sofia Andersson, Lars Rådén, Dan Engstrand
Sverigedemokraterna: Roland Johansson
Vänsterpartiet: Jonas Lindberg och Catarina Wahlgren
Liberalerna: Anna Starbrink
Centerpartiet: Christine Lorne och Henrik Juhlin
Kristdemokraterna: Samuel Klippfalk och Fredrik Wallén

Hjultorget – en viktig träffpunkt för hjälpmedelsanvändare

Vill du se vilka möjligheter det finns för att förbättra ditt vardagliga liv med hjälp av hjälpmedel? Om ja, så är Hjultorget platsen för dig. Där finns mängder med utställare som visar det absolut senaste på marknaden.

Sedan 1982 har Hjultorget arrangerats för personer med funktionsnedsättning. Hjultorget är en mässa där besökarna kan prova på nyheter inom hjälpmedel. Ambitionen är att mässan ska vara en träffpunkt för hjälpmedelsanvändare och förskrivare. I år äger Hjultorget rum 18–19 maj 2022 på Kistamässan.

– Jag är jätteglad att vi har så många utställare. Det känns väldigt bra och jag hoppas att alla besökare kommer att tycka likadant, säger John Högberg som är ansvarig koordinator för Hjultorget och som har varit med sedan starten och representerar RG Aktiv Rehabilitering.

De som behöver hjälpmedel får genom mässan möjlighet att få kunskap och insyn om vad som finns på marknaden.

– Vi vill hjälpa hjälpmedelsanvändarna att se vilka möjligheter som finns. Här kan de prova och testa nya hjälpmedel så att de kan förbättra sina liv, säger John Högberg.

En viktig yrkesgrupp som bjuds in är förskrivarna, alltså arbetsterapeuterna som skriver ut hjälpmedel.

– Det är viktigt att förskrivarna kommer och får träffa hjälpmedelsanvändare och utställare. Så de kan ge en bra bedömning av nya hjälpmedel, säger han.

Det kommer också en hel del före-



John Högberg
Foto: Wikimedia commons



Kistamässan kommer att fyllas med mycket folk när Hjultorget öppnar sina portar.

Foto: Wikimedia commons

läsare till Hjultorget. John Högberg vill framförallt uppmärksamma föreläsaren Bengt Engström, fysioterapeut specialiserad på ergonomi, sittande och rullstolsanpassning.

– Bengt åker jorden runt och föreläser om vad man ska tänka på vid val av rullstol. Han är en världskändis inom sitt område och är en fantastisk bra kille, säger John Högberg. För de som är beroende av hjälpmedel är Hjultorget en viktig mässa.

– Utvecklingen av produkterna blir bättre och bättre. Hjälpmedelsanvändarna kan komma hit och titta och upptäcka att det finns hjälpmedel som kan göra deras liv mycket bättre, så att de behöver mindre hjälp från andra. De kan säga till sin förskrivare att det här hjälpmedlet skulle passa mig så jag kan klara av mitt liv mycket bättre och

få ett mer självständigt liv, säger John Högberg, som hoppas på att närmare 3000 besökare ska komma till Hjultorget i år.

Onsdagen den 18 maj klockan 09.00 öppnar mässan.

Text: Jonas Jönsson

Hjultorget/Fakta

Hjultorget är en hjälpmedelsmässa som arrangeras på Kistamässan den 18-19 maj 2022. Mässans öppettider är klockan 9.00–17.00 onsdagen den 18 maj, klockan 9.00–16.00 torsdagen den 19 maj.

Arrangör: RG Aktiv Rehabilitering.

Anmälan: Görs på hemsidan <https://hjultorget.nu> Eller vid entrén till mässan. Inträdet är utan kostnad.



Jane Roos njuter av att stiga ner i det varma vattnet i Tyresöbadet för att göra gymnastikövningar ackompanjerad av gamla schlagerlåtar. Badet är mycket uppskattat av RTP-S medlemmar. Tyresöbadet är stort och har plats för fler medlemmar.

Foto: Jonas Jönsson

Badet i Tyresö har plats för fler medlemmar

Nu finns det möjlighet för RTP-S medlemmar att mildra värk i leder och muskler även i Tyresö vattenhus. Sedan årsskiftet hyr RTP-S badet en gång i veckan och Jane Roos, som är medlem i RTP-S, har nyckeln in till badet. Och hon välkomnar fler medlemmar till Tyresö.

Vattnet ligger blankt som en spegel i Tyresö vattenhus och det varma vattnet ser inbjudande ut för badets besökare. I flera år har patientföreningen DHR hyrt tider i badet för sina medlemmar, men sedan årsskiftet har Personskadeförbundet RTP-S tagit över den tiden.

– Det är underbart att vara i vattnet. Och för mig som har postpolio är det så skönt. Jag kan röra mig utan att

behöva anstränga mig och jag kan gå i vattnet utan att ramla. Jag underhåller mina muskler och jag känner mig så trött och skön i kroppen efteråt, säger Jane Roos.

Det är en liten grupp som träffas varje tisdag och då sätter de på en skiva med gamla schlagerlåtar och följer ett rörelseschema till musiken.

– Jag blir så mjuk och smidig i mina muskler. Framför allt i benen. Det är skönt både mentalt och fysiskt, säger hon.

För besökare som sitter i rullstol fungerar badet bra. Det går att åka fram till bassängkanten och sedan häva sig fram med hjälp av två räcken som leder ner i vattnet.

– Vi är nu sex stycken som träffas varje tisdag. Och tiden på tisdagar är helig, den vill man inte missa. Alla

mår så bra av att vara i det varma vattnet, säger Jane Roos.

Det finns plats i badet för fler medlemmar från RTP-S.

– Vi tar gärna emot fler. Det finns plats för fler och alla är hjärtligt välkomna, säger Jane Roos och tillägger:

– Det är också en viktig tid socialt, för vi fikar alltid tillsammans.

Text: Jonas Jönsson

Tyresö Vattenhus/Fakta

Plats: Vattenhuset. Industrivägen 24 i Tyresö.

Tid: Tisdagar klockan 10.30-11.30.

Vill du börja med vattengymnastik i Tyresö vattenhus, kontakta Personskadeförbundet RTP-S.

Ring 08-545 622 60

Eller mejla info@rtps.se

Anna-Carin Lagerström gav tips om bra kost



Anna-Carin Lagerström hade många bra tips på vilken kost som är bäst och vilken kost som man bör undvika.

Foto: Jonas Jönsson

Grönsaker, långa kolhydrater, och nyttiga proteiner. Det är många saker som man bör tänka på för att äta hälsosamt. Det visade Anna-Carin Lagerström under en föreläsning i april på RTP-S kansli.

Stillasittande påverkar vikten och ökar risken för ohälsa och den totala tiden för stillasittande bland svenskar ökar. Eftersom förekomsten av fetma nästan är tre gånger så stor bland de med rörelsehinder är val av kosten speciellt viktig för den gruppen. De som går upp i vikt får högre slitage på axlar, armar, höfter och knän. Rörligheten och sömnen försämras och det försvårar för de som behöver assistenter.

– De som har rörelsehinder är lite skörare och de bör vårda sig bättre och se över vad man äter lite extra. Man ska inte äta mycket mat men bra mat, säger Anna-Carin Lagerström, som är hälsopedagog och legitimerad sjukgymnast och betonar att personer med rörelsehinder

dessutom har högre risk för en rad sjukdomar med koppling till fetma och ohälsosamma levnadsvanor.

Vid en föreläsning på RTP-S kansli i april förklarade Anna-Carin Lagerström att det är många parametrar man ska tänka på för att äta hälsosam mat. Anna-Carin Lagerström betonade att antiinflammatorisk kost stärker immunförsvaret och minskar inflammationer i kroppen. Exempel på antiinflammatorisk kost är råa grönsaker, frukt, bär, fet fisk som är rik på omega-3, rotfrukter, nötter, kyckling, ägg och olivolja.

– Den är bra för både kärl och hjärtat. Minskar man fettintaget är det också bra för de inre organen som till exempel lever och bukspottkörteln. Fullkornsprodukter är mycket nyttigt.

– Mycket fibrer är bra för blodfettet och blodtrycket sjunker. Man kan tänka på att brödet ska vara tungt, för det har mycket fibrer och kallas för långa kolhydrater, säger Anna-Carin Lagerström.

Det finns konkreta metoder för att hålla vikten. Viktigt är att äta regelbundet och undvika att småata. Och att

tidsbestämma sitt ätande. Att man till exempel inte äter efter klockan 19.00 på kvällen.

– Ät mat med mycket protein. Börja dagen med ägg, majonnäs, skinka, Philadelphiaost, bröd med mycket fibrer och turkisk yoghurt. Det är kost som skapar en mättnad som håller under längre tid, säger Anna-Carin Lagerström och tillägger:

– Och ät massor med grönsaker och baljväxter. Och ät långsamt och drick vatten till maten.

Kroppen mår också bra av fysiska aktiviteter.

– Motion är viktigt för hälsan. Låter man musklerna jobba så är det också bra för blodfettet och blodtrycket. Men det är inte avgörande för att gå ner i vikt, säger hon.

Motion i all ära men viktigast är kosten.

– Tänk på vad du stoppar i dig. Så kommer du att må mycket bättre, säger Anna-Carin Lagerström.

Text: Jonas Jönsson



För att undvika kärl- och hjärtsjukdomar så är ett bra tips att äta till exempel tomater, ägg, avocado och fet fisk som lax.

Foto: Wikipedia commons

Tips på bra och dålig kost/Fakta

Hälsosam kost:

Grönsaker, rotfrukter, baljväxter
Frukt och bär
Fullkornsprodukter av bröd, mjöl och gryn
Fisk och skaldjur
Nötter och frön
Vegetabiliska oljor
Protein: kyckling och ägg

Kost man bör undvika:

Processad/raffinerad mat
Rött kött
Söta drycker och livsmedel (Särskilt med tillsatt socker)
Salt (Drar åt sig vatten som ger ett ökat blodtryck i kroppen)
Socker



Efter sommaren drar en ny säsong i gång i Prins Bertils Boulehall på Djurgården. Anders Carlsson, på bilden, är en av bouleentusiasterna.

Foto: Privat

Passa på att spela boule på kungliga Djurgården!

Under 20 års tid har RTP-S medlemmar spelat boule i skymundan på Kungliga Djurgården. Men nu gör bouleentusiasten Anders Carlsson ett upprop för att få fler att börja med boule.

– Alla är välkomna. Banorna är anpassade även för de som sitter i rullstol, säger han.

Prins Bertils Boulehall ligger vackert bredvid Rosendals trädgård på Djurgården. Men det få vet är att ett gäng medlemmar i RTP-S har spelat boule där en gång i veckan allt sedan starten 2003. Anders Carlsson har varit med i alla år.

– Det är så kul och det är väldigt socialt. Vi pratar mycket med varandra och har det trevligt, säger han.

Varje fredag mellan klockan 12.00-14.00 träffas ett gäng boulespelare i boulehallen.

– Vi har tillgång till två banor. Banorna är tillgänglighetsanpassade så man kan spela sittandes i en rullstol eller i en elmoppe. Eftersom boule är ett franskt spel så kallar vi oss bouleklubben Mobilité (RTP-S anm. franska för rörlighet).

Anders Carlsson vill slå ett slag för boule och uppmanar RTP-S medlemmar att börja spela boule på Djurgården.

– Jag vill locka fler att börja. Det enda som behövs är ett glatt humör. Boulehallen här är både luftig och fin och passar alla, säger han.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Börja spela boule:

Plats: Prins Bertils Boulehall på Rosenlundsvägen 38 på Djurgården.

Tid: Fredagar klockan 12.00-14.00.

Utrustning: Det finns bouleklot att låna. Det kostar ingenting att testa en gång.

Bouleverksamheten avslutas den 13 maj och gör ett sommaruppehåll. Höstsäsongen drar i gång fredagen den 16 september.

Anmälan sker till mejladress:

cecilia.paulsson@rtps.se

eller ring 08-545 622 60

RTP-S lockar successivt allt fler medlemmar

Personskadeförbundet RTP-S får allt fler medlemmar. I höstas hade distriktet 926 medlemmar. Under vintern och våren har föreningen utökat sitt medlemsantal och i början av maj hade RTP-S nästan 1000 medlemmar.

– Det är så roligt att vi har lyckats vända den nedåtgående trenden, säger Karin Johnson, kanslichef på RTP-S.

Många patientföreningar har under de senaste åren tappat medlemmar. Men Personskadeförbundet RTP-S har sedan i höstas vänt trenden och istället successivt ökat sitt medlemsantal.

Vad beror ökningen på?

– Jag tror att det delvis beror på att vi har tagit oss ur coronapandemin. Människor vill bryta isoleringen och vågar sig därför ut igen för att träffa andra människor. Men jag tror också

att det beror på att RTP-S har mycket att erbjuda. Vi har många varma bad som är bra för muskler och leder och vi har ett toppmodernt gym på Frösundavik att erbjuda. Vi har dessutom en levande förening som har en bra medlemstidning, vi är aktiva på sociala medier och vi arrangerar spännande aktiviteter, säger Karin Johnson.

Vad är RTP-S styrka?

– Det är att vi kan erbjuda så fina bad. Varm bad gör underverk för leder och muskler. Och att vi på kansliet är så trevliga, säger Karin Johnson med ett skratt.

Vad talar för att antalet medlemmar i RTP-S kommer fortsätta att öka?

– Ja, om vi fortsätter jobba på som vi gör idag och försöker få både gamla och nya medlemmar att trivas så hoppas jag naturligtvis att vi fortsätter att öka.



Karin Johnson hoppas att trenden ska fortsätta med allt fler medlemmar.

Text: Jonas Jönsson

Foto: Jonas Jönsson



teamolmed

Med vår långa erfarenhet och höga yrkeskompetens hjälper vi dig på bästa sätt till ett rörligare liv genom individuella lösningar för ditt unika behov inom protes, ortos, skor och inlägg.

Vi tar emot dig både med och utan remiss.

Välkommen in och upptäck våra kliniker och butiker!

TeamOlmed Torsplan	08-690 25 40
TeamOlmed Södersjukhuset	08-658 79 50
TeamOlmed Söderbutiken	08-658 00 58
TeamOlmed Huddinge sjukhus	08-585 802 22
TeamOlmed Barn & Ungdom Solna	08-619 28 00
TeamOlmed Södertälje	08-401 28 40

I våra butiker hjälper vår kunniga personal till att hitta rätt skor och andra hjälpmedel för dig!

för ett rörligare liv

www.teamolmed.se



Nordväst - en lokalförening



Bengt-Erik Johansson (t.v.) och Hernan Ravanal har många intresseväckande idéer på aktiviteter. De arrangerar bland annat fiskeresor, musikaftnar och biljardkvällar. De hoppas att alla trevliga evenemang ska få fler att bli medlemmar i föreningen.

Foto: Jonas Jönsson

**RTP:s Nordväst är en lokalförening som sjuder av liv. Medlemmar-
na har många olika aktiviteter att
välja på. De spelar biljard, njuter
av vattengymnastik, åker ut och
fiskar och arrangerar föreläsning-
ar, grillkvällar och musikaftnar.
Och nu slår de ett slag för att få
fler medlemmar till föreningen.**

Hernan Ravanal, ordförande i RTP Nordväst och Bengt-Erik Johansson, vice ordförande i RTP Nordväst bubblar av ambitioner och visioner för lokalföreningen. Duon är tillsammans med övriga i styrelsen idékläckare bakom de aktiviteter som lokalföreningen arrangerar och det finns många idéer.

– Vi vill hitta på saker som många tycker om. Något som kan locka nya medlemmar, säger Hernan Ravanal. RTP Nordväst har ett par aktiviteter som äger rum regelbundet. Det är en

grupp som spelar biljard varje vecka och på Dragongården i Upplands Väsby är det en grupp som deltar i vattengymnastik i ett 33-gradigt vatten. Något som blivit en tradition är att lokalföreningen åker ut och fiskar, arrangerar grillkvällar och musikaftnar. Under det senaste året har föreningen även anordnat föreläsningar om svensk historia.

– Jag tycker vi erbjuder en bra blandning av aktiviteter. Vi funderar nu på möjligheten att hyra en buss och besöka historiska platser i Uppland, säger Hernan Ravanal.

– En viktig del i föreningens verksamhet är påverkansarbetet. Vi medverkar i kommunala funktionshinder-råd där vi framför synpunkter på vad som bör förbättras för att samhället ska bli mer tillgängligt för alla, säger Hernan Ravanal.

Varför tycker ni att man ska bli

medlem i lokalföreningen RTP Nordväst?

– För att dela erfarenheter och glädje med andra funktionsnedsatta. Och att få delta i vår vattengymnastik. Jag har gått på vattengymnastik i 30 års tid och det har gjort att jag har hållit mig någorlunda pigg, säger Bengt-Erik Johansson.

– Det är många funktionsnedsatta som sitter ensamma hemma. Att bli medlem hos oss är ett bra sätt att bryta isoleringen. Umgås man med andra så mår man bättre, säger Hernan Ravanal och tillägger:

– Alla är hjärtligt välkomna att bli medlemmar hos oss. Vi vill gärna att fler kommer på våra aktiviteter för vi har jättekul tillsammans.

Text: Jonas Jönsson

g med många järn i elden



RTP Nordväst/Fakta

Vill du bli medlem, kontakta: Hernan Ravanal. Mejladress: hernan.ravanal@gmail.com eller ring 070-739 08 85

RTP Nordvästs medlemmar träffas och badar, lyssnar på föreläsningar, njuter av musikafnarn, spelar biljard och fiskar.

Foto: Hernan Ravanal och Bengt-Erik Johansson

Rullstolsrugby - en kul och kräv

En nationell satsning på rullstolsrugby drog i gång i början av året. I Stockholm fokuseras satsningen på klubbarna Nacka och Norrbacka i Solna som nu ska få fler utövare.

Pang, pang, pang. Det ekar högt i Solnahallen när stålförsedda rullstolar kör in i varandra. Det är träning i rullstolsrugby och det sparas inte på krutet när deltagarna åker in i varandra för att blockera vägen. Det är full satsning och en konditionskrävande sport och det som ser ut som en krock är fullt tillåtet.

– Det är kul för man kan ta i hur mycket man vill. Så det är bara att ta sats och köra på, säger Samuel Jansson, 14 år, och en av de yngsta deltagarna.

Men det handlar långt ifrån om bara fysisk styrka. Det gäller att läsa av spelet och stänga vägarna för motståndarna och ge bollhållaren fritt spelrum att göra poäng bakom kortlinjen.

– Det är en blandning av ishockey och schack. Det är mycket taktik och strategi för att vinna. Men det är också en sport för alla oavsett fysik, säger Andreas Lilja, som är klubbens affischnamn som också spelar i svenska landslaget i rullstolsrugby.

Sedan årsskiftet pågår ett projekt för att öka antalet utövare av rullstolsrugby i Sverige.

– Under pandemin så slutade 50-60 procent av alla utövare i Sverige. Därför gör vi denna satsning. Vi fokuserar på de regioner som redan är etablerade. Vi vill få ny fart i klubbarna och fylla på med nya utövare, säger Magnus Krossén som är projektledare och ordförande i rullstolsrugbykommittén.



Magnus Krossén
Foto: Jonas Jönsson



I Stockholms län existerar två klubbar som bedriver rullstolsrugby. På bilden spelar Nacka mot Norrbacka från Solna. Spelarna stänger varandra i både försvars- och anfallsspelet.

Det finns fem aktiva klubbar i Sverige. I Stockholm finns Nacka och Norrbacka i Solna och i övriga Sverige; Linköping, Köping och Göteborg.

– Det är en tuff konkurrens när man ska försöka rekrytera nya spelare framför allt när det gäller lagidrotter,

säger Lars-Gunnar Andersson, idrottsutvecklare för detta projekt.

Sverige var länge en toppnation i rullstolsrugby och abonnerade på första och andra platsen vid EM-turneringarna. Men under pandemin slutade många spelare och nu är Sve-

Ävande mix av fysik och taktik



an Solna. Motståndarna ger varandra rejäla krockar för att

Foto: Joakim Fuchs

rige lågt rankad på världsrankingen. De söker därför nya spelare över hela landet.

– Vi gör en omstart nationellt. Vi rekryterar och ökar bredden. Vi utbildar tränare och domare och försöker stötta de föreningar som redan finns i



Samuel Jansson och Andreas Lilja spelar i Norrbacka i Solna och understryker att rullstolsrugby är en sport för alla oavsett fysisk kapacitet.

Foto: Jonas Jönsson

Sverige, säger Magnus Krossén.

Vad är tjusningen med att spela rullstolsrugby?

– Det är en kombination av taktik och fart. Alla har sin roll och man gör det i samförstånd. Det är en bra konditionssport för det krävs styrka och att man är bra tränad, säger Magnus Krossén, som själv spelat rullstolsrugby sedan början av 1990-talet.

– Börjar man träna så hamnar man i ett socialt sammanhang, man lär sig saker av varandra. Man får så mycket tillbaka, säger Lars-Gunnar Andersson och tillägger:

– Alla är välkomna att börja, oavsett hur stark man är och oavsett var man bor. Så tveka inte att höra av er för att prova på att spela.



Lars-Gunnar Andersson

Foto: Jonas Jönsson

Text: Jonas Jönsson

Rullstolsrugby regler:

Fyra spelare i vardera lagen. Spelas på en basketplan.

Krav är att spelaren har en nedsättning i armar och händer.

Varje spelare får en poäng av en sjukgymnast beroende på nedsättning. En poängsats mellan 0,5 till 3,5 poäng. De fyra spelarna får sammanlagt ha 8 poäng när det är match för att det ska bli jämna matcher.

De olika lagen försöker ge varandra rejäla tacklingar i både försvarsspel och anfallsspel för att stoppa bollförande spelare. Det gäller att glida över motståndarens kortlinje med bollen för att få poäng.

För att börja spela:

I Stockholm finns två föreningar som bedriver rullstolsrugby. En i Nacka och en i Solna. Det finns anpassade rullstolar och handskar att låna.

Kontakta Lars-Gunnar Andersson: 070-644 81 70 eller mejla: lg.andersson@parasport.se

Neil Young - den haltande

När Neil Young var fem år gammal fick han plötsligt svårt att gå. Hans mamma blev orolig och tog honom snabbt till ett sjukhus. Läkaren konstaterade att unge Neil hade polio. Med en försvagad vänster sida och ett lätt haltande har han tagit världen med storm i över 50 år som rockmusiker.

Neil Young föds i Toronto 1945 och växer upp i småstaden Omemee i Ontario, Kanada. När han är en liten pojke på fem år känner han utan någon förvarning att han har svårt att gå. Neil berättar för sin mamma som blir orolig och tar sonen till ett sjukhus i närheten av bostaden.

Det görs ett ryggvårtskeprov för att fastställa vad som ligger bakom hans problem. "Det gjorde ont som fan och skrämde ihjäl mig" minns Neil Young i sina memoarer "Waging Heavy Peace". Läkaren konstaterar att unge Neil har drabbats av polio och det blir en lång vistelse på sjukhuset. Neil är tvungen att lära sig gå igen och tränar hemma i bostaden. Hans bror Bob minns att Neil: "försökte ta sig från en del av vardagsrummet till en annan genom att hänga på möbler för att hålla balansen". "Det var svårt att gå under en tid och min rygg värkte" skriver Neil i sina memoarer.

Neil är hårt drabbad som barn. Han drabbas även av diagnosen typ 1-diabetes när han bara är fyra år. På grund av att han drabbas av polio blir han ofta retad i skolan för att han haltar. Han vill gärna hålla på med sport men det går inte. Han vill gärna knyta sina skor själv men det går inte. Han vill få förståelse för sin funktionsnedsättning men får det inte.

Neil får inte något känslomässigt stöd från människorna i sitt liv, så han börjar vända sig mer och mer till musiken.



Neil Young på en av sina åtskilliga turnéer. Bilden är från en konsert i Florens, Italien, 2008.

Foto: Wikimedia commons

Och musiken blir Neil Youngs räddning. "Jag upptäckte att de som älskade och höll på med musik accepterade

olikheter hos personer och att de till och med upphöjde och firade dessa människor. Musikkvärlden blev en väl-

e rockstjärnan med polio

kommen förändring i mitt liv och en väg bort ifrån hur jag blev behandlad på skolgården” skriver han i sina memoarer.

Young lider också av epilepsi. Men trots alla diagnoser inleds hans långa och framgångsrika musikkariär i mitten av 1960-talet. Då får Neil framgångar med bandet Buffalo Springfield. Bandet släpper tre album, med kända låtar som "For What It's Worth" och "Mr. Soul". Young är tillsammans med Stephen Stills gruppens huvudsakliga låtskrivare. Men bandet upplöses 1968 och året därpå bildar han det ikoniska bandet Crosby, Stills, Nash & Young.

Under 1970-talet återgår Young till sin solokariär och därefter ingår han i olika konstellationer och han provar att spela olika genrer och skriver hitlåtar som "Heart of Gold".

Så sent som i fjol släpper han skivan "Barn" med rockbandet Crazy Horse.

Genom livet har Neil Youngs funktionsnedsättning varit omväxlande en triumf, en kamp, en sorg och en glädje – som har mynnat ut i en musik som berör. Youngs texter visar på en mycket djup frustration över det sociala stigma kring människor med funktionsnedsättning.

Under alla år som rockmusiker har han känt av sin polio. Hans vänstra sida har varit försvagad och sedan han var en liten pojke har han haltat. På scen har han ofta burit ett ryggstöd, men poliosjukdomen har inte stoppat honom. Han beskriver själv hur sjukdomen påverkar honom: "Jag ser på världen mer genom ett öga för en sida av min kropp blev drabbad av polio".

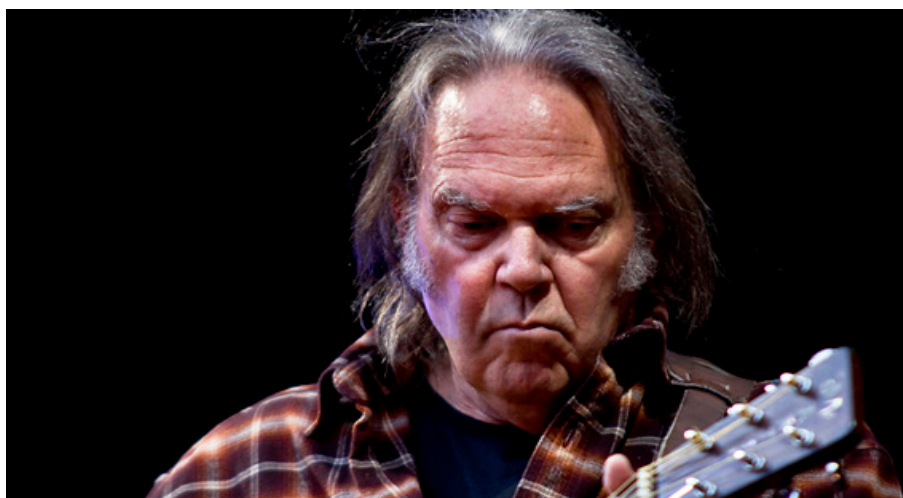
När han var fem år och fick lämna sjukhuset efter att han fått veta att han hade polio sa han morskt till sin far: "Jag dog i alla fall inte, eller hur?"

Text: Jonas Jönsson



Buffalo Springfield från 1966. Längst till höger står Neil Young och skrattar.

Foto: Wikimedia commons



Neil Young med gitarr på en scen någonstans i världen.

Foto: Wikimedia commons



Neil Youngs texter visar på en frustration över det sociala stigma kring funktionsnedsättning.

Foto: Wikimedia commons

Kortnyheter

Gymmet på Frösundavik är öppet tre gånger i veckan

När pandemin slog till i Sverige stängde gymmet på Rehab Station Stockholm i Frösundavik. Men sedan slutet av förra året är gymmet öppet igen för RTP-S medlemmar. RTP-S erbjuder nu sina medlemmar att gå till gymmet på måndagar och onsdagar mellan klockan 17.30-19.30 samt på lördagar klockan 13.00-15.00. Det finns även en ledare på plats att fråga om hjälp.

Christer bjuder in till en yoga- och meditationskurs

Sköna avslappningsövningar väntar alla medlemmar. "Hej alla medlemmar! Nu ska jag, Christer, starta en yoga- och meditationskurs. Vi kommer att starta i höst, varannan vecka,

på tisdagar 13.00-15.00" säger Christer Olsén.

Anmälan: Ring 08-545 622 63 eller e-mail: christer.olsen@rtps.se

"Alla är hjärtligt välkomna. Det kommer att bli en spännande kurs" säger Christer Olsén.

Polio utbröt i Malawi – nu ska barnen vaccineras

Det afrikanska landet Malawi genomförde den andra av fyra vaccinationskampanjer mot polio i slutet av april. Mer än elva miljoner doser kommer att administreras till mer än 2,9 miljoner barn under 5 år som kommer att vaccineras mot Polio.

Vaccinationskampanjen kommer att ske under fyra omgångar i Malawi, efter att landet drabbats av ett utbrott

den 17 februari. Det var det första polioutbrottet i landet på 30 år och den första i Afrika sedan regionen certifierades fri från poliovirus 2020.

Ny metod på Chalmers för att lindra fantomsmärtor

Människor som förlorar en arm eller ett ben upplever ofta fantomsmärtor, som om den saknade lemmen fortfarande finns där.

Max Ortiz Catalan, forskare vid Chalmers tekniska högskola, har utvecklat en ny metod för behandling av fantomarmsmärtor (PLP)

Phantom limb smärta behandlas med flera olika metoder som till exempel spegelterapi, olika typer av mediciner, akupunktur och hypnos. Men det finns många fall där dessa metoder inte hjälper.

"Den nya metoden använder muskelsignaler från patientens armstubb för att driva ett system som kallas förhöjd verklighet. De elektriska signalerna i musklerna avkänns av elektroder på huden. Signalerna är då översatta till armrörelser med komplexa algoritmer" skriver <https://topbrainscience.com> på sin hemsida.

"Vår metod skiljer sig från tidigare behandling, eftersom kontrollsignalerna hämtas från armstubben, och den drabbade armen är därmed ansvarig" säger Max Ortiz Catalan på samma hemsida.

15 procent "blir mer av allvarlig karaktär"

Enligt försäkringsbolaget Folksam hemsida svarar whiplashskador för "cirka 50 procent av alla personskador som leder till långvariga hälsoförluster i bilolyckor i Sverige". Ungefär hälften av skadorna inträffar vid påkörning bakifrån och en tredjedel vid frontala kollisioner.

Av alla kollisioner som äger rum leder ungefär en tredjedel till "initiala nackbesvär som oftast är övergående men 10-15 procent av dem blir mer av allvarlig karaktär".



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Anita Falk

Tel. 08-555 44 098

anita.falk@rehabstation.se

www.aleris.se/rehabstation



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 Sfarens sittgympa. Kontakta respektive kontaktperson eller kansliet. Badavgiften är **320 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	Badtider	Vårens sista baddag	Höstens första baddag
Vattenhuset Sfaren (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	13/6	15/8
Vattenhuset Sfaren (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	14/6	16/8
Vattenhuset Sfaren (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	16/6	18/8
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	23/5	15/8
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	14/6	16/8
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	12/6	21/8
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70	Måndagar 19.00 – 20.00	13/6	15/8
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	8/6	17/8
Norrtälje Norrtälje badhus (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Torsdagar 14.00 – 16.00	2/6	Ett sms skickas ut till alla tidigare badare
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	15/6	17/8
Vattenhuset Älvsjö Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	16/6	18/8

(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.

Aktiviteter

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

Samtalsträffar med boccia tillsammans med Hjärnskadade på RTP-S kansli

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna.

Måndagar klockan 13.00 – 15.00

Datum: 16, 23, 30 maj, 13, Juni, 22, 29, augusti, 5, 12, 19, 26 september.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris: 15 kronor.

Anmälan: Senast torsdagen 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

Samtalsträffar med Polioskadade ägerum på RTP-S kansli

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till RTP-S samtalsträffar! Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och vår mångåriga kunskap av rehabilitering, hjälpmedel med mera.

Om inte annat anges så hålls samtalsträffarna i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Tid: Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

Datum: 1 juni, 7 september. Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan: Senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Kontaktperson: Cecilia Paulsson 08-545 622 64 eller cecilia.paulsson@rtps.se

Tänk på detta när ni ska bada i våra varma och avkopplande bad

Här följer några direktiv från Personskadeförbundet RTP-S:

- 1) Den som är sjuk, även med milda symptom, ska stanna hemma
 - 2) Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten
 - 3) Se till att hålla tillräckligt avstånd
 - 4) Handsprit ska finnas uppsatt men för säkerhets skull ta med dig egen handsprit och sprita händerna
 - 5) Tillhör du en riskgrupp, fundera om du ska delta i aktiviteten
 - 6) Medverkan sker på ditt eget ansvar
- Se mer information på Personskadeförbundet RTP-S hemsida. Klicka på länken Bad.

Varma och regelbundna bad kan minska risken för hjärtsjukdomar

En studie, som publicerats i tidningen Heart, visar att varma bad är bra för hjärtat. Studien visar att om du tar ett varmt bad varje dag minskar risken för hjärtsjukdom med 28 procent. Enligt studien minskar även risken för stroke med 26 procent. Resultatet beror på att blodtrycket sänks när man slappnar av i ett varmt bad.

Varma bad ökar blodets förmåga att pumpas effektivt genom kroppen. Och det är något som inte går lika bra när hjärtat måste kämpa mot hälsoproblem såsom högt blodtryck.

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





I augusti bär det av med en Waxholmsbåt till vackra och inbjudande Sandhamn Där avnjuter vi en god lunch och njuter av omgivningen. På de nedre bilderna: Sandhamns Seglarhotell och inloppet till Sandhamn.

Foto: Wikimedia commons

Häng med på en underbart skön och avkopplande båttur till vackra Sandhamn

Den 11 augusti gör vi en båttur ut till Sandhamn i Stockholms mellanskärgård. Vi tar oss själva till Stavsås brygga. Här väntar en Waxholmsbåt för en fin sjöresa på cirka en timme ut till Sandhamn och lunch på Seglarhotellet. Waxholmsbolaget har ännu ingen sommarturlista så vi får återkomma med avgångstider.

Det går bra med rullstolar på båten där det även finns hiss. På seglarhotellet finns det handikapptaletter och hiss. Båtbiljetter och lunch betalar du själv.

Har du färdtjänstkort gäller detta som färdbevis i Wax-

holms bolagets trafik och du får även ta med en följeslagare gratis. Om vädrets makter inte är med oss denna dag ställer vi in resan.

Är du intresserad av att följa med till Sandhamn? Om ja, anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

OBS ! Sista anmälningsdag 22 juli. Inga hjälpare medföljer.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté

Aktiviteter

Händer i Norrtälje

Badavslutning med traditionell vårfest

Badterminen avslutas med vår obligatoriska vårfest nära naturen för alla badare under vecka 24. Mer information ges i badet. Badets vårtermin slutar den 2 juni.

Datum och plats för höstterminens bad 2022 är ännu inte klart

Så fort vi vet datum och plats annonseras detta på hemsidan. Ni som badat tidigare får också besked via sms under sommaren.

Kontaktperson för badet: Nann Palmgren 070-743 24 73

Den traditionella och trevliga Ålandsresan äger rum i september

Den 13 september sker den årliga Ålandsresan med Viking Line från Kapellskär.

Intresseanmälan: marie57karlin@gmail.com el 070-316 10 07. Självkostnadspris.

RTP Norrtälje besöker lokalt "Nostalgi museum" under hösten

RTP Norrtälje besöker lokalt "Nostalgi museum" den 27 september. Anmälan krävs. Om du är intresserad att delta så kontakta gärna marie57karlin@gmail.com eller ring Marie Kårlin 070-316 10 07. Självkostnadspris

RTP Norrtälje planerar för en minnesvärd och rolig fest i december

Mer information kommer i RTP-S Aktuellt nummer 3 och på hemsidan.

Kontaktuppgifter och intresseanmälningar:

norrtalje@rtp.se eller Marie Kårlin 070-316 10 07, marie57karlin@gmail.com

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

RTP Södertälje firar 40 år med tårta

RTP Södertälje firar 40 års jubileum den 27 maj. Då bjuds det på mat, tårta och musik. Tid: Festen drar i gång klockan 13.00. Plats: Allaktivitetshuset, Allsalen 1 trappa upp. RTP Södertälje planerar kommande höst att starta en kurs i paraffinbehandling samt eventuellt en resa till Uppland med Kolmården Buss. **Kontakt:** eva.d.molnar@gmail.com.

Händer i StorStockholm

Finns det intresse att ge sig ut på en spännande och härlig utflykt?

StorStockholm har planer på att göra en utflykt i Stockholms närhet. Det ska bli en spännande utflykt med medhavd matsäck. Men var ska utflykten äga rum? Och finns det något intresse bland RTP-S medlemmar?

Hör av dig till kansliet 08-545 622 60 eller mejla info@rtps.se om du vill hänga med!

StorStockholm har många planer och idéer på kommande aktiviteter

StorStockholm planerar flera intressanta utflykter under året. Det finns planer att arrangera en guidad visning på Nationalmuseum, ett medlemsmöte med lunch i Nynäshamn och en utflykt till Bergianska handelsträdgården. Dessutom finns det planer på att anordna en fotomobilkurs. För mer information följ RTP-S hemsida och facebooksidea.

Eller ring 08-545 622 60 för mer information. Eller kontakta Cecilia Paulsson: cecilia.paulsson@rtps.se

Händer i NV Storstockholm

Passa på att spela biljard på måndagar med både skrott och fina stötar

Aktivitet: Biljard.

Tid: Måndagar kl. 15.30 – 18.30.

Plats: Vänortsringen 11 i Märsta.

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

En härlig och njutbar grillkväll väntar i juni vid Vänortsringen

Den 13 juni arrangerar lokalföreningen RTP Nordväst en grillkväll. Det bjuds på hamburgare och korv i glada vänners lag. Lage Eckeskog är grillmästare. Boka in detta i kalendern!

Tid: Klockan 17.00 den 13 juni.

Plats: Vänortsringens grillplats i Märsta.

Anmälan: hernan.ravanal@gmail.com

Sista anmälningdag: 8 juni.

Kostnad: Att njuta av denna grillade vällsmakande mat kostar ingenting.



RTP-S Resor

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2022. Vi följer Folkhälsomyndighetens restriktioner och vid fortsatt pandemi med ökad smittspridning blir resorna inställda.

Passa på och koppla av och njut av en fyradagarsresa till Värmland och Dalsland

Dag 1, 29 augusti

Vi börjar dagen på Kavallerivägen med avresa kl. 08.30. Dagens första mål är Arboga där det blir förmiddagskaffe. Vi njuter av kaffet och fortsätter sedan vidare upp mot Karlstad där vi kommer att bo i tre nätter. Vi gör en avstickare i Karlskoga till Alfred Nobels Björkborn där vi kommer att besöka Alfreds laboratorium. Alfred var född i Stockholm, vid 9 års ålder flyttade familjen till St. Petersburg där han växte upp och utbildade sig. Alfred bodde under olika perioder i livet både i Paris, San Remo och USA.

Han ägde också Björkborn som gjorde att han vid sin bortgång räknades som svensk medborgare, tur var nog det för annars hade inte hans testamente godkänts och Nobel Priserna inte funnits. E18 tar oss den sista biten till Karlstad där vi gör oss hemmastadda på hotellet och äter en gemensam middag i matsalen.

Dag 2, 30 augusti

Efter en stärkande frukost börjar dagens äventyr, idag kommer guiden Jan Pettersson vara med oss och berätta om Värmland och det vi ser under färden.

Första stoppet är Klässbol linneväveri, vi börjar med en guidning genom väveriet innan vi gör ett besök i butiken och kanske handlar något av deras fantastiska alster. Vi fortsätter till Arvika där vi kommer att äta lunch men också besöka Rackstad museet. En guide möter oss här för att berätta om Rackstad kolonin och alla dessa fantastiska konstnärer. Vi avslutar dagen med gemensam middag på hotellet.

Dag 3, 31 augusti

Efter frukostbuffén är det Dalsland som väntar i dag. Vi åker till Håverud och besöker Kanalmuseet där det berättas om hur det var att leva utmed Dalslands kanal. Här finns också Dalslands center (där det tidigare har varit pappersbruk) vilket vi utforskar på egen hand, där finns glashytta, affär, turistinformation och café.

Nu är det dags för lunch och vi tar plats i bussen och tar den vackra Brudfjällsvägen till Baldersnäs Herrgård där vi ska äta lunch. Nuvarande huvudbyggnad stod färdig år 1910 byggherre var Rudolf Liljekvist, hans släkten ägde egendomen till 1975. Efter det har det varit olika ägare bland annat Ingvar Oldsberg.

Idag är egendomen delad, jordbruket har en ägare, herrgården och parkområdet ägs av Anders Kihlberg. Efter en god lunch i den vackra miljön både inne och ute åker vi tillbaka till Karlstad.

Dag 4, 1 september

Även idag börjar vi dagen med en god frukostbuffé innan vi påbörjar hemresan. Via Örebro kommer vi till Kolbäck och Westerqvarn för att där äta lunch och njuta av den gamla kvarnbyggnaden. Vi fortsätter till Västerås som under senare år har genomgått en stor förvandling i områdena kring Mälaren. I Västerås möter vi guiden Kerstin som kommer att berätta om Västerås i nutid och dåtid.

Efter en intressant resa genom Västerås är det dags att ta oss sista biten till Sundbyberg. Vi kommer till Kavallerivägen ca kl. 17.30 efter fyra dagar på resande fot och många minnen från vackra Värmland och Dalsland

Pris för resan är 5000:- för medlemmar och 6.250:- för icke medlemmar. Enkelrumstillägg 1680:-.

Inklusive resa i turistbuss med lyft för rullstolar, del i dubbelrum med frukost, förmiddagskaffe dag 1, lunch 4 dagar, middag 3 dagar, entréer och visningar enligt program, lokalguider.

OBS! Intresseanmälan skall göras senast 30 juni 2022 till RTP-S kansli tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Anmälan är bindande efter 31 juli 2022. **(Det finns några lediga platser kvar.)**

Kom ihåg att anmäla eventuella hjälpmedel, specialkost och att ej använda starka dofter. Det kan eventuellt bli förändringar i programmet pga. Covid-19.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté och Sundbergs Buss AB.



I den vackra herrgården Baldersnäs herrgård ska lunch intagas.

Foto: Wikimedia commons

Extra information

Parkeringstillstånd för rörelsehindrade i Stockholm

Du som har parkeringstillstånd som rörelsehindrad har möjlighet att använda parkeringsplatser reserverade för rörelsehindrade, parkera upp till 3 timmar på platser med parkeringsförbud och ansöka om en reducerad parkeringsavgift.

Det kan vara svårt att förstå alla vägskyltar när det är dags att parkera. Men du som har ett parkeringstillstånd kan använda tillståndet på offentliga platser såsom gator, vägar och allmänna parkeringsplatser i hela Sverige.

Tillståndet gäller på följande platser:



- På allmän parkeringsplats.



- På parkeringsplats för rörelsehindrade.



- På den del av gata, väg etc. där det enligt lokal trafikföreskrift är förbjudet att parkera.

Men tillståndet gäller inte överallt.

Tillståndet gäller inte:



- Där det är förbud att stanna.



- På gångfartsområde, förutom på markerade parkeringsplatser.



- Där det enligt trafikförordningen (1998:1276) är förbjudet att stanna eller parkera. Till exempel huvudled.

- På privat mark eller i garage om inte ägaren medgivit det.

- På platser avsedda för visst ändamål, t.ex. lastplats, taxiplats, vändplats eller p-plats för buss.



Det gäller att vara uppmärksam på vägskyltar när bilen ska parkeras.

Foto: Wikimedia commons

Kom också ihåg att det är möjligt att ansöka om en reducerad parkeringsavgift som betalas per år.

Parkeringstillståndets giltighet:

- Parkeringstillståndet är personligt och får endast användas då tillståndshavaren själv kör fordonet.
- Parkeringstillstånd utfärdat till en person som inte själv kör fordon får endast användas då tillståndshavaren medföljer som passagerare.
- Tillståndet gäller endast om det i original är placerat på insidan av fordonets vindruta. Tillståndet ska vara väl synligt utifrån. Placera gärna tillståndet på höger sida av vindrutan.
- Missbrukas tillståndet kan det återkallas.

Källa: Stockholms stad

Text: Jonas Jönsson

För mer information:

<https://parkering.stockholm/parkering-for-rorelsehindrad/>

Personskadeförbundet RTP-S i Stockholms län.

Styrelser i lokalföreningarna, förtroendevalda i distriktet samt kanslipersonal.

2022

StorStockholms lokalförening (StS)

Per Gunnar Norlin, ordf.
Alireza Azarbad
Tommy Engh
Örjan Jörlebo
Lotta Änggård
Yvonne Andersson
Ersättare:
Ingmarie Matsson

Norrtälje lokalförening (Nt)

Marie Kårlin, ordf.
Nann Palmgren
Anita Knutsson
Siv Palm
Solveig Boije
Ersättare:
Berit Grahn

Nordvästra Storstockholms lokalförening (Nv)

Hernan Ravanal, ordf.
Bengt-Erik Johansson
Leif Ekström
Inger Hovind
Tommy Svensson
Ersättare:
Bengt Andersson
Mia Svensson

Södertälje lokalförening (Sö)

Eva Molnár, ordf.
Liiza Pettersson
Monira Benjaro
Pirjo Surakka
Ingrid Jonsson

Vid årsmötet i mars 2022 valde ombud från ovanstående fyra lokalföreningar i Stockholms län distriktets (RTP-S) styrelse, revisorer och valberedning.

DISTRIKTETS STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNING

ORDFÖRANDE

Lotta Änggård, StS

ORDINARIE LEDAMÖTER

Leif Ekström, Nv
Eva Molnár, Sö
Bengt-Erik Johansson, Nv
Helle Andersson, Nt

Ersättare

Joanna Bachorz, Nv

REVISORER

Kurt Kalmelid, aukt. revisor
Solveig Boije, lekmanarevisor

VALBEREDNING

Hernan Ravanal, NV
Liiza Pettersson, Sö
Tina Blomberg, StS

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET

Karin Johnson, kanslichef
Christer Olsén
Cecilia Paulsson
Jonas Jönsson



Glad sommar!
önskar
RTP-S

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 23-25.

MAJ 2022

Fredag	13	Resa till Nora
Måndag	16	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	16	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	18	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	21	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	23	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	23	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	25	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	28	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	30	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	30	Träning Rehab Station Stockholm

JUNI 2022

Onsdag	1	Samtalsträffar med polioskadade
Onsdag	1	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	4	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	8	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	11	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	13	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	13	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	15	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	18	Träning Rehab Station Stockholm
Torsdag	30	Anm. Fyradagarsresa till Värmland Dalsland

JULI 2022

Fredag	22	Anm. Båttur till Sandhamn
--------	----	---------------------------

AUGUSTI 2022

Torsdag	11	Båttur till Sandhamn
Måndag	15	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	17	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	20	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	22	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	22	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	24	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	27	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	29	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	29	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	29	Fyradagarsresa till Värmland Dalsland
Onsdag	31	Träning Rehab Station Stockholm

SEPTEMBER 2022

Lördag	3	Träning Rehab Station Stockholm
--------	---	---------------------------------

Måndag	5	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	5	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	7	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	7	Samtalsträffar med polioskadade
Lördag	10	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	12	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	12	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	14	Träning Rehab Station Stockholm
Fredag	16	Boule drar i gång på Djurgården
Lördag	17	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	19	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	19	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	21	Träning Rehab Station Stockholm

Tips

Morotsbollar med doft av kardemumma och citron

Gott och nyttigt. Den kombinationen är kanske inte alltid så enkel att hitta. Men dessa morotsbollar är ett bra exempel på att denna kombination existerar. Och receptet är enkelt.

Ingredienser för cirka 20 stycken morotsbollar:

2 dl finrivna morötter

100 g hela skalade mandlar (ca 1,5 dl för 20 bollar)

100 g urkärnade dadlar (ca 12 st för 20 bollar)

1 tsk malen kardemumma

1/2 citron (rivet skal och några droppar saft)

ca 1 dl kokosflingor

Blanda i och mixa alla ingredienser utom kokosen i en matberedare. Smaksätt med några droppar citronsaft. Rulla sedan smeten till runda bollar och rulla bollarna i kokosen. Sedan sprids doften av kardemumma och citron i köket. Lagg in bollarna i kylskåpet... så att du inte äter upp alla på en gång!

Morotsbollarna passar bra som mellanmål eller när du vill ha något gott efter middagen.

Källa: www.ica.se/recept

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefon: 08-123 576 41. Telefontiderna är: måndagar kl 10.30–11.30, onsdagar klockan 8.30–9.30. Övriga vardagar går det endast att lämna återbud på detta telefonnummer.

Besöksadress:

Postpoliomottagningen,
Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken
Entrévägen 6
Målpunkt C, Plan 2
Danderyds Sjukhus AB



Kontakta oss

Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00 (1 maj – 31 augusti, fredagar 09.00 – 13.00).

Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel 08-545 622 60

E-post till RTP-S info@rtps.se

Hemsida: www.rtps.se

Karin Johnson kanslichef	08-545 622 65	karin.johnson@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Cecilia Paulsson	08-545 622 64	cecilia.paulsson@rtps.se
Jonas Jönsson	08-545 622 69	jonas.jonsson@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Cecilia Paulsson 08-545 622 64

E-post till RTP-StS cecilia.paulsson@rtps.se

Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Hernan Ravalan 070-739 08 85 hernan.ravalan@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kårlin 070-316 10 07 marie57karlin@gmail.com

Södertälje lokalförening

Eva Molnár 070-486 95 13 eva.d.molnar@gmail.com

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 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!

Restips

Mellan Liljevalchs och Vikingamuseet på Djurgården ligger museet Vrak. Vrak öppnades i fjol och är ett museum som berättar om det världsunika kulturarv som finns på Östersjöns botten.

Östersjön är så gott som fri från skeppsmask och det innebär att det finns många välbevarade trävrak i Östersjön och vissa kan dateras så långt tillbaka i tiden som till stenåldern.

Vrak berättar intresseväckande, med hjälp av föremål, filmer och bilder från Östersjöns botten, hur människor försörjde sig, färdades, krigade och dog på havet.

Vrak är tillgänglighetsanpassat. Det finns en automatisk dörröppnare vid entrén, alla publika utrymmen är tillgängliga för rullstol, hiss finns i museet och dörröppningen är 1,10 meter bred och ytan 1,55x1,55 meter, hissen har automatiska dörrar, det finns två parkeringsplatser för personer med särskilt tillstånd 20 meter från huvudentrén. Det finns även en stor toalett på entréplan i anslutning till museibutiken och en stor toalett på övre plan.

Enklast att ta sig till Vrak är att ta tunnelbanan till Karlaplan och sedan ta buss 67 mot Blockhusudden. Avstigning vid hållplats Liljevalchs.

Besöksadress: Djurgårdsstrand 17. (f.d. Djurgårdsvägen 50)

Öppet dagligen 10–17. Förlängd öppettid onsdagar 10–20.

Text: Jonas Jönsson



Vrak – Museum of Wrecks

Foto: Mikael Dunker

**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 driver ortopedtekniska center på 4 orter i Stockholms regionen.

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



Aktiv Ortopedteknik Enskededalen

Vi har utökat vår tillgänglighet och finns även på Dalens sjukhus i Enskededalen.

Varmt välkomna!



Kontakta
oss för att
boka tid!

Ring för att boka tid! Varmt välkommen.

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

Åstorpsringen 6, Enskededalen
dalen@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

www.aktivortopedteknik.se | info@aktivortopedteknik.se

Drottninggatan 5, Norrtälje
norrtalje@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

Lovisingsgatan 7, Söderälje
sodertalje@aktivortopedteknik.se
08 - 550 897 80

ottobock.