



Nr 3
2023

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Världsunik träning för whiplashskadade införs i primärvården

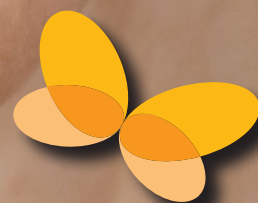
Sid 4-5

Färdtjänsten håller tiderna

Sid 6-7

Projekt ska hjälpa ryggmärgsskadade

Sid 10-11



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.



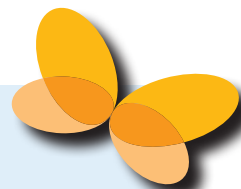
Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Tillsammans tar vi fram ett rehabiliteringsprogram anpassat till dina förutsättningar.

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

Unik träning för whiplashskadade.....	4-5
Färdtjänsten håller tiderna bättre.....	6-7
Polioutbrott ledde till innovationer.....	8
Postpolio får högspecialiserad vård.....	9
Ryggmärgsskadade ska inspireras.....	10-11
Hanna lär amputerade att gå.....	12-13
SportCafé för funktionsnedsatta.....	14
Sommaren för RTP-S sambassadör.....	15
Sjuksköterskan med egen metod.....	16-17
Bad – Gymnastik – Bastu	18
Aktiviteter	19-22
Rapporter	23-25
Kalendarium.....	26
Kontakta oss.....	27



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: Lotta 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:
1 december 2023.
Manusstopp: 6 november 2023.
Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB
Omslag: Världsunik träning för
whiplashskadade ska införas i
primärvården. Foto: Pexels.com

Bli medlem i RTP!
Enskild medlem 300 kr/år
Famijemedlemskap 360 kr/år
Plusgiro 48 62 02-5

Välkommen till hösten och ett nytt fullmatat nummer av RTP-S Aktuellt. Här kan du läsa om aktiviteter som vi planerat både centralt på kansliet och i din lokalförening.

För många innebär sommaren, trots möjlighet till aktiviteter ute i naturen i solens glans, ökad ensamhet. På grund av rörelsehinder eller annat. Jag själv har haft smärtor i ryggen och svårighet att röra mig i stort sett hela sommaren och har fått uppleva hur inskränkt världen kan kännas.

Därför blir hösten en efterlängtat möjlighet till vidgade vyer och nya bekansnader. Ta chansen och anmäl dig till något nytt att lära eller att roas av! På sidorna 18-22 hittar du ett kalendarium, information om alla våra bad och några sidor där lokalföreningarnas aktiviteter presenteras.

Har du ett tips till studiecirkel, föreläsningar, utflykter eller andra aktiviteter? Då blir vi glada om du hör av dig till distriktskansliet eller till din lokalförening. Telefonnummer finns i slutet av tidningen.

Tillgänglighet i vardagen – vad är det för dig?

För mig är det alla de (vanligtvis små) saker som gör att livet flyter lättare. Det vimlar av exempel på sådant i samhället! Exempel på en brist på tillgänglighet som inte kostar något att åtgärda och som inte innebär olägenheter för den delen av befolkningen som inte har något handikapp.

Ett bra och utvecklande sätt att påverka olika tillgänglighetsfrågor är att bli ledamot i ett FH-råd (funktionshinderråd) som finns i många kommuner. Själv sitter jag i Lidingö Stads tillgänglighetsråd där vi får många frågor på vårt bord. Det kan gälla nybyggnation eller utformningen av utemiljön i staden.

Vi kan också själva ta upp tillgänglighetsfrågor som diskuteras i rådet och skickas till berörd nämnd. Vi har arvoderade sammanträden 4 ggr per år och jag kan verkligen intyga att det är intressanta och viktiga frågor vi får att behandla.

Är du intresserad av att bli en av FH-rådsledamöterna i din kommun eller stadsdel ska du ta kontakt med vårt kansli. Ett viktigt och omväxlande engagemang som ger mycket tillbaka!

Ann-Charlotte Änggård,
distriktsordförande i
Personskadeförbundet RTP-S



Ann-Charlotte Änggård.

Foto: Jonas Jönsson

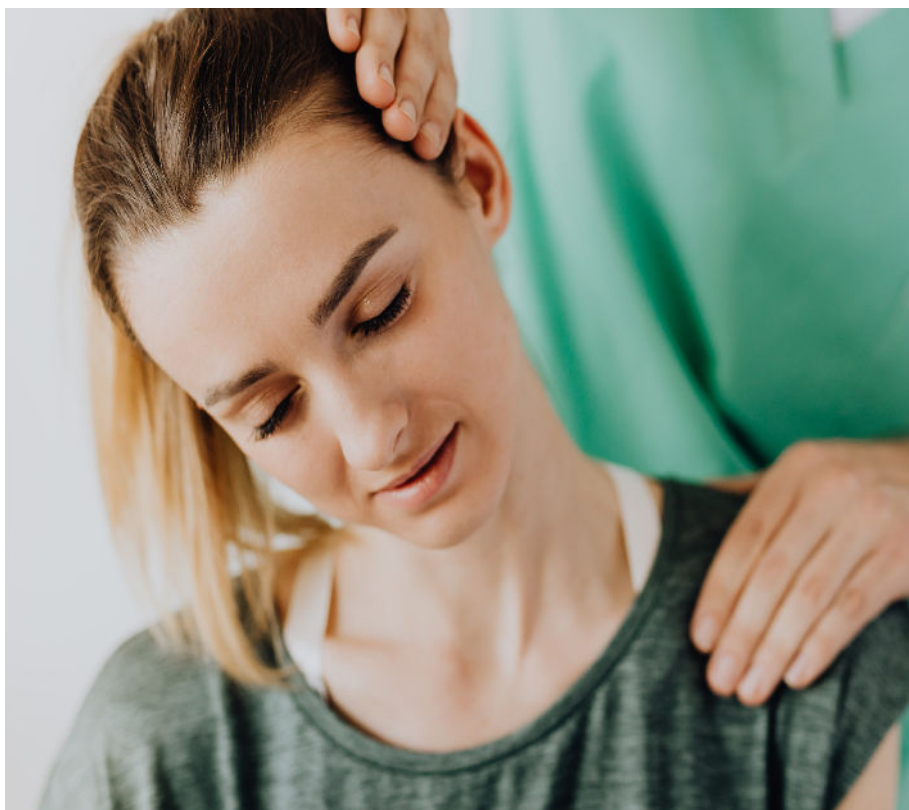
Världsunikt träningsprogram för whiplashskadade ska införas i primärvården

Ett speciellt utformat träningsprogram för nacken ska införas i primärvården i Sverige. Den nackspecifika träningen för whiplashskadade är unik i hela världen. Bakom metoden står Gunnel Peterson Docent och leg. fysioterapeut samt Anneli Peolsson Professor, leg. fysioterapeut.

– Det känns fantastiskt om vi kan hjälpa fler personer att bli av med långvariga besvär efter whiplashskada, säger Gunnel Peterson.

Många personer som drabbas av whiplashskada får långvariga besvär. En rekommendation för att behandla whiplash, brukar vara en kombination av behandlingar som träning, medicinering, akupunktur samt ibland kirurgi vid mycket svåra besvär, men effektiva träningsmetoder för behandling efter whiplashskador saknas. Nu visar studier, gjord av ett forskarteam vid Linköpings universitet, att träning riktad ”specifikt mot nacken och dess muskler är den behandling som har störst vetenskapligt bevisad effekt vid whiplashrelaterade besvär”.

– Forskning har visat att de muskler som sitter närmast halsryggraden har fått en förändrad funktion efter whiplashskada. De aktiveras inte tillräckligt snabbt och uthålligheten är sämre. Det innebär att de muskler som sitter närmast halsryggraden och som fungerar som en ”muskeltorsett” inte stabiliserar nacken när personen utför andra rörelser, som



Specifik nackträning är den behandling som har bäst effekt vid whiplashrelaterade besvär.

Foto: Pexels

att till exempel vrida på huvudet eller lyfta armarna. Det kan vara en orsak till att besvärerna blir långvariga trots att den ursprungliga skadan är läkt. Nackspecifik träning syftar till att börja träna upp de djupaste musklerna för att sedan fortsätta med uthållighetsträning av alla nackens muskler. Tilläggas kan att för enskilda individer kan tilläggsbehandlingar behövas i form av exempelvis medicinering. Däremot kommer medicinering och passiva behandlingar, som massage, inte åt orsaken till en förändrad muskelfunktion och de brukar bara ge en kortvarig effekt. Kirurgi är endast aktuellt då undersökning med magnetkamera (MRI) visar diskbräck eller

benpålagringar som trycker på nervrot eller ryggmärg. Resultatet av MRI måste även vara samstämmigt med personens berättelse och kliniska fynd vid undersökning hos läkare/ fysioterapeut, säger Anneli Peolsson.

Er studie med Nackspecifik träning (NSE) visar på goda resultat. Över 50 procent av de som haft besvär upplevde en minskad smärta och en förbättrad funktion. Hur kommer det sig att studien visar så goda resultat?

– De första veckornas träning syftar till att aktivera de djupaste

muskellagren som ska stabilisera nacken. Därefter fortsätter uthållighetsträningen. Vi tror också att den information som finns i träningsprogrammet är mycket viktig. Där berättar vi om hur musklerna fungerar, hur smärtan kan kvarstå om inte musklerna fungerar trots att skadan är läkt och att det går att träna upp muskelfunktionen. Så vår teori fungerar i praktiken. En annan viktig komponent är att det strukturerade programmet under guidning av fysioterapeut ger personen ett verktyg att på egen hand kunna fortsätta träningen efter det att vårdkontakten upphör. Detta är viktigt då träning är färskvara, säger Gunnel Peterson.

Vad innebär ”nackspecifik träning”?

– Träningen bygger på att i liggande läge försiktigt aktivera de djupaste muskellagren som ska stabilisera nacken. Detta ska ske utan att smärtan ökar. Sedan fortsätter uthållighetsträningen fortfarande i liggande och därefter i sittande med lätt motstånd. Därefter fortsätter träningen med ett gummiband med lätt motstånd och även träning för skuldrans och bälens muskler. I programmet ingår också en viktig del med information om smärta, muskelfunktion och hur träningen ska fortsätta. Vi vet också att återfall är relativt vanligt, det vill säga att nackbesvär kan återkomma om man gjort uppehåll i träningen eller om man till exempel har överbelastat sig eller genom en ny olycka. Informationen och planeringen tillsammans med fysioterapeut av vilken träning som ska fortsätta och vilken träning som är bra vid ökade besvär ger personen verktyg för att kunna hantera eventuella bakslag i framtiden säger Gunnel Peterson.

Studien visade så goda resultat att metoden ska införas i primärvården. Hur ska det gå till?

– Vi genomför just nu en så kallad

implementeringsstudie, det innebär att vi prövar införandet i primärvården på 20 olika vårdcentraler i sju regioner i Sverige. Vi ska under hösten 2023 också börja utbilda fysioterapeuter/ sjukgymnaster i metoden. Utbildning har tidigare genomförts i bland annat Sörmland, Östergötland, Örebro och Västmanland men det är 8 år sedan så vi behöver nu utbilda fler. Forskningresultat som visat bra resultat behöver snabbt införas i primärvården och vi kommer utvärdera hur vi bäst utbildar fysioterapeuter i metoden samt undersöka hur metoden används, säger Gunnel Peterson.

Forskargruppen har i implementeringsstudien under 2022 utbildat minst tre fysioterapeuter på varje vårdcentral i implementeringsprojektet. På några vårdcentraler blev det fler så cirka 90 fysioterapeuter utbildades.

I samband med att primärvården använder sig av denna nackspecifika träning så ska ni studera hur träningen används och hur resultatet av träningen blir. Hur ska ni göra detta?

– Vi följer fysioterapeuter på de 20 kliniker som deltar och hur många av deras patienter som får prova denna metod. Vi vill undersöka hur många personer med whiplashrelaterade besvär som får nackspecifik träning samt om personer med annan orsak till nackbesvär som till exempel diskbråck i nacken får denna typ av behandling. Vi följer även 70 patienter för att se vilken effekt den nackspecifika träningen har, säger Gunnel Peterson.

Är ni först i världen med denna nackspecifika träning?

– Just aktuell kombination av träningsövningarna och informationen är vi först med att använda. Olika delar av träningskonceptet har testats i tidigare forskningsstudier men inte helheten. Så den är unik. Ser ni er som pionjärer inom reha-

biliteringen av whiplash/nackskada?

– Ja, det har inte funnits så mycket i Sverige för personer med långvariga besvär och inte heller svåra besvär, det vill säga de som även har utstrålade smärta i arm/armar efter olyckan. Andra forskare internationellt har testat andra kombinationer av träning, råd, behandlingar men inte med så stor effekt för patienterna.

Hur känns det att denna nackspecifika träning ska spridas ut i primärvården i Sverige?

– Det känns fantastiskt att vi kan hjälpa fler personer att bli av med långvariga besvär efter whiplashskada. Jag har arbetat kliniskt i primärvård och på smärtemottagning i över 20 år tidigare, och det var på grund av att jag inte tyckte jag kunde hjälpa patienter på ett bra sätt som mitt intresse för forskning startade, säger Gunnel Peterson.

Text: Jonas Jönsson



Gunnel Peterson.
Foto: Cecilia Säfström, Linköpings universitet.



Anneli Peolsson.
Foto: Emma Busk Winquist, Linköpings universitet.

Fakta/Nackspecifik träning

Bakom studien och träningsprogrammet står Gunnel Peterson, Docent, Medicine doktor, leg. Fysioterapeut, Division primärvård, Region Sörmland och adjungerad universitetslektor vid Linköpings universitet samt Anneli Peolsson, Professor, Medicine doktor, leg. sjukgymnast vid Linköpings universitet och Region Östergötland.

Länk till träningsprogrammet: <https://liu.se/artikel/nackspecifik-traning>

Färdtjänsten håller tiderna

Fler taxibolag och högre ersättning till taxibolagen har förbättrat situationen för de som använder färdtjänst. Det nya avtalet har inneburit kortare väntetider. Britt-Mari Svärd är en av de som märkt en klar förbättring.

– Taxin kommer numera precis som den ska, säger hon.

Färdtjänsten i Stockholms län har i flera år fått utstå hård kritik. Kritiken har handlat om bilar som inte dyker upp eller som kommer flera timmar för sent. Men sedan 1 april i år började ett nytt färdtjänstavtal att gälla som innebar fler taxibolag och högre ersättning till taxibolagen. Det nya avtalet har resulterat i att väntetiderna har sjunkit.

– Jag tycker taxibilarna kommer mer i tid. Jag är jättenöjd, säger Britt-Mari Svärd.

Britt-Mari Svärd har svårt att gå och är därför beroende av att kunna åka med färdtjänsten i länet.

– Jag kan inte gå så långt så jag åker alltid med färdtjänsten.

Före det nya avtalet var det vanligt att förare tackade nej till vissa körningar för att ersättningen var för låg. Huddinge, Danderyd, Ekerö, Haninge, Värmdö och Nynäshamn var exempel på kommuner med låga ersättningar. Men sedan det nya avtalet har en högre ersättning till taxibolagen gjort att prissättningen jämnats ut. Dessutom har fler taxibolag inkluderats i avtalet vilket har ökat tillgången på bilar.

– Det var värre innan det nya avtalet. Det hände att bilen inte kom och att man fick ringa och beställa en bil på nytt. Det var en del knas, men nu flyter det på jättebra, säger Britt-Mari Svärd.

– Jag är så tacksam. Jag tycker ock-



Britt Marie Svärd blir hämtad av en färdtjänsttaxi. Britt Marie Svärd hade bokat att bli upphämtad klockan 13.00, men bilen kom inte. Det nya färdtjänstavtalet har inneburit kortare väntetider och uppskattas av många som använder

så att det alltid är så trevliga chaufförer som är väldigt hjälpsamma.

Under det förra politiska styret i Stockholm uppmanades de som åkte färdtjänst att undvika att åka på vardagar mellan klockan 15.00-18.00 för att slippa resor under högratiken.

Många funktionsnedsatta reagerade starkt och kritiserade trafikförvaltningens vädjan. På sociala medier framfördes kritik som "diskriminering", "jag kommer att bli isolerad" och "förödmjukelse". Det förekommer fortfarande förseningar och

efter nytt efterlängtat avtal



n 13.10 och taxin kom precis i tid. Taxichauffören Ahmed lade vant in rullatorn i bagageutrymmet innan de
nder sig av färdtjänsten.

Foto: Jonas Jönsson

Ulrik Waldau, enhetschef för färdtjänsten på regionens trafikförvaltning är tillfreds.

– Färdtjänstens uppdrag är att se till att våra resenärer kan genomföra sina önskade resor och vi är nöjda att det nya avtalet bidrar till just det, säger han.

Vilken respons har du fått som enhetschef för färdtjänsten på regionens trafikförvaltning?

– Det vi kan konstatera är att antalet synpunkter på uteblivna bilar minskat samt tidspassningen förbättrats och återkoppling från resenärer och förare har varit positiv, säger Ulrik Waldau.

Vad beror den positiva responsen på?

– Den positiva responsen beror främst på att resenärerna kan genomföra sina beställda resor oberoende av var i Stockholms län de befinner sig.

Det nya avtalet pågår under fyra år. Vad händer därefter?

– Färdtjänstverksamheten har precis implementerat ett nytt avtal och kommer löpande utvärdera leveransen, att nu spekulera i hur nästa avtalsperiod kommer se ut är just idag inte möjligt att förutse, säger Ulrik Waldau.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/ Nya färdtjänstavtalet

Från och med den 1 april började det nya taxiavtalet att gälla. Det är giltigt i fyra år, till och med den 31 mars 2027. Du kan numera bli hämtad av: Haninge & Nynäshamns Taxi AB, Samtrans Omsorgsresor, Södertälje taxi, Sverigetaxi, TaxiKurir och Taxi Stockholm. För Region Stockholm blir det nya avtalet dyrare och orsaken till det är att taxileverantörernas anbud varit något högre än tidigare.

uteblivna taxibilar, men flertalet av de medlemmar som RTP-S varit i kontakt med upplever en förbättring.

– Jag försöker fortfarande undvika de tiderna. Men jag har beställt färdtjänst vid 16.00 och nu har det funkat. Jag märker att färdtjänsten kom-

mer som den ska, säger Britt-Mari Svärd.

Har det nya avtalet förändrat din livskvalitet?

– Ja absolut. Det är en annan frihet. Det har blivit lättare att komma i väg, det känns lite lyxigt, säger hon.

Polioutbrott ledde till viktiga innovationer

En nordisk poliokonferens anordnades online i början av sommaren. Läkaren Hannah Wunsch föreläste om hur polioepidemin i Köpenhamn 1952-53 lade grunden till den moderna intensivvården.

I mitten av juni höll polioföreningarna i Danmark, Sverige, Norge och Finland en gemensam nordisk polio-konferens online. Två föreläsare hade bjudits in.

Den kanadensiska läkaren och professorn Hannah Wunsch berättade om sitt arbete med sin nya bok som handlar om den stora polioepidemin 1952-53 i Köpenhamn. Boken *The Autumn Ghost* fokuserar på epidemin och de medicinska nymodighe-

terna som blev följden av epidemin. I början av utbrottet avled närmare 90 procent av de drabbade. I slutet av epidemin avled cirka 10 procent av de drabbade. Bakom förändringarna stod en handfull danska läkare som försökte att rädda livet på så många poliopatienter som möjligt så de inte dog av andningssvikt. Deras radikala framsteg inom vården markerade en vändpunkt i behandlingen av patienter runt om i världen. De innovationer som de utvecklade och introducerade för att hjälpa de som drabbats av polio var respiratorn, som var en utveckling av den tidigare så kallade järnlungan. Introducerandet av blodgastest, som mäter mängden syre och koldioxid i blodet och som också används för att bestämma

blodets pH-värde. En ökad kunskap om andningsfysiologin, som handlar om hur kroppen andas in luft och får syre samt hur syre transporteras via luftvägarna till de andra delarna av kroppen. Och slutligen skapandet av intensivvårdsavdelningar, som innebär specialiserade behandlingar till patienter som är akut sjuka och behöver akut medicinsk vård.

– Polioepidemin revolutionerade sjukvårdens intensivvård. En intensivvård som sedan har hjälpt miljoner människor runt om i världen, sa Hannah Wunsch.

Därefter föreläste den norske läkaren Sigurd Aarrestad om den tekniska utvecklingen när det gäller andning och lungfunktion. Och om hur lungfunktionen påverkas av polio. JJ

Vårt mål - Ett rörligare liv för dig!

Hos TeamOlmed får du snabbt hjälp med ortopedtekniska hjälpmedel, individuellt anpassade för dina behov.

Vi finns på 6 platser i Stockholm och har avtal med Region Stockholm.

Vi jobbar med DS-metoden. Direct Socket (DS) är resultatet av en klinisk utveckling som ger möjlighet att gjuta protesens direkt mot stumpen och sedan kunna provgå efter bara några timmar.

Välkommen till TeamOlmed!

www.teamolmed.se

teamolmed



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



"100% bättre än något jag tidigare provat."

Mitch Singleton, cyklist
och protesbärare

Danderyds sjukhus ska bli en nationell enhet för postpoliopatienter

Mottagningen för postpoliopatienter på Danderyds sjukhus utökar telefontider och utvecklar informationen på hemsidan. Men framför allt ska mottagningen snart bedriva en nationell högspecialiserad vård och strukturerat ta emot patienter från andra delar av Sverige.

Postpoliopatienter i Region Stockholm har i många år fått hjälp på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken på Danderyds sjukhus. Och dessa patienter kommer även att fortsättningsvis kunna besöka denna klinik precis som vanligt. Men den 1 januari 2024 får den ett utökat uppdrag som utförare av Nationellt Högspecialiserad Vård (NHV) för Resttillstånd efter Polio.

– Det blir ingen större skillnad för de som kommer till oss från Stockholmsregionen. Vi har samma avtal med Region Stockholm som tidigare. Skillnaden är att Socialstyrelsen har beslutat om att patienter med resttillstånd efter polio i hela Sverige ska få tillgång till högspecialiserad vård, säger Anna Uher, enhetschef på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken på Danderyds sjukhus.

Förutom på Danderyds Sjukhus kommer samma typ av mottagning med Nationellt Högspecialiserad Vård för Resttillstånd efter Polio etableras i Göteborg och i Lund/Malmö.

– Vårt uppdrag inom NHV blir att, tillsammans med andra specialister, utreda om det finns resttillstånd efter polio och ställa diagnos, samt kartlägga om och i så fall vilka rehabiliteringsbehov som föreligger. Vi kommer att skapa kontakter med andra rehabiliteringsenheter i Sverige som sedan kommer att vara utförare av själva rehabiliteringen. För Region

Stockholms patienter fortsätter vi att vara utförare av själva rehabiliteringsinsatserna, säger Anna Uher.

Patienter runt om i landet har inte självklar tillgång till specialiserad rehabilitering med fokus på resttillstånd efter polio, utan har ofta sina kontakter inom primärvård och generell neurologisk rehabilitering. Men nästa år kan patienter remitteras till högspecialiserad vård, bland annat på Danderyds sjukhus.

– Misstänker man att man har ett resttillstånd efter polio så har man rätt till kontakt med en enhet inom NHV. Har man medicinska behov så ska ingen nekas, säger Anna Uher.

För att komma till mottagningen kommer det att krävas remiss. Det är viktigt att ha en mottagare att återknyta till, som tar över när den högspecialiserade delen av utredningen och rehabiliteringen är genomförd.

– Det är inte självklart att det finns en generell kunskap om resttillstånd efter polio inom primärvården, tillståndet är idag relativt ovanligt. Den som lever med den här typen av kroniska sjukdomar bär mycket av kunskapen om tillståndet och sin situation själv. Men man kan alltid be

att den läkare som man besöker ställer en remiss med sina frågor (frågeremiss) till Postpoliomottagningen för att få vägledning och råd, säger Anna Uher.

Trots att det blir allt färre postpoliopatienter i Sverige ska dessa tre mottagningar etableras.

– Antalet patienter blir av naturliga skäl färre, men kunskapen om hur man på bästa sätt kan hantera sin situation behövs. Därför är det positivt att kunskapen om resttillstånd efter polio centraliseras och säkras, så att de som behöver får en god vård och rehabilitering.

– Vår intention är att samarbeta med Göteborg och Malmö/Lund för utbyte av kunskap och information. Vi kommer gemensamt att arbeta för ett nationellt kvalitetsregister. Med en större mängd data, får vi mer och mer kvalitetssäker information om vår patientgrupp och kan på så vis fortsätta förbättra vården. Våra patienter vinner på att vi får en samlad kompetens, säger Anna Uher.

– För att möta upp behovet av en ökad mängd kontakt med patienter och kollegor, kommer vi att öppna upp fler telefontider och håller på att skapa en mer informativ hemsida, säger Sara Källström, nyanställd sjuksköterska sedan några månader tillbaka.

Även i fortsättningen kommer det att finnas arbetsterapeuter, fysioterapeuter, sjuksköterska, psykolog och kurator samt en överläkare på mottagningen.

– Vi värnar om och finns här för våra patienter. Har man en poliorelaterad problematik i behov av rehabilitering för postpolio, så går det jättebra att komma hit, säger Anna Uher.



Sara Källström, sjuksköterska, och Anna Uher, enhetschef på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken på Danderyds sjukhus.

Text och foto: Jonas Jönsson

"Driv" ska förbättra livsvillkor

Personer med funktionsnedsättning har sämre livsvillkor, levnadsvanor och hälsa jämfört med personer utan funktionsnedsättning. Projektet Driv ska skapa förutsättningar för att personer med rörelsenedsättning ska kunna ta bättre hand om sin egen hälsa.

– Det är härligt att se när de som deltar gör framsteg. Jag blir själv glad när det sker, säger Mats-Erik Bjerkefors, idrottsinstruktör i projektet.

Har du en ryggmärgsskada och är lite äldre eller har du levt längre med en ryggmärgsskada? Om ja, då är projektet Driv något för dig!

– Det uppstår en hel del komplikationer bland de som har drabbats av en ryggmärgsskada. De rör sig inte lika mycket samtidigt som de kanske åter lika mycket som före skadan och då går de upp i vikt. Efter en tid kan de drabbas av till exempel axelproblem och sårproblem. Denna grupp har ett stort behov av stöd, säger Mats-Erik Bjerkefors, som har jobbat på RG Aktiv Rehabilitering (RG) på Bosön sedan 30 år tillbaka.

Studier visar att personer med ryggmärgsskada och liknande diagnoser drabbas tidigare än den övriga befolkningen av olika åldersrelaterade sjukdomar. Därför är målsättningen med projektet att inspirera, motivera och ge tips och hjälp till ryggmärgsskadade så att de får ett mer aktivt och friskare liv.

Projektet Driv är indelat i fyra delar. Första delen är träningspass som sker "live" på webben. Andra delen är inspelade träningsprogram som går att använda efter eget tycke. Den tredje delen är en digital studiecirkel som pågår under 10 veckor med både fyspass och föreläsningar om kost/vikt, stress och återhämtning. Den fjärde delen innefattar digitala träffar där deltagarna diskuterar med varandra och lyssnar på föredrag som berör hälsorelaterade ämnen.

– Målet är att denna grupp ska få en ökad livskvalité och att de ska få bättre förutsättning att ta hand om sin hälsa. Vi vill nå ut till folk över hela landet och framför allt till de som inte har samma förutsättningar som de som bor i storstäder, säger Mats-Erik Bjerkefors.

– Det funkar jättebra att ha pass och föreläsningar online. Webben är ett underskattat verktyg, tillägger han.

"Det funkar jättebra att ha pass och föreläsningar online. Webben är ett underskattat verktyg"

Så här långt har cirka 50 personer deltagit i kursen och över 500 i liveträningen. Projektet Driv är ett samarbete mellan Stiftelsen Spinalis och RG Aktiv Rehabilitering och är finansierat av Allmänna Arvsfonden och beräknas pågå fram till 30 september 2024.

Hur har responsen varit bland deltagarna?

– Många har uppnått sina mål och jag är överraskad över att de har uppnått så bra resultat. Det är härligt att se när de som deltar gör framsteg. Jag blir själv glad när det sker. Vi har fått höga betyg av de som medverkat, säger Mats-Erik Bjerkefors.

Hur anmäler man sig till projektet Driv?

– Det gör man via vår hemsida. Men vill man bara använda sig av träningsprogrammen så är de öppna och tillgängliga på webben för alla, säger han och påpekar att det inte kostar något att delta i vare sig kursen, föreläsningar eller träning. Efter projekttiden ska en serie träningsfilmer och föreläsningar samt ett handledarmaterial finnas. I dagsläget ligger 18 träningsvideos ute. I juni lanserade DRIV också "Träningsbanken" där man hittar anpassade övningar som man kan göra hemma. Syftet är att materialet ska komplettera ordinarie vård och rehabilitering och andra befintliga träningsmöjligheter.

– Spinalis är huvudansvarig för projektet och efter projektets slut ska alla videopass finnas på deras hemsida. De digitala studiecirkelarna kommer också att leva vidare genom att studiecirkelledare utbildas. Vi på RG Aktiv Rehabilitering ser en stor potential i detta då det kan komplettera RGs ordinarie kursverksamhet, säger Mats-Erik Bjerkefors.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/ Projektet Driv

Projektet drivs av Hanna Isaksson, projektledare och folkhälsovetare, Anna-Carin Lagerström, fysioterapeut, hälsopedagog och kostrådgivare samt Mats-Erik Bjerkefors, idrottsinstruktör. Projektets hemsida för att anmäla sig: <https://spinalis.se/driv/> Träningsbanken: <https://spinalis.se/traningsbanken/>

koren för ryggmärgsskadade



Mats-Erik Bjerkefors har jobbat i 30 år på RG Aktiv Rehabilitering och är delaktig i projektet Driv. Det huvudsakliga syftet med Driv är att inspirera och motivera ryggmärgsskadade till ett aktivt och friskt liv.

Foto: Jonas Jönsson

Hanna lär benamputerade att ta sig fram med och utan protes



Fysioterapeuten Hanna Löwén håller i sig i gångbarren där de amputerade lär sig att ta sina första steg.

Foto: Jonas Jönsson

På Aktiv Ortopedteknik tar benamputerade patienter sina första steg mot en ny vardag. Fysioterapeuten Hanna Löwén ger stöd och råd så att de ska bli så självständiga som möjligt.

– Jag följer patienten under lång tid och jag kan se alla förbättringar. Det driver mig, säger hon.

För personer, som tvingas att amputera en arm eller ett ben, så innebär det både fysiska och psykiska förändringar. Omvårdnaden efter en amputation kan vara komplex. En viktig del i rehabiliteringen är att lära sig att bli så självständig som möjligt med eller utan protes. På Aktiv Ortopedteknik i Bergshamra finns en specialistmottagning för benamputerade patienter. Det finns inget krav på remiss men det är önskvärt om den läkare som utfört amputationen i samband med operation skriver en remiss för att en kontakt ska kunna etableras. Aktiv Ortopedteknik är den enda aktören i Stockholm som har avtal med Regionen att bedriva rehabilitering efter amputation och vid medfödda extremitetsavvikelser.

Det är ett erfaret team med fysioterapeuter, arbetsterapeuter, psykolog och läkare som tar emot patienterna.

Vid första mötet görs en bedömning med patienten, fysioterapeut, ortopedläkare och ortopedingenjör, om en protes skulle vara till hjälp eller hur rehabiliteringen kan fortsätta. Om teamet gör bedömningen att en protes underlättar vardagen väljs den protes, som är bäst lämpad.

Fysioterapeuten upprättar en rehabiliteringsplan beroende på patientens behov och förutsättningar tillsammans med patienten.

– Första steget är att lära sig att ta av och på protesen och resa sig och sätta sig. Det gäller att våga lita på sin protes, säger Hanna Löwén.

Nästa moment blir gångbarren för att ta de första stegen. Andra övningar är exempelvis att lära sig gå i trappor och hur man tar sig upp från golvet om man ramlar.

Rehabiliteringen kan ske enskilt eller i grupp. En viktig del i rehabiliteringen är att patienten får träffa och utbyta erfarenheter med andra personer som genomgått en benamputation.

– Målsättningarna med rehabili-

”Första steget är att lära sig att ta av och på protesen och resa sig och sätta sig”

teringen ser olika ut. Äldre behöver lära sig hur de ska göra sitt toalettbesök på egen hand och yngre har ofta helt andra målsättningar. Det är viktigt att få det att fungera i hemmet. Ofta behövs hjälp av hemtjänst och/eller anhöriga, säger hon.

Är det svårt att lära amputerade att gå?

– Det är en stor grupp och förutsättningarna kan se så olika ut. Men det är en otrolig stor skillnad om man är amputerad ovanför knät. Har man kvar sin knäled så är det mycket lättare, säger Hanna Löwén.

Det är inte bara fysiskt som det är svårt att anpassa sig som amputerad.

– Det är många tankar och känslor och en stor sorg att förlora en kroppsdel. Vi har kontakt med våra patienter över lång tid och samtalen blir en del av rehabiliteringen. Vi har

dessutom tillgång till en psykolog som vi rekommenderar alla våra patienter att träffa, säger Hanna Löwén.

I början kommer de flesta amputerade två-tre gånger i veckan. Ju mer trygg med protesen patienten blir desto färre besök behövs. Det görs uppföljningar med patienten efter sex, tolv och 24 månader.

– Vi vill göra en mjuk och trygg övergång till hemmiljön. Vi följer patienten och ser hur det går. Finns det behov så kan man få mer träning för det finns ingen borte gräns så länge det finns en realistisk målsättning.

Då kan man höra av sig igen. Det viktigaste är att få patienten så självständig och aktiv som möjligt, säger Hanna Löwén.

Hanna Löwén har jobbat med rehabilitering efter amputation i 15 år och trivs med sitt arbete som fysioterapeut.

– Jag har världens bästa jobb. Jag följer patienten under lång tid och jag kan se alla förbättringar som han eller hon gör. Det driver mig. Jag får positiv respons varje dag, säger Hanna Löwén som vill uppmuntra alla patienter att

kontakta mottagningen om behov uppstår.

Text: Jonas Jönsson

Kontaktuppgifter

I oktober byter Aktiv Ortopedteknik Rehabilitering namn till Amputations- och Dysmelicentrum.

Kontakt: 08-624 95 50

Växeln är öppen 08.00 - 16.30

E-post: bergshamra@aktivortopedteknik.se



15 ungdomar mellan 16-28 år har anställts för att sköta om SportCaféet Paralife. Peter Kohlström sitter längst till vänster.

Foto: Jonas Jönsson

SportCaféet Paralife öppnade sina portar

I somras öppnade SportCaféet Paralife. Och det kan vara världens första kafé där alla anställda har en funktionsnedsättning. Peter Kohlström, som är en av de drivande krafterna bakom kaféet, var lyrisk efter öppnandet.

– Det var helt fantastiskt. Jag fällde en tår av glädje, för vi har jobbat så länge med detta, säger han

På öppningsdagen, i mitten av juni, ringlade kön lång till det nyöppnade

SportCaféet Paralife. Den 600 kvadratmeter stora lokalen i hörnet av Nya Gatan och Vikdalsvägen i Nacka fylldes med förväntansfulla gäster.

Kaféet var redan omtalat innan själva invigningen för kaféet kan vara världens första kafé där alla anställda kommer att ha en funktionsnedsättning. 15 ungdomar mellan 16–28 år har nu anställts.

– Våra ungdomar är fantastiska och har nu fått gå kurser i hur man handhar mat och de har även gått en baristakurs, säger Peter Kohlström.

Kaféet är tillgänglighetsanpassat

och har stora ytor så att rullstolar och el-mopeder enkelt kan ta sig fram. Kaféet har en hälsosam meny men det finns även bakelser och våfflor med sylt.

– Vi välkomnar inte bara funktionsnedsatta. Alla är välkomna, äldre, barnfamiljer och de som jobbar i närheten, säger han.

Verksamhetens vision är att hjälpa unga med funktionsnedsättning in i arbetslivet och arbeta för ökade resurser till paraidrotten. Allt överskott går till parasporten.

Text: Jonas Jönsson

RTP-S ungdomsambassadör hade "världens bästa sommarjobb"

Under denna sommar har jag som vanligt varit i full rull. Men återhämtning är viktigt, vilket jag också försökt att få in. Hoppas att ni också haft en fin sommar, och att ni har återhämtat er.

Maj månad började med en "photoshot" ute i Uppsala, under en bro för att skapa en känsla av mystik. Ihop med det karga landskapet täckt av graffiti, skapade jag och konstnären Maud Karlsson bilder av hennes skapelser. Men mer om detta kan jag inte avslöja än, utan ni får kika in på min instagram: rtps.ung. Bilder och videor på detta kommer publiceras inom kort. Det är så härligt att visa alla olika sorters kroppar, alla olikheter och alla likheter. Dessutom tycker jag om att vara framför kameran och inspirera till variation och mer tillgänglighet i samhället. Jag tror nämligen att det kan bli mer tillgänglighet runtom, ifall det syns att det behövs tillgänglighet. Denna tillgänglighet kan spridas genom kunskap, då fler får kunskap om olika funktionsnedsättningar och då genom det börjar tänka mer. Kanske kan då trottoarerna bli lite lägre? Men iallafall, att visa upp mer variationer i samhället, det tycker jag är bra!

I början av juni började sommarlovet för oss arbetsterapeutstudenter, vilket sträckte sig i tre hela månader, till slutet av augusti. Ett långt sommarlov, som för mig till slut hade blivit till tre veckor. Jag hade nämligen turen att få världens bästa sommarjobb, på en daglig verksamhet med bland annat människor med autism. Jag älskar människor och relationen mellan dessa, och att få uppleva det på ett nytt sätt var underbart. Intensivt och krävande javisst, men tänka sig vad jag lärde mig! Jag lärde mig både om mig själv och andra, men



Helle Andersson har under sommaren jobbat på en daglig verksamhet för människor med autism. Hon kallar jobbet för "världens bästa sommarjobb". Bilden är från i fjol då hon deltog i en show med Kaggeholms Folkhögskola.

Foto: Privat

finast var relationerna som redan fanns på plats, mellan de i gruppen som kunde behöva stöd i vardagen. Att jag dessutom satt i rullstol och visade min egen funktionsnedsättning, tror jag också var positivt. Både att visa vad man kan och inte kan för varandra, för att kunna ge och få tips. Den sista aktiviteten jag varit med på i sommar är en RG-kurs nere i Blekinge! Det var ett familjeläger, hela familjer kom ner för att ha olika aktiviteter i grupper. Jag var, tillsammans med några andra grymma personer, ledare över 5 coola grabbar i rullstol. Vi ledde aktiviteter såsom 5-kamp, musikquiz, styrketräning, kondition och pilbåge för att nämna några.

Och under min semester har jag

gjort just det jag skrev om i början - återhämtat mig. Varit med kompisar, fikar och tagit det lugnt. Andrea Rasmussen från Jönköping och Louise Linderöth från Stockholm, två av mina tjejkompisar i Girlsonwheelsswe, kom och hälsade på mig en sväng. Vi tog en lång och rolig fika på Mall of Scandinavia. Jag har också deltagit i barnkalas och varit barnvakt, och varit uppe sena kvällar och helt enkelt bara haft en sådan fin sommar. Trots att det har regnat.

Har ni några idéer på aktiviteter eller om ni bara vill höra av er. Mejla till mig: helle.andersson@rtps.se

Text: Helle Andersson, RTP-S ungdomsambassadör

Elisabeth Kenny trotsade de samtida läkarna och utvecklade sina egna metoder för att behandla polio



Elisabeth Kenny gick emot sin samtids syn på polio. Kenny ansåg att polio var ett muskulärt problem men redan under hennes samtid anade forskare att polioförlamning var neurologisk.

Foto: Wikipedia commons

Elisabeth Kennys metod att behandla polio fick stor uppmärksamhet. Trots att hon felaktigt trodde att polio orsakades av virus i musklerna blev hon hyllad och än idag finns patienter som minns hur hennes metoder mildrade smärtan och förbättrade rörligheten. Men hennes metod ifrågasattes redan under hennes livstid.

Elisabeth Kenny föds i den lilla staden Warialda i östra Australien 1880. Hennes far jobbar som bonde och är invandrad från Irland. Hon visar tidigt stort intresse för medicin och mänsklig anatomi och börjar jobba som volontär på ett sjukhus i trakten. Trots avsaknad av formell utbildning startar hon en egen sjuksköterskepraktik 1910. Under denna tid är polio en förödande sjukdom

och när hon möter personer som drabbats av polio ser hon att de är muskelsvaga med spasmer i både armar och ben. Och många upplever svår smärta.

Elisabeth Kenny är i början osäker på hur hon ska kunna hjälpa dessa personer, men när hon använder värme så lindrar det smärtan. Hon lägger större uppvärmda och fuktiga tygbitar över de drabbade områdena.

Och hon märker att smärtan minskar hos vissa patienter.

Några år senare öppnar hon en liten mottagning och hennes metod att behandla polio anses vara framgångsrik. Den så kallade Kenny-metoden innebär även fysiska rörelser i rehabiliteringen som att böja på lederna i armar och ben.

Kort därpå säljer hon sin mottagning och beger sig till England för att gå med i Australian Army Nursing Service (AANS). Hon tjänstgör som sjuksköterska på olika skepp som fraktar sårade soldater tillbaka till Australien. Under första världskriget blir hon befördrad till översköterska.

Efter kriget öppnar hon återigen en klinik och fortsätter att behandla poliodrabbade med samma metod. Men nu får hon kritik för sina metoder som strider mot gängse metod att använda skenor och hängslen för att förhindra att skelett och muskler ska skadas. Trots kritik får hon öppna flera kliniker.

I slutet av 1930-talet minskar stödet för hennes metoder och hon tvingas stänga sina mottagningar men får erbjudande att leda



Elisabeth Kenny trotsade de samtida läkarna och utvecklade sina egna oortodoxa metoder för att behandla polio. Vissa hävdar att hennes metoder med rörelse, stretching och assisterad träning var föregångare eller start till den moderna eran av rehabiliteringsmedicin.

Foto: Wikipedia commons

en avdelning på Brisbane General Hospital för att fortsätta behandla poliodrabbade. År 1940 får hon ekonomiskt stöd för att resa till USA och där söker hon stöd för sina behandlingsmetoder. Efter ett par år får hon öppna en praktik på Minneapolis General Hospital.

Och med stöd från vissa amerikanska läkare, som tror på hennes metoder, öppnar hon

Sister Kenny Institute i Minne-

apolis. Elisabeth Kenny blir hyllad och beundrad och får hedersbetygelser. Och hon blir så berömd och omtalad att det görs en film om henne i Hollywood, med Rosalind Russell i huvudrollen.

Elisabeth Kenny hävdar bestämt att polio orsakas av virusinfektioner i vävnader i muskler och hennes arbeten bestrids av många läkare. Forskare misstänker snarare att det är en infektion i nervsystemet som orsakar polio, vilket senare ska visa sig vara korrekt.

De flesta av de samtida läkarna rekommenderar att spänna fast förlamade lemmar med otypliga hängslen. Kenny hävdar att varma kompresser, stretching, massage och assisterad träning minskar på smärtan och hon hävdar att detta kan återställa patientens rörlighet.

Hennes teorier om polio baseras på observation och intuition och är inte byggda på några vetenskapliga studier. Vissa kallar henne för kvacksalvare, men trots kritiken från den



Det gjordes en Hollywoodfilm om Elisabeth Kennys liv och bedrifter.

Foto: Wikipedia commons

vetenskapliga världen får hon ändå beröm för sina insatser. Elisabeth Kenny får stort stöd från allmänheten.

Hennes praktik i Minnesota fortsätter i drift även efter att hon återvänt till Australien och pensionerat sig. Hennes metod får dock allt mindre uppmärksamhet, framför allt för att vaccinet mot polio uppfanns. Och vaccinet visar sig vara enormt framgångsrikt.

Det finns än idag patienter som minns henne med värme. De berättar om hur de på 1930- och 40-talen får varma kompresser på benen och hur Elisabeth Kenny förespråkade att de poliodrabbade skulle röra på ben och armar för att stärka musklerna och inte bara ligga stilla. Vissa patienter hävdade att de fick mer rörliga ben och armar. De patienter som återhämtar sig väl såg henne som en mirakelkvinna.

Hur effektiva hennes metoder verkligen var är ifrågasatt. Vissa fall av paralytisk polio går över av sig själv och Kennys metoder har aldrig utsatts för kliniska prövningar. Men Kenny trodde bestämt på sin metod. Hon sa: "Jag har förtjänstfullt tjänat människorna på jorden. Och jag är lycklig med att få säga att jag under min levnad sett att mina metoder har varit framgångsrika. Och att min metod har etablerats i många länder".

År 1975 blev Sister Kenny Institute en del av Abbott-Northwestern Hospital Corporation i USA. År 2013 slogs sjukhuset ihop med Courage Center Allina Health och bytte namn till Courage Kenny Rehabilitation Institute. Elisabeth Kenny har även fått en krater på Venus uppkallad efter sig.

Elisabeth Kenny dog 1952, 72 år gammal, i Toowoomba Queens, Australien.

Text: Jonas Jönsson

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? Må bättre? Och få motion i en bassäng med varmt vatten? Kom då och delta i vår vattengympa! Kontakta respektive kontaktperson eller kansliet för anmälan och frågor. Badavgiften under hösten är **320 kronor per termin**. Avgiften kan betalas till **bankgiro: 134-6261** eller via **swish: 1236783112**.

Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.

Betala först när vi vet att verksamheten kommer att starta.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens första baddag	Höstens sista baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	14 augusti	11 december
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	15 augusti	12 december
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	17 augusti	14 december
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	21 augusti	18 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	15 augusti	12 december
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	20 augusti	17 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 18.15 – 19.15	14 augusti	11 december
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	6 september	13 december
Badet på ROS Hamnvägen 2 (1+2) Norrtälje	Nann Palmgren 070-743 24 73	Onsdagar 17.00 – 21.00	23 augusti	13 december
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	16 augusti	13 december
Vattenhuset Älvsjö	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	17 august	14 december
Vattenhuset Tyresö	Jane Roos 070-474 32 39	Tisdagar 10.30 – 11.30	15 augusti	12 december

(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

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till samtalsträffarna! 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 samtalsträffarna i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Sundbyberg. Kaffe/te till självkostnadspris.

Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

Tid: Måndagar klockan 13.00-15.00

Datum: 25, september. 2, 9, 16, 23, 30, oktober.

6, 13, 20, 27, november. 4, 11, 18 december.

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

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 på RTP-S kansli

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och vår mångåriga kunskap av rehabilitering, hjälpmedel med mera.

Tid och datum: 4 oktober, 1 november och 6 december.

Samtliga klockan 13.00-15.00.

Plats: Kavallerivägen 24 i Rissne.

Kaffe/te med kaffebröd till självkostnadspris: 20 kronor.

Anmälan: Senaste 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

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



RTP-S Friskvård

Gymträningen på Aleris Rehab Station Stockholm sker tre dagar i veckan

Träningen på Aleris Rehab Station Stockholm äger rum tre gånger per vecka. Tiderna är måndagar 17.30-19.30, onsdagar 17.30-19.30 samt lördagar 13.00-15.00.

Upprop

Anmäl ditt intresse om du vill bli ett funktionshinderråd med möjlighet att påverka

Är du intresserad av att påverka politiken där du bor? Vi på RTP-S behöver få in intresseanmälningar omgående.

Kontakta: info@rtps.se

Eller ring: 08-545 622 60

Kontakta RTP-S Färdtjänstkommitté om det uppstår några frågor

Om någon vill ha kontakt med RTP-S Färdtjänstkommitté kontakta Cecilia Paulsson på RTP-S kansli.

Cecilia Paulsson kan förmedla kontakten till Färdtjänstkommittén. Kontakt: cecilia.paulsson@rtps.se eller telefonnummer 08-545 622 64

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Passa på och följ med till Vikingarnas Värld på Historiska museet!

Bönder, handelsmän, upptäcktsresande eller helt enkelt rövare och plundrare, vilka var egentligen vikingarna? Vill du ta reda på mer om våra förfäder och få en inblick i deras värld ska du komma till Historiska museet den 18 oktober. Då väntar en guidad visning av den omskrivna och intressanta utställningen Vikingarnas Värld. Den guidade visningen börjar 11.00 och kom gärna minst 10 minuter före den tiden.

Efter visningen äter de som vill lunch tillsammans (som vi betalar själva) i Restaurang Rosengården.

Datum och tid: Onsdagen den 18 oktober klockan 11.00.

Plats: Historiska museet på Narvavägen 13-17.

Anmälan till: Cecilia Paulsson 08 545 622 64 eller cecilia.paulsson@rtps.se

Senast anmälan: Fredagen den 13 oktober.

Kostnad: 100 kr för medlem.

Varmt välkomna!

Arrangör: Storstockholms Lokalförening

Händer i Södertälje

Södertälje RTP har många föreningsförslag till kommande aktiviteter

Den 13 juni anordnade Södertälje RTP ett möte för att planera kommande aktiviteter. Närvarande var Eva Molnar, Hans Domeij, Kerstin Asplund, Ingrid Jonsson, Pirjo Surakka och Jan Jonsson. Det bestämdes att yogakursen kommer att fortsätta under hösten med sammanlagt åtta träffar. Kontakta Eva Molnar om intresse finns: 070-486 95 13 eller eva.d.molnar@gmail.com.

Julfesten är planerad att äga rum den 9 december klockan 14.00.

RTP kommer även arrangera en mötesplats för äldre och äldre funktionsnedsatta. Mötena planeras att ske en gång i månaden. Om intresse finns kommer Södertälje RTP utöka antalet möten varje månad.

Södertälje RTP planerar också att bjuda in Annika Hässler, smärtläkare och ordförande i Funktionsrätt Stockholms Län, för ett möte om smärta.

Badverksamheten fortsätter i Allhuset från och med 16 augusti. Tid: Onsdagar klockan 15.00-16.00. Glöm inte att betala terminsavgiften.

Paraffinbad kommer att äga rum varannan vecka i lokalen Hobbyn

Det blir en fortsättning med paraffinbadsbehandlingar. Varannan vecka, på torsdagar klockan 15.00-16.00, kommer det anordnas paraffinbad i lokalen Hobbyn.

Datum för paraffinbad: 17 augusti, 31 augusti, 14 september, 28 september, 12 oktober, 26 oktober, 9 november, 23 november och 7 december.

Kontakta Ingrid och Jan Jonsson om intresse finns: 070-250 84 03

RTP Södertälje ska börja med yoga på måndagar i Allaktivitetshuset

RTP Södertälje börjar med Yoga från och med 18 september. (måndagar) i Allaktivitetshuset, Gruvan.

Tid: klockan 13.00-14.00

Datum: 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11 och 27/11.

Finns det något intresse för att lära sig att tillverka smycken?

Södertälje RTP har planer på att arrangera medlemsmöten om hur man tillverkar smycken. Kontakta Eva Molnar om intresse finns: 070-486 95 13 eller eva.d.molnar@gmail.com.

Styrelsemöten sker varje månad i Södertälje

Södertälje RTP kommer att ha styrelsemöten varje månad. Den 16 augusti, 13 september, 17 oktober, 15 november och 13 december. Alla möten sker klockan 10.00 i lokalen Hobbyn.

Övriga aktiviteter

Anmäl er till RGM - en rolig rehabilitering för balans, minne och motorik

RGM - Ronnie Gardiners metod, har med framgång använts för personer med förvärvad hjärnskada, Parkinson och utbrändhet. Metoden grundades av jazztrummisen Ronnie Gardiner. Färger, symboler, ord, rörelser och rytm blandas och båda hjärnhalvorna får arbeta på ett lekfullt sätt. Fungerar som en cirkelträning för hjärnan; balanssinne, minne, motorik, koncentrations- och rörelseförmåga stimuleras.

Start: 14 september - 30 november (12 gånger) Kursen är kostnadsfri.

Plats: Afasiföreningen, Sabatsbergsvägen 6

När: Torsdagar klockan 15.00-15.45 (Beställ Färdtjänst till klockan 15.50.)

Ledare: Itte Nygren, musikterapeut med många års erfarenhet av att jobba med RGM.

Anmälan: cecilia.paulsson@rtps.se



Ronnie Gardiner.

Foto: Afasiföreningen i Stockholms län

Händer i NV Storstockholm

Välkomna till en oförglömlig kväll med god mat, sång och glädje!

Välkomna till en oförglömlig kväll med god mat, sång och glädje! Återigen bjuder RTP Nordväst in till en kväll med god mat och musik. I år står gruppen "Jazz på vinden" för underhållningen.

"Jazz på vinden" är en underhållningsgrupp från Västerås som framför melodier och sånger vi aldrig glömmat, alltså tidlöst i jazz och folkton. Det är fyra glada herrar som alla sjunger och spelar svängigt och soft. Besättning: Bengt Nilsson saxofon, klarinett och sång, Jan Eriksson gitarr och sång, Malte Lind bas och sång, Börge Lindgren piano och sång. Namnet kommer från att de övar på en vind, där det inte finns plats för trummor. De har under sex år spelat på de flesta offentliga scener i Västmanland, men är också ofta anlitade för privata tillställningar från slott till koja. Att du dessutom kommer att bjudas på en god middag med trevligt sällskap kommer att göra kvällen fulländad och oförglömlig. Låter inte detta spännande?

Du som är medlem i Personskadeförbundet RTP är varmt välkommen att ta del av underhållning och en god tvårätters middag (ett glas vin/ öl/läsk ingår).

Kostnad: 300 kronor. Du som ännu inte är medlem i RTP är också varmt välkommen till en kostnad av 350 kronor per person.

Plats och tid: Arrangemanget går av stapeln den 26 oktober på Scandic Hotell, Upplands Väsby mellan 18.00-cirka 22.00.

Anmälan: Anmäl dig till vårt kansli på telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se **Sista anmälningsdag och betalning:**

Betala anmälningsavgiften senast den 3 oktober. Informera samtidigt om du har någon form av allergi som kan vara problem i samband med måltiden. OBS! Anmälan är bindande! Betalar gör du till bankgiro 5144-1707 märk betalningen med "musikkväll". Varmt välkomna!

Arrangör: NV Stockholms lokalförening

Övriga aktiviteter

RTP-S sittgympa välkomnar fler deltagare till nyttig gruppträning i Bergshamra

RTP-S arrangerar en gruppträning i sittande gymnastik som passar för dig som har lite svårare att stå. Syftet är att främja blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla i gång rörligheten i leder och muskler.

Plats: Vattenhuset Sfären Bergshamra, Bockholmsvägen 1, plan 5.

Tid: Måndagar 17.30-18.30. Sjukgymnast/Fysioterapeut och hjälpare finns på plats. För mer information och anmälan kontakta RTP-S kansli 08-545 622 60.

Händer i Norrtälje

Fysioterapeuten Johan Sundin föreläser om att man ska våga röra på sig

Under hösten arrangerar Norrtälje RTP en intressant föreläsning. Fysioterapeut Johan Sundin kommer att hålla ett föredrag om att "Våga röra på dig även när kroppen inte vill".

Plats: Folkets Hus, Norrtälje A-salen.

Tid: 13.00-ca 16.00.

Datum: Tisdagen den 3 oktober 2023.

Anmälan senast: Onsdagen den 20 september.

Kostnad: Medlemmar gratis. Övriga 50 kronor.

Det bjuds på kaffe och smörgås.

Vid anmälan uppge allergier eller specialkost.

Anmälan: marie57karlin@gmail.com eller ring Marie Kärin 070-3161007

Glöm inte bort att anmäla er till den trevliga och årliga julfesten i Roslagen

Traditionsenligt anordnar RTP Norrtälje en julfest. Festen äger rum i Rådmansö bygdegård som ligger vackert och blickar ut över Norrtäljeviken. Missa inte detta trevliga evenemang!

Datum: Den 30 november.

Tid: 12.00 – ca 16.00.

Plats: Rådmansö bygdegård. Självkostnadspris.

Anmälan senast: Den 9 november, begränsat antal platser. Vid anmälan uppge allergier eller specialkost.

Anmälan: marie57karlin@gmail.com eller ring Marie Kärin 070-3161007

Övriga aktiviteter

Missa inte möjligheten att få en spännande guidad visning på Spårvägmuseet!

Spårvägmuseets samlingar innehåller närmare 70 fordon, 20 000 ritningar och 10 000 andra föremål. På museet finns Sveriges äldsta bevarade fordon för lokaltrafik, den så kallade wursten från 1840. Alla som vill är välkomna att följa med. En guide möter upp vid entrén.

Datum och tid: Tisdagen den 26 september. Klockan 13.00-15.00.

Plats: Gasverkstorget 1, Norra Djurgårdsstaden. Museet är tillgänglighetsanpassat. Museets hiss går mellan alla våningsplan och rymmer rullstol eller permobil. Det finns även möjlighet att ta en fika på museets kafé.

Sista anmälningsdag: Måndagen den 25 september.

Kostnad: 50 kronor.

Anmälan: Cecilia Paulsson. Mejla: cecilia.paulsson@rtps.se Telefon: 08-545 622 64

Arrangör: RTP-S aktivitetskommitté

Aktiviteter

Övriga aktiviteter

Passa på att gå på föreläsningen "Motivation - för det vi vet att vi borde göra"

Välkommen på en inspirerande föreläsning på RTP-S kansli.

Hur svårt kan det vara – bara gör det!

Sådana "uppmuntrande" citat stöter vi ofta på och det enda problemet är att det faktiskt inte är helt sant. Vi vet ofta precis vad vi borde göra men gör det inte ändå, av en rad olika anledningar. Om det vore så enkelt skulle inte självhjälpsböcker vara mångmiljonsäljare.

Folkhälsovetaren Hanna Isaksson kommer i sin föreläsning att prata om varför det kan vara så svårt att förändra beteenden och ge några tips på vägen för ett hälsosammare liv. Hon är projektledare för Stiftelsen Spinalis projekt Driv.

Tid: 13.00-14.30 (Föreläsningen är 45 min med efterföljande fråge/samtals/fikastund)

Datum: Onsdagen den 11 oktober.

Hälsosamma smoothies och kaffe/te till självkostnadspris: 20 kronor.

Senast anmälan: Måndagen den 9 oktober.

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

Slappna av med en skön och nyttig yoga- och meditationskurs på kansliet

Vill du lära dig att slappna av så är RTP-S kurs något för dig! Kursledare är Christer Olsén och han kommer att starta en yoga- och meditationskurs i höst.

Kursen sker varannan vecka på tisdagar. Det finns inget krav att man måste delta varje gång. Det är bara att anmäla sig och komma till RTP-S kansli. Kursen är utan kostnad.

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Tid: 13.30-14.30.

Datum: 3, 17, 31, oktober. 14, 28, november. 12, december.

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

RTP-S arrangerar en föreläsning med temat "Postpoliomottagningen - nu och i framtiden"

RTP-S arrangerar en medlemsträff på kansliet. Temat är "Postpoliomottagningen – nu och i framtiden". Verksamhetschefen Anna Uher, läkaren Eva Melin och sjuksköterska Sara Källström berättar om mottagningens nya uppdrag. Åhörarna kan också ställa frågor till föreläsarna.

Datum: Onsdagen den 8 november.

Tid: 15.00-cirka 17.00.

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Rissne.

Sista anmälningdag: Fredag den 3 november.

Ingen kostnad. RTP-S bjuder på fika.

Anmälan: cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 60

Nytt Café ska locka alla som är amputerade för att de ska få träffa andra i samma situation

I Aktiv Ortopedtekniks lokaler i Bergshamra anordnas en cafékväll för amputerade. Mötesplatsen har fått namnet Café Amp. Syftet med Café Amp är att erbjuda en informell cafékväll för att möjliggöra att amputerade träffar andra i samma situation. Ambitionen är att det ska bli fler cafékvällar framöver.

Datum och tid: Onsdagen den 8 november mellan klockan 17.00-20.00.

Plats: Barks väg 7 i Bergshamra.

Ingen föranmälning behövs.

På årets julfest väntas julmust, jultallrik, glögg, kaffe och pepparkaka

Torsdagen den 7 december klockan 11.30 – ca 13.30 planerar RTP-S för en jullunch i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24 i Rissne.

Kostnad: Jultallrik med julmust eller ramlösa och kaffe med kaka till ett pris av 150:- per person.

Anmälan: Om färre än tio personer anmäler sig så ställs julträffen in.

Vid för få anmälda deltagare så anordnar Personskadeförbundet RTP-S istället en julträff med glögg och pepparkakor på kansliet.

Inbetalning: Avgiften 150:- per person betalas in på Bg: 134-6261 eller Swish 1236783112 senast 23 november.

Skriv "Julträff 7/12" på inbetalningsavin.

Anmälan senast: Torsdagen den 23 november.

Anmälan är bindande. Till tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Funktionsrättsbyrån erbjuder rådgivning för vuxna

Funktionsrättsbyrån driver en nationell rådgivningslinje som riktar sig till vuxna personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga.

Funktionsrättsbyrån erbjuder rådgivning gällande rättigheter och ger information om hur rådsökande själva kan kräva sin rätt. Och Funktionsrättsbyrån utgår från ett funktionsrättsperspektiv och Funktionsrättskonventionen i sitt arbete.

Rådgivningens öppettider under hösten:

Helgfria måndagar klockan 13-15

Helgfria onsdagar klockan 9-11

Telefonnummer – 010-898 50 90



Norrstälje lokalförening arrangerade en fest på Tranviks brygga. Det blev en härlig dag med sol och en uppfriskande välkomstdrink.

Foto: Marie Kärllin

Utflykt till Tranvik med tårta och långa bad

Varmt, varmt, varmt! Tänk att det kan bli sådan värme redan före midsommar. Jag hade planerat vad jag skulle ha på mig för att det skulle vara svalt. Dock hade jag gjort ett generalfel. Gympaskor, sköna i alla andra lägen men inte när temperaturen drar sig över 25 grader. Vad konstiga vi är, vi längtar hela vintern efter sol och värme, när den sedan kommer då tycker vi att det är för varmt. Ja vi

är kanske lite känsliga. Det visar sig också i badet, där vi känner skillnad bara det skiljer en endaste grad.

Förutsättningarna för en trevlig sommarfest var i alla fall optimala. Och självklart hade vi trevligt! Det kan inte bli fel med en liten svalkan-de välkomstdrink med jordgubbar i, en trevlig buffé med italienska smaker och mycket frukt.

Sedan var det dags att sträcka på

benen och gå en kort tipspromenad, den obligatoriska bilden på bryggan. Nu vet vi hur långt ut vi kan gå utan att bli blöta om fötterna.

Så avslutade vi så klart med kaffe och tårta.

En härlig avslutning på vårterminens bad!

Jahaja så var det så klart några som badade.....läääääänge.

Text: Nann Palmgren

RTP-S medlemmar njöt av solskenet i Nynäshamn

I början av sommaren besökte en grupp medlemmar Nynäshamn. Det blev en solig dag med god mat, glass och kaffe.

Yvonne Andersson, som tidigare jobbat på RTP-S kansli, var initiativtagare till utflykten.

– Tänk att vi hade en sådan tur att vi prickade in rätt dag. För det var

en sådan vacker och fin sommardag, säger hon.

Först besöktes Nynäs rökeri och fiskhall för en god lunch.

Därefter blev det en härlig promenad runt Svandammens fågelrika vatten som glittrade i solskenet.

– Det var så vackert med naturens alla vackra färger och alla vackra fåg-

lar, säger Yvonne Andersson.

Utflykten avslutades med ett nytt besök på Nynäs rökeri för alla som ville köpa hem lite rökt fisk.

– Jag vill tacka alla som följde med för denna trevliga dag med mycket skratt och prat, säger Yvonne Andersson.

Text: Jonas Jönsson



Det bjöds på god mat och dryck när Mälargården hade sommarfest. Trots att det regnade så gick det utmärkt att sitta utomhus.

Foto: Jonas Jönsson

Grillfesten på Mälargården blev en succé

I slutet av juni anordnade Mälargården en härlig grillfest. Tidpunkten var väl uttänkt eftersom de så kallade polioveckorna pågick på

Mälargården. Det var ett 40-tal gäster som fick en trevlig kväll med god mat och trevligt sällskap. Det arrangerades även en klurig quiztävling där

flera medlemmar från RTP Norrtälje lyckades med bedriften att pricka in alla rätt.

Text: Jonas Jönsson

Norrtälje RTP besökte vackra Ängsö med specialbyggd båt

Strålände sol, lagom varmt och en lätt bris. En av världens vackraste skärgårdar. När naturen gör sig redo, för sin absolut vackraste tid. Dessutom många goda vänner. Då kan det inte bli fel att åka med Jonas Nilsson på båtutflykt, och äta lunch på Ängsö. Så trevligt med en båt som tar rullstolar, tvåbenta och fyrfota. Vi fick verkligen möjlighet att komma nära naturen när vi puttrade fram genom de trånga sunden. Samtidigt som hjärtat satt i halsgropen då Jonas drog på, så vi flög fram över vattnet.

Mellanlandningen på Ängsö blev en riktig höjdare. Vi samlades runt grillen, som flugor runt en sockerbit.

Så klart även hundarna, som snabbt uppfattade vad som var i görningen. De klarade provet galant och var ett under av skötsamhet hela dagen.

Det serverades kolgrillade hamburgare med tillbehör. Efter lunchen kunde vi njuta av en kopp kaffe och kladdkaka med vispgrädde. De var verkligen supergott och en höjdare att kunna sitta på en ö i Roslagens skärgård och bara ha det bäst.

Efter lunchen fanns det fri tid till att undersöka alla blommor som finns på ön. De mest speciella är Adam och Eva samt Upplands landskapsblomma, Kungsängsliljan, plus så klart massor av andra mer

eller mindre sällsynta växter. Även fågellivet är värt att nämna, det finns en stor skäggdoppingkoloni på ön. Dessutom kan du få se både häger och havsörn.

En del ville bara slappa och sträcka ut sig medan andra föredrog en mer aktiv vila i form av ett yogapass på bryggan. Och en i gruppen ville ta en närmare titt på kartor för att röna ut vilken av alla tusentals öar vi befann oss på.

Sedan hade vi då två, vi har fått förnygring i gruppen, som badade i det 13-gradiga vattnet.

Text: Nann Palmgren

En historisk resa till storslagna Uppsala

Vårens resa gick till Uppsala i historiens tecken.

I nästan full buss tillsammans med historikern och uppsalakännaren Bengt Nilsson körde vi på småvägar genom ett försommarfagert upplandslandskap med blommande slånbuskar. Trots ett stilla duggregn en stor del av dagen kunde vår kunnige guide verkligen fånga vårt intresse för historien. Bengt berättade om bronsåldern (hällristningar), vendeltiden (gravar), vikingatiden (runor) och medeltiden (katolska kyrkomålningar).

Vårt första stopp blev vid den medeltida kyrkan i Yttergarn i Håbo pastorat. Taken och väggarna var fyllda med Albertus Pictors färgglada målningar av biskopar, profeter, djävulen och allehanda djur, en salig blandning av motiv från både nya och gamla testamentet. På vägen mot Uppsala passerade vi några hällristningar som vår guide kunde levandegöra på ett humoristiskt sätt.

I Gamla Uppsala serverades lunch på Odinsborg. Bengt berättade om övergången från asatron till kristendom och om de tre stora gravhögarna som sägs vara resta över de gamla sveakonungarna på 500-talet, Vendeltiden. Platsen antas ha varit ett religiöst centrum för asatroende med tempel och blot av människor och djur.

I Uppsala besökte vi den pampiga domkyrkan byggd i gotisk fransk stil. Kyrkan invigdes 1435. Vi stannade länge i kyrkan och lyssnade till Bengt som berättade om Erik den Helige och hans relikter som förvaras i ett skrin i kyrkan. Erik den helige var svensk kung på 1100-talet och blev dyrkad som Sveriges nationalhelgon under medeltiden. I kyrkans stora Vasakor beskådade vi gravmonumentet över Gustav Vasa. I kryptan under golvet är Gustav Vasa och hans tre drottningar begravda.



I Uppsala besöktes den stora domkyrkan och åhörarna fick lära sig mer om de svenska kungarna Erik den Helige och Gustav Vasa.

Foto: Pixabay

Därefter var det dags för eftermiddagsfika med stor god bulle på domkyrkokafeet. Till kaffet berättade Bengt om ett par av Uppsalas mest kända vetenskapsmän, Carl von Linné och Olof Rudbeck den äldre.

Runt domkyrkan visades vi på Gustavianum, Uppsalas universitetsmuseum, nu under restaurering och Skytteanum, centrum för statsvetenskaplig forskning.

Innan vi återvände till Sundbyberg tog vår busschaufför Desiree och Bengt med oss på en riktig rundtur i studentkvarteren, det nya universi-

tetsområdet, det gamla regementsområdet (numera universitetsinstitutioner), Akademiska sjukhuset, den anrika restauranten Flustret, Studenternas idrottsplats och utsikten från Uppsala slott mot den Botaniska trädgården.

Avslutningsvis passerade vi Uppsala-Ekeby som under nästan hundra år tillverkade tegel, kakel och porslin av den lera som finns i marken inom området. Tillverkningen lades ner 1977 och numera finns småföretag och skolor inrymda i byggnaderna.

Text: Hans Lann

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...

SEPTEMBER

Lördag	23	Gym Rehab Station (Lördagar hela hösten)
Måndag	25	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	25	Gym Rehab Station (Måndagar hela hösten)
Måndag	25	Yoga i Södertälje (Måndagar hela hösten)
Måndag	25	Anm. Guidad visning på Spårvagnsmuseet
Tisdag	26	Guidad visning på Spårvagnsmuseet
Onsdag	27	Gym Rehab Station (Onsdagar hela hösten)
Torsdag	28	Paraffinbad i Södertälje
Onsdag	28	Gym Rehab Station (Onsdagar hela hösten)

OKTOBER

Måndag	2	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	3	Anm. Middag/underhållning i Uppl. Väsby
Tisdag	3	Yoga- och meditation i Rissne
Tisdag	3	Fysioterapeuten Johan Sundin föreläser
Onsdag	4	Samtalsträff med polioskadade
Måndag	9	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	9	Anm. Hanna Isaksson föreläser
Onsdag	11	Hanna Isaksson föreläser
Torsdag	12	Paraffinbad i Södertälje
Fredag	13	Anm. Guidad visning på Historiska museet
Måndag	16	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	17	Yoga- och meditation i Rissne
Onsdag	18	Guidad visning på Historiska museet
Måndag	23	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Torsdag	26	Paraffinbad i Södertälje
Torsdag	26	Middag/underhållning i Uppl. Väsby

Måndag	30	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	31	Yoga- och meditation i Rissne

NOVEMBER

Onsdag	1	Samtalsträff med polioskadade
Fredag	3	Anm. Postpoliomottagningen föreläser
Måndag	6	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	8	Postpoliomottagningen föreläser
Onsdag	8	Kvällscafé för amputerade i Bergshamra
Torsdag	9	Paraffinbad i Södertälje
Torsdag	9	Anm. Norrtälje arrangerar julfest
Måndag	13	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	14	Yoga- och meditation i Rissne
Måndag	20	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Torsdag	23	Paraffinbad i Södertälje
Torsdag	23	Anm. Julfest på RTP-S kansli
Måndag	27	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	28	Yoga- och meditation i Rissne
Torsdag	30	Norrtälje arrangerar julfest

DECEMBER

Måndag	4	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	6	Samtalsträff med polioskadade
Torsdag	7	Paraffinbad i Södertälje
Torsdag	7	Julfest på RTP-S kansli
Lördag	9	Södertälje RTP arrangerar julfest
Måndag	11	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	12	Yoga- och meditation i Rissne
Måndag	18	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

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 säker 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

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefon: 08-123 576 41

Telefontid tisdagar: Klockan 09.30–11.00

onsdagar: Klockan 13.00–14.00

fredagar: Klockan 09.30–11.00

Övriga vardagar går det endast att lämna återbud på detta telefonnummer.

Besöksadress:

Postpoliomottagningen, Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Entrévägen 6 Målpunkt C, Plan 2

Danderyds sjukhus AB

Stöd utgivningen av

RTP-S Aktuellt

genom att sätta in lägst

50 kronor på bankgiro 134-6261.

Vi har Swish!

Vid aktivitet, ange namnet

på personen som ska delta,

aktiviteten och dess datum.

Swishnummer: 1236783112

Kontakta oss!



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

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 cecilia.paulsson@rtps.se

Det går även bra att ringa 08-545 622 60 eller mejla till info@rtps.se.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Hernan Ravanal

070-739 08 85

hernan.ravanal@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln

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 stycken i entrén

Välkomna!

Tips

Nu när hösten omsluter Stockholm med vackra färger och frisk krispig luft så är ett tips att ta en stärkande tur i Trastsjöskogen öster om Åkersberga. Det finns äventyrliga stigar genom snårig skog men det finns även vackra tillgänglighetsanpassade stigar som lämpar sig att ta sig fram på för till exempel de flesta rullstolar och barnvagnar. Trastsjöskogens tillgänglighetsanpassade stigar är planare och bredare än de andra stigarna. Vandra genom lövskog och granskog och se sjöar och fallna löv. Kanske hörs hackspetten trumma på träden i jakt på mat. Strax norr om Valsjön går "Trädslingan" och längs slingan finns uppsatta skyltar med information om olika trädarter. Stigen är tillgänglighetsanpassad och i anslutning till slingan finns en naturlekplats och en tillgänglighetsanpassad grillplats.

Passa på att koppla av och njut av hösten i Trastsjöskogen!

Åka kollektivt: Ta tunnelbana röda linjen 14 till Tekniska högskolan. Byt till Roslagsbanan 28 mot Österskär. Hoppa av vid Åkersberga station och ta buss 621 mot Norrtälje. Hoppa av vid stationen Skånsta. Vandra cirka 700 meter på Grandalsvägen. Åka med bil: Åk E18 norrut mot Norrtälje och sväng av mot Åkersberga väg 276. Passera Åkersberga och fortsätt väg 276 cirka 300 meter sväng höger mot Skånstavägen, fortsätt in på Grandalsvägen. En tillgänglighetsanpassad parkeringsplats finns vid Kolgärdet och Valsjön, vid Tråsättravägen.

Text: Jonas Jönsson

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 hjälpmedel 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

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

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

www.aktivortopedteknik.se | info@aktivortopedteknik.se

ottobock.