

Nr 4
2023

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Unik vattenträning ger bättre rörlighet och kroppsfunktion

Sid 4-5

Nicklas är de funktionsnedsattas röst

Sid 6-7

“Avsätt alltid tid för fysiska aktiviteter”

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

Nelms metod ger ökad smidighet.....	4-5
Funktionsrörelsens viktigaste röst.....	6-7
Protest mot slopandet av tågvärddar.....	8
Yoga är bra för den kognitiva hälsan.....	9
Hon tipsar om hälsosamma vanor..	10-11
Norrtälje och Nordväst värvar bäst.....	12
En viktig podd för funktionsnedsatta....	13
Bethany fortsatte surfa utan arm.....	14-15
Bad – Gymnastik – Bastu	16
Aktiviteter	17-19
Rapporter	20-23
Valberedning.....	24
Årsmöten	25
Kalendarium.....	26
Kontakta oss.....	27

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: 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:
16 februari 2024.

Manusstopp: 22 januari 2024.

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Vatten träning med grundaren
Milton Nelms, Hilde Elise Hansen och
Ingrid Mårtensson. Foto: Privat

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 300 kr/år

Familjemedlemskap 360 kr/år

Plusgiro 48 62 02-5

Midvinternattens köld är hård, stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård djupt under midnattstimma.
Månen vandrar sin tysta ban, snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken. Endast tomten är vaken.

Står där så grå vid ladgårdsdörr, grå mot den vita driva,
tittar, som många vintrar förr, upp emot månens skiva,
tittar mot skogen, där gran och fur drar kring gården sin dunkla mur,
grubblar, fast ej det lär båta, över en underlig gåta.

Går till visthus och redskapshus, känner på alla låsen
korna drömma vid månens ljus sommardrömmar i båsen;
glömsk av sele och pisk och töm Pålle i stallet har ock en dröm:
krubban han lutar över fylls av doftande klöver;

Går till stängslet för lamm och får, ser, hur de sova där inne;
går till hönsen, där tuppen står stolt på sin högsta pinne;
Karo i hundbots halm mår gott, vaknar och viftar svansen smått,
Karo sin tomte känner, de äro gode vänner.

Tomten smyger sig sist att se husbondfolket det kära,
länge och väl han märkt, att de hålla hans flit i ära;
barnens kammar han sen på tå nalkas att se de söta små,
ingen må det förtycka: det är hans största lycka.

Så har han sett dem, far och son, ren genom många leder
slumra som barn; men varifrån kommo de väl hit neder?
Släkte följde på släkte snart, blomstrade, åldrades, gick --- men vart?
Gåtan, som icke låter gissa sig, kom så åter!

Tomten vandrar till ladans loft: där har han bo och fäste
högt på skullen i höets doft, nära vid svalans näste;
nu är väl svalans boning tom, men till våren med blad och blom
kommer hon nog tillbaka, följd av sin näpna maka.

Midvinternattens köld är hård, stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård gott intill morgontimma.
Månen sänker sin tysta ban, snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken. Endast tomten är vaken.

(Ett urval verser från dikten Tomten av Viktor Rydberg)

Ännu ett år går mot sitt slut. Med en värld av sorg och oro.
Hur ser nu vår morgondag ut? Kan hopp och fred få börja gro?
Vi hoppas att vinden vänder, vi varma hälsningar sänder.
Vi önskar att ni alla får, en god jul och ett gott nytt år.

(En hälsning från RTP-S kansli)

God Jul och Gott Nytt År
önskar Karin, Christer,
Cecilia och Jonas på
RTP-S kansli.



Foto: Wikipedia.com



Vattenträning med målsättning

Nelms metod leder till ökad rörelseförmåga och kroppskännedom för personer med funktionsnedsättning. Den unika metoden har spridit sig i södra Sverige med framgång, men ännu inte i Stockholm.

– Vatten ger fantastiska möjligheter att träna upp kroppen, säger Hilde Elise Hansen, projektledare i Simklubben Poseidon i Lund.

Milton Nelms, som bor i Australien, har utvecklat en egen träningsmetod som har visat sig passa bra både för elitsimmare och funktionsnedsatta. Metoden är en träningsform där målsättningen är att få personer med funktionsvariationer att bli mer rörliga, få bättre kroppskännedom, och att känna vattnets sensoriska kvalitet med sin egen kropp. Under ett treårigt projekt, med stöd från Allmänna Arvsfonden, har Hilde Elise Hansen samt flera andra aktörer, lärt sig mer om metoden. I samband med projektet har 600 instruktörer utbildats och cirka 1400 funktionsnedsatta personer har använt metoden i sin träning på något sätt.

– Vi har fått en positiv respons. Flertalet deltagare säger att de känner att kroppen känns bra och de känner ett lugn. Och att metoden har förbättrat kroppens funktion och rörlighet, säger hon.

Det speciella med metoden är att det inte går att lära sig den teoretiskt, utan man måste vara i vattnet för att förstå metodens tre principer: fysik, andning och vattnets rytm. Övningarna görs rytmiskt för att öka eller minska de sensoriska stimulanser som vattnet ger.

– Det handlar om hur kroppen rör sig i vattnet i förhållande till vattnet. Vatten är en miljö som ger många



Nelms metod har visat sig framgångsrik. Allt fler börjar att använda sig av metoden i Sverige. De som har

sensoriska intryck för människor, som inte är möjliga att uppleva på land, säger Hilde Elise Hansen.

Vattnets rytm handlar om hur vattnet betar sig runt kroppen. När armen rör sig i vattnet så ska man lära sig att känna strömmar, vattensuget och flödet. När en person varit med om en olycka och fått en funktionsnedsättning så ändras kroppens funktioner. Med Nelms metod så är målet att deltagarna

ska få bättre kontroll över sin egen kropp.

– Man lär känna sin kropp på nytt. Det gäller att träna på att bli medveten om sin kropp i vattnet. Och med Nelms metod så är vi ute efter en känsla. Vattnet och kroppen ska hitta varandra. Deltagaren ska känna trycket och motståndet av vattnet runt kroppen och lära känna flödet i vattnet när man rör

att förbättra rörelserna på land



använt sig av metoden tycker att de har förbättrat kroppens funktion och rörlighet.

Foto: Per Axensköld

sig, säger Hilde Elise Hansen.

Ingrid Mårtensson, är halvsidesförelämnad, och använder sig av Nelms metod.

– Jag känner att min kroppsuppfattning och balans blir bättre och jag känner mig trygg att träna i vattnet. Metoden är behaglig och ger mig ett lugn, säger Ingrid Mårtensson.

Milton Nelms, som även tränat

världsstjärnor som Ian Thorpe, besökte Poseidon simklubb under projektiden.

– Metoden är inte så utbredd men det är fler och fler som börjar använda den. Träning i vatten ger möjlighet att träna nya rörelser och få bättre rörelseförståelse. Vi hoppas också att detta är något som man kan ta med sig på land, men då metoden är ny så finns det just nu ingen forskning på

det, säger Hilde Elise Hansen

Metoden har brett ut sig och används i Skåne, Småland, Blekinge, Halland, Göteborg och Östergötland.

– Nelms metod har ännu inte spridit sig till Stockholm. Men är det någon som vill sätta i gång så kontakta mig, säger Hilde Elise Hansen, som hoppas att projektet på sikt ska leda till att forskning på vatten träning för funktionsnedsatta ökar.

– Får du chansen att börja träna med Nelms metod, så ta den, uppmanar Ingrid Mårtensson.

Text: Jonas Jönsson

Projektet Nelms Metod/ Fakta

Projektet Nelms Metod hade mellan 2019–2022 stöd från Allmänna Arvsfonden. Bakom projektet stod Simklubben Poseidon, i samarbete med Furuboda Folkhögskola och Swedish Center for Aquatic Research. Andra samarbetspartners var Parasport Göteborg, Svenska Livräddningssällskapet Göteborg och Autism- och Aspergerföreningen i Västmanland, samt flertalet andra organisationer.

Kontakt: Hilde Elise Hansen.

Mejl: hilde@skposeidon.se

Nelms Metod är en träningsform i vatten där målsättningen är att ge personer med funktionsvariationer förbättrad rörelseförmåga och rörelsekontroll. Vatten används som ett medel för att främja olika aspekter av lärande av rörelse, ökad sensorisk medvetenhet och kroppskännedom.

Syftet med projektet är att genom aktivitet i vatten ge ökad rörelseförmåga och rörelsekontroll på land för personer med en funktionsnedsättning.

Sensorisk medvetenhet: Det handlar om att man blir medveten om hur vattnet rör sig och känns mot huden. Att man kan känna hur vattnet trycker och flödar över huden.

Nicklas har en stark röst för



Nicklas Mårtensson sprang Göteborgs maraton tidigare i år för att uppmärksamma Funktionsrättsbyråns arbete. Nicklas hade siktat på en tid under fyra timmar men hade otur att bryta foten och blev tvungen att bryta loppet.

Foto: Pia Emanuelsson

hela Sveriges funkisrörelse

Nicklas Mårtensson är sedan i våras ordförande i Funktionsrätt Sverige och är funktionsrättsrörelsens viktigaste röst. Han basar över 52 funktionsrättsorganisationer och har länge varit djupt engagerad när det gäller mänskliga rättigheter och rättighetsperspektivet för funktionsnedsatta.

– Jag vill sätta fokus på rättighetsperspektivet, säger han.

I våras valdes Nicklas Mårtensson till ordförande för Funktionsrätt Sverige och efterträdde Elisabeth Wallenius. Nicklas är utbildad statsvetare och lärare och har sedan 1994 jobbat inom funktionsrättsrörelsen. Han har tidigare jobbat på ett LSS gruppboende, som speciallärare i grundskolan och gymnasiet, som förbundssekreterare på medlemsförbundet Autism Sverige och som både kanslichef och generalsekreterare på Funktionsrätt Sverige.

– Jag har ett stort intresse för funktionsrättsrörelsen och det har växt fram allt starkare under årens lopp, säger han.

När RTP-S får en pratstund med Nicklas har han precis haft möten med tre olika ministrar i den svenska regeringen. Eftersom han är funktionsrättsrörelsens tyngsta röst har han möjlighet att påverka beslutsfattarna.

– Jag lyssnar på medlemsföreningar som till exempel RTP. Jag försöker sedan lyfta de frågor som är aktuella. Vad finns det för problem? De frågor som nu har extra fokus är socialförsäkringen, arbetsmarknaden och LSS, säger han.

Hur ser du, som ordförande, på att jobba med hela den bredd som Funktionsrätt Sveriges medlemsförbund med cirka 400 000 medlemmar representerar?

– Jag jobbar med breda frågor. Oberoende funktionsnedsättning ska alla kunna leva ett liv som alla andra. Det gäller till exempel jobb, skola eller att gå på teater.

Nicklas brinner speciellt för att alla ska ha samma rättigheter i samhället.

– Oavsett om man har en medfödd funktionsnedsättning, har en kronisk sjukdom eller om man drabbas av en olycka så ska samhället ge stöd. Man ska ha rätt att få vård efter behov. Det är en rättighet som måste uppfyllas. Jag vill sätta fokus på rättighetsperspektivet, säger han.

Funktionsrörelsen har dock stora utmaningar. Nicklas Mårtensson understryker att arbetssituationen för funktionsnedsatta måste förändras. Han framhåller att 82 procent av den svenska befolkningen mellan 19-65 år har ett jobb att gå till. Däremot har bara 52 procent bland de funktionsnedsatta ett jobb. Dessutom har statsbidragen till funktionsrättsrörelsen bara ökat med tre procent sedan 2008. I jämförelse har lönen för en kommunalt anställd ökat med 50 procent under samma period.

– Vi har blivit fattigare som organisation och de har även de allra flesta av våra medlemsförbund. Vi försöker väcka opinion genom att skriva debattartiklar, göra medlemsenkäter och svara på remisser från regeringen. Mycket av jobbet vi gör handlar om att försöka öka våra ekonomiska muskler för att skapa bättre förutsättningar att bedriva vårt viktiga arbete. Vi kommer att förtvina om vi inte får mer stöd, säger Nicklas Mårtensson.

Han anser att det rimmar illa att samtidigt som den svenska staten gick med ett överskott på 164 miljarder i fjol går funktionsrättsrörelsen ekonomiskt på knäna.

Hur ser framtiden ut?

– Vi ska träffa representanter i den

svenska regeringen. Och jag hoppas att vi kan få medel redan till våren nästa år. Annars riskerar vi och våra medlemsförbund att tvingas säga upp personal, säger han.

Vad är den största utmaningen med din nya tjänst som ordförande?

– Att övertyga beslutsfattare att investeringar i funktionsrättsrörelsen lönar sig över tid. Om det blir ett mer inkluderande samhälle där fler med funktionsnedsättning inkluderas och exempelvis får ett jobb, så blir det en större mångfald och fler bidrar med skattepengar. Alla gynnas, säger Nicklas Mårtensson.

Text: Jonas Jönsson



Nicklas Mårtensson, ordförande i Funktionsrätt Sverige.

Foto: Funktionsrätt Sverige

Nicklas Mårtensson/Fakta

Aktuell: Ny ordförande i Funktionsrätt Sverige. (Sedan maj i år).

Civilstånd: Gift, tre barn.

Bor: Södermalm.

Bästa egenskap: Målorienterad.

Sämsta egenskap: Hopplöst dålig på tekniska saker, som datorer och mobilappar.

Intressen/Hobby: Historia, samhällskunskap, politik. Löpträning

Vad gör du helst en ledig dag: Umgås med släkt och vänner. Och jag pressar gärna in en löprunda.

Beskriv dig själv med tre ord: Positiv, oteknisk och målinriktad.

Manifestation mot slopandet av tågvärdar

En manifestation genomfördes på Älvsjö pendelstation i oktober. Funktionsrätt Stockholm hade lyckats samla ihop ett 20-tal personer som samtidigt åkte med elmopeder och rullstolar ut i kollektivtrafiken för att uppmärksamma problemet med slopade tågvärdar.

Region Stockholms beslut att ta bort tågvärdar på pendeltågen har fått kritik från olika håll. Tågvärdarna har varit en trygghet för de funktionsnedsatta och beslutet har därför skapat stor oro bland personer med funktionsnedsättning som får försämrade möjligheter att åka kollektivt. I början av oktober anordnade



Annika Hässler deltog i manifestationen.

Foto: Jonas Jönsson

Funktionsrätt Stockholms län en manifestation på Älvsjö pendelstation för att uppmärksamma vad slopandet av tågvärdar på pendeltågen

har inneburit för funktionsnedsatta.

– Alla ska ha rätt att göra spontana resor. Nu kan inte alla det. Utan tågvärdar känns det otryggt, säger Berit Hagström, intressepolitisk handläggare på Funktionsrätt Stockholms län.

Slopandet av tågvärdarna har resulterat i en otillgänglig och ibland även en orolig och nervös resandeupplevelse. Samtidigt har beslutet gett upphov till en bredare fråga om tillgänglighet och inkludering i samhället.

– Det handlar om allas lika rätt. Att alla ska ha samma mänskliga rättigheter säger Annika Hässler, Funktionsrätt Stockholm läns ordförande.

Text: Jonas Jönsson

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 proteserna direkt mot stumpan och sedan kunna provgå efter bara några timmar.

Välkommen till TeamOlmed!

www.teamolmed.se

teamolmed



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



Yoga förbättrar den kognitiva hälsan och bromsar demens för äldre

Gympa för hjärnan är bättre än konditionsträning både när det gäller den kognitiva hälsan och för att motverka demens. Det visar en ny stor studie från Hälsohögskolan i Jönköping.

– Yoga gör att jag känner mig både stark i tanken och smidig i kroppen, säger Christer Olsén, som hållit på med yoga i 20 års tid.

Tidigare studier har visat varierande och ibland motstridiga resultat om i vilken utsträckning motion kan påverka kognitionen. Men den nya studien, som publicerades i september i år, visar tydliga mönster.

Studien åskådliggör att styrke- och konditionsträning har en låg effekt på den kognitiva förmågan, men däremot har yoga en positiv effekt på den kognitiva förmågan. För att få bäst effekt krävs regelbunden yoga under en längre period. Studien, som är ett samarbete mellan Hälsohögskolan i Jönköping och Region Jönköpings län, innefattar fler än 20 000 personer över 55 år från hela världen.

– Yoga kombinerar andningskontroll med olika fysiska övningar, vilka påverkar autonoma nervsystemet och reglerar ned sympaticusaktiviteten. (Redaktionens anmärkning: Sympaticusaktiviteten aktiveras i situationer där människan blir utsatt för psykisk eller fysisk stress). Det är helt enkelt en metod för att hantera och motverka stress vilket förbättrar emotionell kontroll, kroppskontroll, välbefinnandet samt förbättrar uppmärksamhet, minne och andra kognitiva funktioner, säger forskaren Peter Blomstrand vid Hälsohögskolan i Jönköping på hemsidan forskning.se



Christer Olsén har utövat yoga i 20 års tid vilket gör att han känner sig mentalt stark.

Foto: Jonas Jönsson

Forskare vid Hälsohögskolan i Jönköping förordar därför att yoga eller liknande aktiviteter som till exempel tai chi, pilates eller qigong bör vara en del av äldre människors regelbundna träningsrutiner för att upprätthålla en bra kognitiv hälsa.

Christer Olsén, skadegruppskontakt på Personskadeförbundet RTP-S, har i 20 år arrangerat yogakurser på RTP-S kansli. Han drabbades av en hjärnskada under en motorcrosstävling för 30 år sedan. Christer betonar hur viktigt yoga är och har varit för honom och är inte förvånad över resultatet från den nya studien.

– Utan yoga skulle livet inte funka. Med yoga så kan jag slappna av. Jag blir lugnare och då kan jag tänka mer

klart. Jag känner mig mindre stressad och det påverkar mitt välbefinnande, säger han.

Christer känner att yogan gör att han kan fokusera bättre både mentalt och fysiskt på olika saker som uppkommer i livet.

– Yogan påverkar min hjärna positivt. Jag känner mig både stark i tanken och smidig i kroppen, säger Christer Olsén.

Studien vid Hälsohögskolan i Jönköping visar också att yoga, i jämförelse med styrke- och konditionsträning, har större kapacitet och kraft att bromsa åldersrelaterad kognitiv nedgång, som till exempel demens.

Text: Jonas Jönsson

Hanna vill att fler ska ändra

Att leva hälsosamt med en funktionsnedsättning är inte enkelt. Det finns höga trösklar att ta sig över. Men det går. Fokusera på vad du kan göra i stället för att fokusera på vad du inte kan göra. Det uppmanade Hanna Isaksson, folkhälsovetare, vid en föreläsning om motivation på RTP-S kansli.

Största hotet mot ohälsa är brist på fysisk aktivitet och ohälsosam kost, riskbruk av alkohol och tobaksanvändning. Studier visar att personer med en funktionsnedsättning har betydligt svårare att leva ett hälsosamt liv än andra.

Det beror på en rad olika faktorer som bland annat att många har en inaktiv livsstil, brist på tillgänglighet, ekonomisk otrygghet och svårigheter att genomföra fysiska aktiviteter. De har oftare symptom på depressioner och lider oftare av övervikt.

De upplever också psykisk stress med frågor som till exempel om färdtjänsten kommer i tid och om det finns tillgänglighetsanpassade toaletter – förutom all den stress som den övriga befolkningen har.

Men det går att leva ett hälsosamt liv med en funktionsnedsättning. Hanna Isaksson är folkhälsovetare och fokuserar på hälsa för personer med funktionsnedsättning. Hon har arbetat med personer med olika funktionsnedsättningar i många år. Och eftersom hon själv har en rörelsenedsättning så är hon medveten om alla svårigheter som är förknippade med att leva hälsosamt. För att ändra sitt beteende kräver mycket jobb.

– Det gäller att gå från vilja till handling. Det går inte att vänta på att man ska få motivation. Fundera på: Vad är det absolut minsta steget som just du kan ta i önskad riktning? Och kom håg att det är svårare att sluta än att börja med något, säger hon. Tänk ”Jag ska äta en grönsak varje dag” i stället för ”Jag ska sluta äta kaffebröd varje dag”. Det är också viktigt att vara tålmodig.

– För att hitta motivation att skapa

”Det gäller att gå från vilja till handling. Det går inte att vänta på att man ska få motivation”

ett mer hälsosamt liv så är det viktigt att hitta något som man tycker är kul. Då är det hållbart över tid. För att skapa nya vanor så bör man upprepa den nya vanan regelbundet under 3-6 månader för då sitter den i ryggraden. Och starta gradvis, det vanligaste misstaget är att börja med till exempel för hård träning eller att lägga om sina matvanor totalt på en gång. Ge inte upp om det inte blir resultat på en gång. Ta små steg, det viktiga är att få lyckas med de steg du tar, säger Hanna Isaksson.

Ett tips på att förändra sitt beteende är att göra det med ”mikrovanor”, som innebär att man ska koppla ihop en ny vana med en vana man redan har och börja med det absolut minsta steget som man kan ta. När man till exempel brygger en kanna kaffe så kan man under tiden göra en fysisk

aktivitet, till exempel göra fem armhävningar i rullstolen eller dra med gummiband eller så kan jag stretcha när jag tittar på nyheterna.

Hanna Isaksson uppmanar alla att lämna bekvämlighetszonen och i stället våga utmana sig själva – men att göra det lite lagom!

– Mitt tips är att skapa hälsosamma vanor och alltid avsätta tid för fysiska aktiviteter. Det är viktigt. Och var inte rädd för att be om hjälp för

att hitta träningsaktiviteter. Lär känna dig själv och se vad du mår bra av, lyssna på din kropp, vad behöver just du? säger Hanna Isaksson.

Hanna vill hellre fokusera på lösningar än på problemen.

– Sluta att vänta på din motivation. Börja utforska nya aktiviteter och gör något. Att ändra

vanor är svårt men det går, säger hon.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Hanna Isaksson

Hanna Isaksson är folkhälsovetare med inriktning på hälsa för personer med funktionsnedsättning. Hanna har själv en funktionsnedsättning och har lyssnat på och arbetat med personer med olika funktionsnedsättningar i nästan hela sitt yrkesliv.

Bor: Utanför Linköping.

Familj: Make och två tonårsdöttrar.

Hobbies: Blev träningsnörd vid 31 års ålder och vidhåller att det aldrig är för sent att börja med något nytt. Är helt insnöad på Tolkiens böcker, Monty Python och evolutionspsykologi.

sina vanor för att må bättre



Hanna Isaksson vill uppmuntra och motivera alla med funktionsnedsättning att våga utmana sig själva. Hon betonar att det går att leva ett hälsosamt liv med en funktionsnedsättning. "Mitt tips är att skapa hälsosamma vanor och avsätta alltid tid för fysiska aktiviteter. Det är viktigt."

Foto: Jonas Jönsson

RTP Nordväst värvar bra men Norrtälje värvar bäst

RTP Nordväst ligger fyra i Personskadeförbundet RTP:s medlemsvärvartävling. Det beror framför allt på att föreningen är aktiv. Varje år anordnas bland annat en musikkväll som är ett populärt inslag.

– Det är alla aktiviteter som gör att vi kan locka nya medlemmar, säger Hernan Ravanal, ordförande i RTP Nordväst.

RTP Nordväst för inte en slumrande tillvaro utan är tvärtom en driftig lokalförening. I slutet av oktober arrangerades en musikafton på ett Scandic hotell i Upplands Väsby. Och det är ett evenemang som föreningen årligen anordnar och i år stod gruppen ”Jazz på vinden” för underhållningen.

– Det är en musikkväll som jag ser fram emot varje år. Det är så trevligt att träffa andra medlemmar, säger Lage Eckeskog, medlem i RTP Nordväst sedan många år tillbaka.

– När vi har denna kväll med musik och mat så får man alltid träffa nya människor. Det är trevligt. Jag har varit med på dessa musikaftnar i så många år, säger Tommy Svensson, som sitter i RTP Nordvästs styrelse.

– Umgänget är viktigt. Att få träffa andra betyder väldigt mycket. Det ska man inte underskatta, säger Leif Ekström, som också har varit medlem i föreningen i många år.

RTP Nordväst arrangerar även grillkvällar, fiskeresor, julträffar och biljardkvällar. Att de är en aktiv förening påverkar intresset för föreningen. Personskadeförbundet RTP har under hösten haft en medlemsvärvartävling. I mitten av november låg RTP Nordväst på fjär-



Maria Vidal var en av alla gäster när RTP Nordväst arrangerade sin årliga musikafton.

Foto: Jonas Jönsson

deplats i hela Sverige.

– Jag tror det beror på att vi har det kul i föreningen. Och det är alla aktiviteter som gör att vi kan locka nya medlemmar, säger Hernan Ravanal.

Personskadeförbundet RTPs medlemsvärvartävling avslutas i slutet av året. Då kröns vilken förening i Sverige som har värvat flest medlemmar. Precis vid denna tidnings pressläggning låg Norra Kalmar lokalförening på förstaplats. Men bäst i Stockholms län är inte RTP Nordväst. Det är RTP Norrtälje. Precis innan tidningen skulle skickas i väg till tryckeriet avancerade Norrtälje från en fin tredjeplats till en superfin andraplats.

– Det känns roligt, men vi har inte gjort något speciellt. Folk tycker att det är roligt att få var med. Vi har

en hög närvaro på våra badträffar, säger Marie Kärln, ordförande i RTP Norrtälje.

Norrtälje anordnar båtresor, föreläsningar, terminsavslutningar och julträffar. Men det som lockar mest är badträffarna. RTP Norrtäljes badverksamhet är så populär att det är kö för att få en plats.

– Det är badet som framför allt gör att vi får nya medlemmar. Det finns bara ett enda bad i Norrtälje och när folk får veta om våra badträffar så vill de bli nya medlemmar, säger hon.

RTP Norrtälje har till och med möten i badet i stället för att ha möten i någon lokal.

– Att ha möten i badet är lättsamt och kul. Vi har jobbat upp rutiner som funkar bra, säger Marie Kärln.

Text: Jonas Jönsson



Karin Aronsson är en av initiativtagarna till Funktionsrättspodden som tar upp aktuella ämnen inom funktionsrättsrörelsen.

Foto: Jonas Jönsson

Funktionsrättspodden tar upp viktiga ämnen

Funktionsrättspodden, med ett tydligt funktionsperspektiv, producerar ungefär tio avsnitt per år och tar upp aktuella ämnen som berör funktionsrättsrörelsen i Stockholms län.

Under covidpandemin började Funktionsrätt Stockholms län producera en podcast, som fick namnet Funktionsrättspodden. Eftersom det inte anordnades några fysiska möten blev podden ett viktigt verktyg för att sprida information. Karin Aronsson, intressepolitisk handläggare på Funktionsrätt Stockholms län, var en av initiativtagarna till podden.

– En del läser tidningar och andra söker information på andra sätt. En

podcast är bra för då kan vi nå ut till dem som tar till sig information på annat sätt än genom att läsa, säger hon.

Varför ska någon lyssna på just er podcast?

– Det är ett bra sätt att nå ut till våra medlemsorganisationer. Vi pratar om intressanta funktionsrättsfrågor, säger Karin Aronsson.

Vad har den som andra poddar inte har?

– Vi tar upp och pratar om olika samhällsfrågor och vi gör det med ett funktionsperspektiv i en regional kontext. För de som bor i Stockholms län, säger Karin Aronsson.

Funktionsrättspodden producerar ungefär tio avsnitt per år och har

cirka 300 lyssnare per avsnitt. Några exempel på teman som tagits upp är "Insiktsutbildningar och osynliga funktionsnedsättningar", "Digitalt utanförskap och FUB" och "Intervju med Huvudvärksföreningen".

Andra som producerar poddsändringar är Mag- och tarmföreningen i Stockholms län och Habilitering & hälsas podcast "Funka olika - podden om livet med funktionsnedsättning".

Text: Jonas Jönsson

Funktionsrättspodden

<https://funktionsrattstockholmslan.se/funktionsrattspodden/>

Bethany – en armlös surfare och förebild



Bethany blev attackerad av en haj när hon var 13 år gammal. Trots avsaknaden av en arm lärde hon sig snabbt att justera sin teknik för att kunna surfa igen. "Det här är vad jag drömde om, och förlusten av min arm stoppade inte den drömmen" säger hon.

Foto: Wikipedia commons

En solig dag 2003 beger sig 13-åriga Bethany Hamilton ut för att surfa med en kompis. Plötsligt hugger en 4,5 meter lång vithaj av hennes vänstra arm. Trots avsaknaden av en arm har hon vunnit många surfingtävlingar och hon har blivit en stor förebild. Hon visar att det går att fortsätta att förverkliga sina drömmar trots ett handikapp.

Bethany Meilani Hamilton, föds 8 februari 1990 i Lihue på Hawaii. Hon växer upp med sin far, mor och två bröder och hela familjen delar ett stort intresse för surfing. Bethany visar tidigt att hon är en enastående surfingtalang och får redan som nio-åring sponsorer. Hon vinner tävling efter tävling, men en dag tar livet en ny vändning.

En varm och solig dag 2003 beger hon sig ut med sin bräda tillsammans med en kompis. De två kompisarna ligger på sina surfingbrädor med armarna hängandes ner i vattnet. Plötsligt känner Bethany hur något under vattnet drar henne framåt och bakåt. Därefter biter en 4,5 meter lång tigerhaj blixtnabbt av hennes vänstra arm strax under axeln. Hon lyckas hålla sig kvar på brädan samtidigt som vattnet färgas rött. Hon får hjälp att ta sig till ett sjukhus och genomgår flera operationer. Trots den allvarliga olyckan ger hon sig redan efter en månad ut på sin bräda igen. Hon lär sig snabbt att justera sin teknik för att kunna surfa igen. Tack vare sin starka tro på Gud, en kärleksfull familj och sin kärlek till surfing lyckas hon ta sig tillbaka till vågorna.

Bethany återvänder även snabbt till platsen där hon blev attackerad.

– Jag antar att min passion för surfing vägde tyngre än min rädsla för hajar, och jag väntade bara tills läkaren sa okej för mig att återvända till havet, säger hon i en intervju till tv-kanalen CNN.



Filmen "Soul Surfer", som är en dramatiserad berättelse om Hamiltons surfkarriär och hajincident, släpptes 2011.

Foto: Wikipedia commons

Inom ett år deltar hon återigen i olika tävlingar och när hon är 15 år vinner hon en nationell surfingtävling. Hon gör flera bra tävlingar i World Surf League (WSL). Det som gör henne känd bland allmänheten är när hon, endast 14 år gammal, får hjälp med att skriva boken "Soul Surfer". Tre år senare görs dokumentären "Heart of a Soul Surfer", som berättar om hennes resa tillbaka till surfandet efter hajattacken. Boken "Soul Surfer" blir år 2011 även en Hollywoodfilm med AnnaSophia Robb, Helen Hunt, Dennis Quaid och Carrie Underwood i rollistan.

Hamilton skriver flera böcker för att inspirera andra. Och hon är en flitig föreläsare och pratar då om motivation och viljan att fortsätta förverkliga sina drömmar trots personliga utmaningar.

– Jag kan inte förändra livet till hur det borde se ut, utan det jag kan göra är att omfamna livet som det är, säger Bethany i samma intervju med CNN.

Hamiltons mentalitet spelade en stor roll för hennes resa att komma tillbaka till surfingeliten.

– Det här är vad jag drömde om, och förlusten av min arm stoppade inte den drömmen.

– Det är bara mitt tänkesätt och mitt förhållningssätt till mina utmaningar som sätter gränser. Det jag fokuserar på är vad jag kan göra och vad som är möjligt för mig att göra säger hon i samma intervju med CNN.

När hon är 23 år gifter hon sig och idag är hon 33 år och har tre söner.

Text: Jonas Jönsson

Tips på böcker av Bethany Hamilton:

"Soul Surfer", 2004, av Bethany Hamilton, Sheryl Berk, Rick Bundschuh.

"Be Unstoppable", 2018, av Bethany Hamilton

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 sista baddag	Vårens första baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	11 december	8 januari
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	12 december	9 januari
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	14 december	11 januari
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	18 december	8 januari
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	12 december	9 januari
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	17 december	14 januari
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 18.15 – 19.15	11 december	8 januari
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	13 december	10 januari
Badet på ROS Hamnvägen 2 (1+2) Norrtälje	Nann Palmgren 070-743 24 73	Onsdagar 17.00 – 21.00	13 december	10 januari
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	13 december	10 januari
Vattenhuset Älvsjö	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	14 december	11 januari
Vattenhuset Tyresö	Jane Roos 070-474 32 39	Tisdagar 10.30 – 11.30	12 december	9 januari

(1) sjukgymnast/ledare finns (2) 32–34 grader i vattnet (3) 27–30 grader i vattnet

OBS! Om du som badare inte kan komma, anmäl förhinder till badets kontaktperson, 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: 4, 11, 18 december, 2024. 15, 22, 29 januari. 5, 12, 19, 26 februari. 4, 11, 18, 25 mars.

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: 6 december, 10 januari, 7 februari, 6 mars.

Alltid på onsdagar klockan 13.00-15.00.

Plats: Kavallerivägen 24 i Rissne.

Kaffe/te med kaffebröd till självkostnadspris: 15 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.



Aktiviteter

Följ med till en strutsfarm och till Zarah Leander!

RTP-S vårresa till Vikbolandet 25/4 2024

Vi åker från Kavallerivägen kl. 09.30 mot Vikbolandet.

Det första besöket är på Vikbolandets strutsfarm, när vi kommer dit börjar vi med guidning runt på gården. Vi får lära oss allt om strutsar, hur gammal blir en struts, hur stora är äggen, kan dom flyga, ja frågorna kan bli många.

Efter guidningen är det dags att äta lunch som såklart är strutskött. När lunchen är avklarad finns det tid till att titta sig runt i butiken. Många av varorna har strutsanknytning men det finns även varor från andra lokala producenter. Nu börjar det bli dags att åka vidare och det är till Zarah Leander museet som inte ligger långt ifrån Strutsfarmen.

Här får vi en presentation av museet och Zarah Leander. Efter presentationen går vi runt på egen hand på museet och besöker filmrummet.

Vi avslutar besöket med att dricka kaffe/te och njuta av en god bulle.

Reseinformation: För medlemmar 730 kronor. För icke medlemmar 1 230 kronor.

I priset ingår:

Resa i buss med lift för rullstolar.

Lunch.

Eftermiddagskaffe.

OBS! Intresseanmälan ska göras senast: 8 april 2024 till Cecilia Paulsson 08-545 622 64 eller cecilia.paulsson@rtps.se

Bindande anmälan efter sista anmälningdag. Kom ihåg att anmäla hjälpmedel, specialkost och undvik starka dofter. Sundbergs Busstrafik AB erbjuder inte avbeställningsskydd, du bör därför ha en personlig reseförsäkring med avbeställningsskydd. Om du inte har reseförsäkring i din hemförsäkring bör du kontakta ditt försäkringsbolag och teckna en separat reseförsäkring. Observera att i vissa bankkort ingår en reseförsäkring. Sundbergs Busstrafik innehar lagstadgad resegaranti.

Glöm ej att meddela allergier och att ej använda starka dofter. Välkomna till en härlig dag när våren börjar spira.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté



I april nästa år arrangeras en spännande resa som stannar till både vid en strutsfarm och vid Zarah Leander museet.

Foto: Wikipedia commons

Planer smids för att nästa år åka på en resa runt Vättern

Det finns planer på att arrangera en fyradagars resa runt Vättern. Resan ska ske någon gång under augusti/sep-tember 2024. Max 30 deltagare. Kostnad för medlemmar 4800 kronor, för icke medlemmar 6800 kronor. Förslag till program: Dag 1. Förmiddagskaffe och lunch på vägen till Jönköping. Besök på Militärflygmuseet i Linköping

och Chokladfabriken i Ödeshög. Dag 2. Huskvarna mu-seet, resten av dagen är inte planerad än. Dag 3. Besök i Hjo eventuell stadsvandring eller museet. Lunch och därefter åter mot Stockholm. För mer information: mejla cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 64.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté

Händer i Södertälje

Södertälje RTP arrangerar en trevlig och gemytlig jullunch tillsammans med DHR

Södertälje RTP arrangerar traditionsenligt en jullunch, denna gång tillsammans med DHR. RTP bjuder in sina medlemmar till jullunch för självkostnadspris av 100 kr/person

Tid och plats: Lunchen äger rum lördagen den 9 december klockan 13.00 i Allaktivitetshuset Gruvan i Södertälje. Det blir smått och gott från traditionellt julbord, levande musik och en liten julkapp. Meddela även allergier vid anmälan. Betalningen sker till RTP:s Plusgiro: 576790-0 senast den 4 december.

Anmälan: eva.d.molnar@gmail.com. Eva Molnar: 070-486 95 13 eller Jan Jonsson 070-250 84 03.

Sista anmälningsdag: måndagen den 4 december.

Paraffinbadsbehandlingar äger 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. Med start torsdagen den 18 januari, under vecka 3, 2024.

Kontakt: Ingrid och Jan Jonsson: 070- 250 84 03

RTP Södertälje anordnar avslappande yoga-träffar på måndagar i Gruvan

RTP Södertälje fortsätter med Yogaträffar. Den nya säsongen drar i gång måndagen den 15 januari, vecka 3, 2024.

Plats: Allaktivitetshuset, Gruvan.

Tid: måndagar, klockan 13.00-14.00

För anmälan och för mer information: mejla: eva.d.molnar@gmail.com.

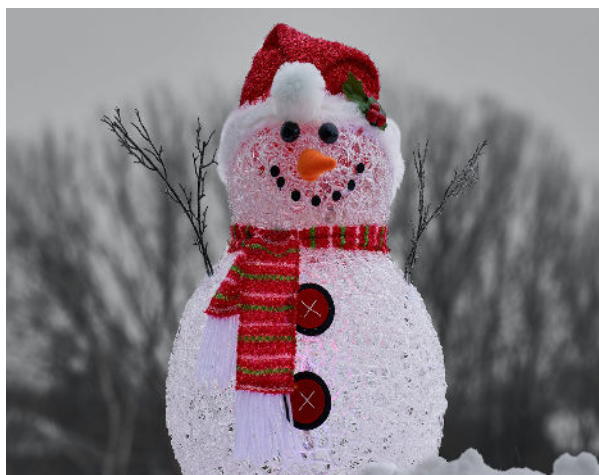


Foto: Pexels.com

Övriga aktiviteter

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: 12, december. 2024: 23 januari. 6, 20 februari. 5, 19 mars.

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



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

Torsdagen den 7 december klockan 11.30 – cirka 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. Klockan 13.30- cirka 15.00.

Inbetalning: Avgiften 150:- per person betalas in på Bg: 134-6261 eller Swish 1236783112 senast 4 december. Skriv "Julträff 7/12" på inbetalningsavin.

Anmälan senast: Måndagen den 4 december.

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

Kom ihåg att träna på Aleris Rehab Station Stockholms toppmoderna gym!

Glöm inte bort att det är gymträning på Aleris Rehab Station Stockholm. 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. En ledare finns alltid på plats.

För mer information: mejla cecilia paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 64.

Jazziga toner ljöd när Nordväst bjöd på fest



RTP Nordväst arrangerade traditionsenligt ett samkväm med middag och musik. I år stod gruppen "Jazz på vinden" för underhållningen. Ett 30-tal personer njöt av god underhållning, trevligt sällskap och god mat.

Foto: Jonas Jönsson

Föreläsning om "postpoliomottagningens" nya uppdrag



I början av november arrangerade RTP-S en medlemsträff på RTP-S kansli i Rissne. Temat var "Postpoliomottagningen – nu och i framtiden". Läkaren Eva Melin, verksamhetschefen Anna Uher och sjuksköterskan Sara Källström berättade om mottagningens nya uppdrag. Ett 20-tal åhörare kom till föreläsning och de fick också ställa frågor till föreläsarna. Läs tidningen RTP-S Aktuellt nr 3, 2023, för mer information.

Foto: Jonas Jönsson



Fårö bjöd på ett fantastiskt sceneri. De karga raukarna i Langhammars står stadigt längs med klapperstensstranden.

Foto: Mariana Mäkinen

Gotland 10-13 september 2023

Klockan 09.00 startade resan till Gotlandsfärjan från Kavallerivägen. Eftersom det var en söndag och ingen trafik kom vi fram till Nynäshamn i god tid. Vår busschaufför Desirée bjöd oss på en tur utefter havet. Det kändes som en bonus och det blev en bra start på resan!

När vi kom fram till Visby åkte vi till Almedalen, där vår guide Gunilla mötte upp oss i strålände sol för en stadsvandring som avslutades i Botaniska trädgården.

Därefter åkte vi till Scandic Visby där vi bodde under hela Gotlandsresan. På hotellet åt vi varje kväll en god middag.

Andra dagen, efter frukosten, åkte vi söderut mot rauken Hoburgsgubben. Vi åkte genom charmiga Kronvalls fiskeläger längs Ekstakusten, med fantastiska martallar och enebuskar, och stannade till slut hos Margus i Hablingsbo för shopping och fika. Min sambo Esko och jag köpte en burk Margus Ängshonung, och den var så god!

Det arrangerades en tävling där alla i resesällskapet skrev sitt telefonnummer på olika kvitton. Vinnaren i tävlingen skulle få en hink med två kilo ängshonung.

Vinnaren skulle dras den 30 september när de stängde för säsongen. Spännande!

På pensionat Holmhällar åt vi lunch utomhus. På väg tillbaka besökte vi Sudrets medeltida kyrkor.

Den tredje dagen tog vi bilfärjan till Fårö. Vi besökte Fårökyrka och Ingemar Bergmans grav. Vi fick se några filminspelningsplatser. Sex filmer spelade han in på Fårö.

Vi stannade till vid Langhammars raukar, som var så mäktiga. Lunch åt vi på Fårögården ute i det fina sensommarvädret. På väg tillbaka till bilfärjan stannade vi vid Ryssnäs där Engelska kyrkogården ligger. Kyrkogården var en kolerakyrkogård som användes under mitten av 1800-talet.

Sista dagen lastade vi in väskorna i bussen och åkte österut. Vi stannade till vid Roma Klosteruin, som var fantastisk att se.

Lunch åt vi i Katthammarsvik som ligger vid havet på Östergarnslandet. Vi satt ute i solen och njöt. När vi satt där såg vi svarta moln på himlen men vi klarade oss utan regn. På väg till båten i Visby började det att regna men vad gjorde det när vi konstaterade att vi hade haft ett underbart sensommarväder under vår vistelse på Gotland.

Väl framme i Nynäshamn tog sig några i sällskapet hem på egen hand medan vi andra tog bussen tillbaka till Sundbyberg.

Det här var Eskos och min första resa med RTP men inte den sista. Det var så trevligt att möta alla härliga medresenärer, få uppleva så mycket på Gotland och ha en sådan fantastisk busschaufför som Desirée!

Vi fick fina minnen, tack!

Hälsningar från Mariana och Esko.

P.S.

Den 30 september fick jag ett sms om att jag vunnit två kilo Ängshonung.

Text: Mariana Mäkinen

Fysioterapeuten Johan Sundin upp

Prolog.

Varför gör vi fel? När vi vet, så väl, hur vi bör göra! Ja, det var frågan vi ställde till vår fysioterapeut Johan Sundin.

En hösteftermiddag berättade han lättamt och begripligt om varför det är ganska naturligt att göra fel. För många av oss blev det en riktig aha-upplevelse. Det kanske blir det för dig också, nu när du nu kan läsa delar av föreläsningen. Som den sanna fysioterapeut Johan är, la han så klart in pausrörelser, så vi inte behövde sitta stilla hela tiden. Gör så du också när du läser.

Håll till godo:

Text: Nann Palmgren

Att vara rörelserädd

Att vara rädd för att röra sig är inte så ovanligt hos den vuxna befolkningen. Framför allt om vi sätter relationen mellan att vara rädd för rörelse och smärta. Rörelserädsla, som vi brukar säga, är något som händer de flesta av oss både medvetet och omedvetet, framför allt när vi gjort illa oss efter vi ramlat på grund av yrsel och blir rädda för att utföra samma aktivitet igen med risk för att det händer igen. Då själva ordet rörelse ofta är förknippat med något positivt är rädsla oftast något som vi uppfattar som negativt. Sjukvårdstermen är kinesiofobi.

Själv ordet rörelserädsla började med professor Johan Vlaeyen som utarbetade en modell för relationen med rörelserädsla och andra faktorer för utveckling av långvarig smärta. Han utarbetade en modell tillsammans med andra forskare som kallas "kognitiv-beteende rädsla-undvikandemodell". Denna modell ger en förklaring till ett förlopp som kan ske vid smärta. Att tänka negativt om smärta kan ge katastroftankar.



RTP Norrtäljes medlemmar får regelbunden gymnastik. Johan Sundin visar vilka rörelser som passar bra. ge upp, våga vilja bli bättre, se till att ha förtroende till vårdpersonal, ha tålamod och tänk att alla blir mer

Dessa tankar kan sedan skapa rörelserädsla då det gör ont att röra på till exempel en arm som varit bruten som fortfarande gör ont eller en höft som fortfarande gör ont fast man fått en protes och artrosmärtan skall nu vara borta. Detta i sin tur leder till nedstämdhet, depression och nedsatt funktionsförmåga.

Att vara rädd är något biologiskt

inom oss. Det är också viktigt att den funktionen finns, framför allt om vi ställs inför ett hot där vi behöver välja om vi skall fly eller försvara oss. Förmodligen har rädsla även gjort att vi som människor har överlevt i situationer.

Forskning har visat att människor som hade en förhöjd grad av rädsla-undvikande inställning har en

manar till att inte vara rörelserädd



Johan Sundin skriver i artikeln att "Mitt råd är att inte eller mindre rörelserädda i livet när något händer."

Foto: Marie Kärln

ökad risk med upp till två gånger att över tid utveckla ryggbesvär.

Rädsla är något som analyseras i våra limbiska strukturer i hjärnan. Dessa strukturer är våra känslotrakturer. Många har nog hört om amygdala som är en av dessa strukturer som är mycket viktig i relation till smärta. Amygdala lagrar gärna känslor av typen oro, ångest, nedstämd-

het, vända och rädsla. Så om vi har smärta och inte vet varför vi har ont så upplever vi oftast smärtan som jobbig emotionellt och kan bli rädda för den.

I vår kropp har vi ett automatiskt nervsystem, det autonoma. Detta reglerar bland annat blodtryck, matsmältning, andning och hjärtfrekvens. Det kan delas upp i två grenar, det sympatiska och det parasympatiska. Enkelt förklarat är den sympatiska grenen den som utsöndrar adrenalin, ökar lungvolym och ökar hjärtslag. Ungefär det vi behöver om vi är sena till bussen och behöver springa.

Den parasympatiska delen fungerar tvärtom och drar ihop lungorna och minskar hjärtslagen. Det som händer när vi läser en god bok, går en lugn skogspromenad eller har det mysigt hemma med familjen.

Att ha smärta under längre period och vara stressad kan ge sympatikuspåslag som då gör att musklerna blir mer spända. Om muskler blir mer spända så kan de i sin tur börja smärta och smärta är något som kan skapa rädsla och rädsla i sin tur är stressande för kroppen som kan ge ytterligare sympatikuspåslag. Att hamna i ett ekorrhjul är inte ovanligt. Så hur skall vi bryta detta?

Det viktiga tror jag är att vara ärlig mot sig själv till att börja med. Att bli mer medveten om sig själv och sin kropp underlättar både för dig och för sjukvårdspersonalen. Sedan är det viktigt att vara ärlig i ett möte med sjukvårdspersonal. Säg att du är orolig, håll inte detta inom dig. Våga också stå på dig att bli undersökt så att du känner dig trygg så att din rädsla minskar. Glöm inte bort att fråga igen om du inte förstår. Ju mer du förstår och är trygg desto mindre rädsla har du, vilket ger ringar på vattnet med minskad aktivitet amygdala som sedan leder till minskad smärta.

dala som sedan leder till minskad smärta.

Behandlingar vid rörelsesmärta kan vara stödjande samtal till exempel hos kurator, psykolog, diakon. Även behandling hos sjukgymnast med smärtkompetens, multimodal rehabilitering och läkare är något som kan hjälpa.

Ibland är saker enkelt och ibland inte. Mitt råd är att inte ge upp, våga vilja bli bättre, se till att ha förtroende till vårdpersonal, ha tålamod och tänk att alla blir mer eller mindre rörelserädda i livet när något händer. Jag skulle också vilja ge ett tips att kontakta förening, privat aktör eller sjukvård och delta på någon form av rehabilitering i grupp. Att vara delaktig i grupp skapar ofta ett större sammanhang samt att stödet, i sina besvär, blir så mycket större än att klara av allt själv. Jag skulle också vilja slå ett slag för vattengympa som är skonsam, oftast i varmt vatten och en trevlig träningsform tillsammans med andra människor.

Text: Johan Sundin

Legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut.
Specialist inom smärta och smärthantering



Johan Sundin motiverar och inspirerar till att bryta rörelserädsan.

Foto: Marie Kärln

Valberedning

Distriktet, RTP-S

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

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Liiza Pettersson, Södertälje lokalförening

Yvonne Andersson, StS

För att komma i kontakt med distriktets valberedning kontakta kansliet tel 08-545 622 60.

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2024 och tar tacksamt emot förslag på lämpliga personer till lokalföreningarnas styrelser. En stark styrelse har stor betydelse för oss medlemmar. Vänta inte med att kontakta valberedningen!

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson

073-977 43 97

Norrtälje lokalförening

Nanna Välimaa

0739-60 10 00

Mona Hammarström

0176-22 59 55

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Sven-Axel Lundström

073-692 42 44

Lage Eckeskog

070-366 61 33

Södertälje lokalförening

Jan Jonsson

070-250 84 03

Förslag till föredragningslista vid lokalföreningarnas årsmöten enligt normalstadgarna.

A. Prövning om årsmötet är stadgeenligt utlyst

B. Val av presidium

- mötesordförande
- protokollförare
- två protokolljusterare
- två rösträknare

C. Fastställande av föredragningslista

D. Styrelsens årsredovisning

- verksamhetsberättelse
- fastställande av resultat- och balansräkning
- föredragning av revisorernas berättelse
- fråga om ansvarsfrihet för styrelsen

E. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen

F. Val av

- ordförande för ett år
- halva antalet övriga ordinarie ledamöter för två år
- halva antalet ersättare för två år
- valberedning
- två revisorer för ett år
- två revisorsersättare för ett år
- ombud till distriktets årsmöte
- kongressombud och ersättare för dessa

G. Behandling av motioner

H. Behandling av styrelsens förslag

I. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret

J. Beslut om medlemsavgift

K. Mötets avslutande

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 21 mars 2024 klockan 17.00-19.00

Plats: Distriktskansliet, Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg.

Distriktet bjuder på lättare förtäring.

Ombuden till RTP-S årsmöte väljs på respektive lokalförenings årsmöte. Ombuden får separat kallelse till årsmötet. Även icke ombud är välkomna till årsmötet. Anmälan för sådana medlemmar senast den 14 mars till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Onsdagen den 6 mars 2024 klockan 17.00-19.00.

Plats: ABF Västra Bangatan 31 E, Märsta.

Anmälan: Senast tisdagen den 28 februari till Hernan Ravanal: hernan.ravanal@gmail.com

Lättare förtäring serveras.

Norrtälje lokalförening

Torsdag den 22 februari 2024 klockan 18.00 - ca 20.00.

Plats: ROS samlingssalen Hamnvägen 12 Norrtälje

Anmälan senast: Den 5 februari till Anita 0176-179 80

eller till Marie 070-3161007, marie57karlin@gmail.com. Serveras lättare förtäring. Uppge eventuell allergi vid anmälan!! Dagordning finns i RTP-S Aktuellt nr 4 2024.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2024.

Adress: Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP Hamnvägen 12, 761 32 Norrtälje eller mejladress: marie57karlin@gmail.com

Storstockholms lokalförening

Onsdagen den 21 februari 2024 klockan 13.00 -15.00.

Jaan Kaur är föreslagen som ordförande för årsmötet och han kommer att informera om DHR:s verksamhet. Lättare förtäring serveras.

Plats: ÅttiotvåAN, St Göransgatan 82A, Stockholm.

Anmälan senast: Onsdagen den 14 februari till Cecilia Paulsson 08-545 622 64 eller cecilia.paulsson@rtps.se

Södertälje lokalförening

Lördagen den 24 februari 2024 klockan 14-16.

Det bjuds på smörgås kaffe/the med kaka.

Anmälan till årsmöte: Anmälan senast fredagen den 9 februari 2023

Anmälan: Till Liiza Pettersson: liisa_55@hotmail.com

Övrig information

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. Kontakt: cecilia.paulsson@rtps.se eller telefonnummer 08-545 622 64.

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 radsökande själva kan kräva sin rätt. Och Funktionsrättsbyrån utgår från ett funktionsrättsperspektiv och Funktionsrättskonventionen i sitt arbete.

Rådgivningens öppettider: Helgfria måndagar klockan 13-15. Helgfria onsdagar klockan 9-11. Telefon: 010-898 50 90



Kontaktuppgifter

Telefonnummer till färdtjänsten:

Kundservice	08-720 80 80
Beställningscentral (taxi)	08-555 78 100
Beställningscentral (rullstolstaxi)	077-670 01 67
Resegarantin	
(både taxi o rullstolstaxi)	0200-77 66 55
Beställning bårtaxi (Sirius)	08-745 33 05
Resegarantin bårtaxi är samma nummer som vid beställning	

Om du har möjlighet, så rekommenderas att du går in regelbundet på www.fardtjansten.regionstockholm.se, där du kan läsa om nyheter i färdtjänsten samt att det finns mycket information under fliken kundcenter.

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 17-19.

DECEMBER

Lördag	2	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	4	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	4	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	4	Anm. Jullunch med Södertälje RTP
Måndag	4	Anm. Julfest på RTP-S kansli
Onsdag	6	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	6	Gym Aleris Rehab Station
Torsdag	7	Julfest på RTP-S kansli
Lördag	9	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	9	Jullunch med Södertälje RTP
Måndag	11	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	11	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	12	Yoga- och meditationskurs på RTP-S kansli
Onsdag	13	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	16	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	18	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

JANUARI

Måndag	8	Gym Aleris Rehab Station
Onsdag	10	Gym Aleris Rehab Station
Onsdag	10	Samtalsträff med polioskadade
Lördag	13	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	15	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	15	Yogaträffar i Södertälje (varje måndag)
Måndag	15	Gym Aleris Rehab Station
Onsdag	17	Gym Aleris Rehab Station
Torsdag	18	Paraffinbad i Södertälje (varannan vecka)
Lördag	20	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	22	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	22	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

Tisdag	23	Yoga- och meditationskurs på RTP-S kansli
Onsdag	24	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	27	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	29	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	29	Gym Aleris Rehab Station
Onsdag	31	Gym Aleris Rehab Station

FEBRUARI

Lördag	3	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	5	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	5	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	6	Yoga- och meditationskurs på RTP-S kansli
Onsdag	7	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	7	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	10	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	12	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	12	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	14	Gym Aleris Rehab Station
Fredag	16	RTP-S Aktuellt nr 1, 2024 i brevlådan
Tisdag	20	Yoga- och meditationskurs på RTP-S kansli
Onsdag	21	Årsmöte StorStockholms lokalförening
Torsdag	22	Årsmöte Norrtälje lokalförening
Lördag	24	Årsmöte Södertälje lokalförening

MARS

Tisdag	5	Yoga- och meditationskurs på RTP-S kansli
Onsdag	6	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	6	Årsmöte NV Storstockholms lokalförening
Torsdag	21	Årsmöte distrikt RTP-S

APRIL

Måndag	8	Anm. Resa till strutsfarm och till Zarah...
Torsdag	25	Resa till strutsfarm och till Zarah Leander

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 Kärin

070-316 10 07

marie57karlin@gmail.com

Södertälje lokalförening

Eva Molnár

070-486 95 13

eva.d.molnar@gmail.com

Tips

Trekanten är en insjö som ligger i stadsdelarna Gröndal och Liljeholmen. Runt sjön går en slinga som är lättkörd med rullstol.

Trekanten ligger nära kommunala färdmedel, så det är lätt att ta sig dit. Den asfalterade delen av slingan är en vanlig cykelväg som går utmed sjön. En del av slingan har hårt packat grus som underlag. På den södra delen går slingan på en träbrygga utmed en bergvägg. På sommaren är det livlig trafik med både gångare och cyklister, men på vintern är det lugnare. För den som vill går det också att fiska. Det finns både abborre, mört, gädda, öring och regnbåge. Krav är att man köper Sportfiskekortet.

Efter att du har gått runt den vackra slingan vid sjön så passa på att gå till Gröndals centrum och besök Lundbergs Konditori. Där får du uppleva ett klassiskt svenskt konditori i välbevarad 40-tals miljö. Ett väl värt besök, för där arbetar flera av Sveriges främsta bagare och konditorer med meriter både från SM-, EM- och VM-tävlingar.

Kommunikationer till Trekanten: Tunnelbanans röda linje och tvärbanan till Liljeholmen. Man kan även ta tvärbanan till en hållplats som heter Trekanten eller hoppa av vid hållplatsen Gröndal för att lätt ansluta till slingan.

Text: Jonas Jönsson

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!

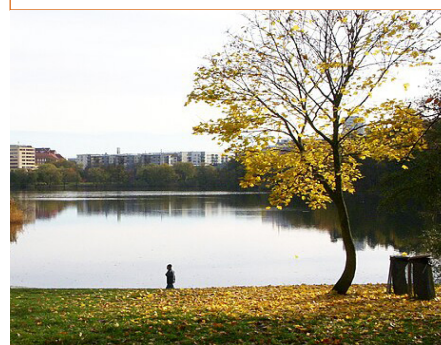


Foto: Wikipedia commons

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

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

www.aktivortopedteknik.se | info@aktivortopedteknik.se

ottobock.