



Nr 3
2024

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Ronnie Gardiners metod skapades ur en tragisk händelse

Sid 10-12

Forskaren som kan se
"mekanismerna som
smärtan utgår ifrån"

Sid 8-9

Åke förbättrar livet för
rullstolsanvändare

Sid 14-15



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.



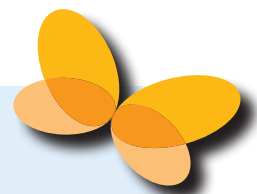
Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Tillsammans tar vi fram ett rehabiliteringsprogram anpassat till dina förutsättningar.

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

Aktiviteter.....4-7

Forskning som gör smärtan synlig.....8-9

Ronnies sorg gav ny rehabmetod...10-12

RH-gruppen påverkade politiker.....13

Skola som ger ökad livskvalité.....14-15

Projektet Driv fortsätter.....16

Anki är nyanställd på RTP-S kansli.....17

Olyckan förändrade inte drivkraften.....18

Carin gav bra tips om hjälpmedel.....19

Mia Farrow vill hjälpa andra.....20-21

Helle vill jobba som arbetsterapeut.....22

Bad – Gymnastik.....23

Aktiviteter24

Rapporter25-28

Delta i en enkät om pendeltågen.....29

Kalendarium.....30

Kontakta oss.....31

RTP-S Aktuellt utges av:

Personskadeförbundet RTP-S,
Stockholms län

Adress: Kavallerivägen 24

174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Bankgiro: 134-6261

Swish: 1236783112

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: 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.

Nästa nummer utkommer:

6 december 2024.

Manusstopp: 8 november 2024.

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Ronnie Gardiner har spelat

med mängder av världsstjärnor och

har dessutom skapat Ronnie Gardiner

Method som är en metod för att

stimulera hjärnan genom att markera

rytmer med enkla rörelser till musik.

Foto: Jonas Jönsson

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 300 kr/år

Familjemedlemskap 360 kr/år

Plusgiro 48 62 02-5

Förmyndarstat eller rättsstat – Snack eller verkstad?

I början av mars granskades Sverige av en FN-kommitté ledd av Ms Rosemary Kayess (Bildn). Syftet var att undersöka, hur Sverige tillämpar funktionsrättskonventionen (CRPD). I sitt slutanförande läste Ms Kayess lusn av Sverige! Hon sade rent ut att svenska myndigheter och tjänstemän inte verkar förstå standarder och principer i konventionen och sina egna skyldigheter att möta och upprätthålla dem. Kort sagt är Sveriges välfärdssystem inte kompatibelt med moderna mänskliga rättighetsprinciper.

Hur har man då reagerat i Sverige på den svidande kritiken? Funktionsrätt Göteborg publicerade en utförlig redogörelse på sin hemsida (Läsning rekommenderas!). Jiang Millington noterade den skamliga behandling funktionsnedsatta utsätts för och ansåg Ms Kayess tal vara "ord och inga visor" understödd av bland annat Niclas Wennerlund. Annars var det mest tyst.

Domstolar, myndigheter och tjänstemän behandlar fortfarande funktionsnedsatta, som om vi lever i en förmyndarstat. Våra två "verkstäder", DO och Institutet för mänskliga rättigheter saknar riktiga verktyg och agerar fantasilöst. Det krävs nya chefer, som tors tänka utanför boxen. I Institutets redovisning för 2023 finns det ett avsnitt om rättspraxis. Men enbart svensk sådan! Och svenska domstolar nekar ofta funktionsnedsatta talerätt och kräver dyra ombud. Nej – publicera istället EU-domstolens förhandsavgöranden, där det framgår, att CRPD är en integrerad och oskiljaktig del av Europeiska unionens rättsordning samt Europadomstolens bindande avgöranden om CRPD:s ställning.

Vanligt folk anlitar knappast verkstäder utan verktyg och sjukhus utan medicinsk utrustning. Funktionsnedsatta däremot ska tåla domstolar och myndigheter med bristande kunskap och kompetens med stora psykiska och ekonomiska kostnader som följd. Det är hög tid för förändring!



Ms Rosemary Kayess i rullstolen

Foto: Privat

Text: PG Norlin,
ordförande för Storstockholms lokalförening



PG Norlin.

Foto: Jonas Jönsson

Aktiviteter

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

RTP-S

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 12.30-14.00

Datum: 23, 30 september, 7, 14, 21, 28 oktober, 4, 11, 18, 25, november, 2, 9, 16, 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: 20 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: 9 oktober, 6 november och 4 december. Samtliga klockan 12.30-14.30.

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

Kontakt: RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@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? Om ja, anmäl ditt intresse att bli ett funktionshinderråd. Skicka in en intresseanmälan till oss på kansliet.

Kontakta: info@rtps.se. Eller ring: 08-545 622 60

Kontakta RTP-S Färdtjänstkommitté eller kundtjänst om det uppstår några frågor

Om någon vill ha kontakt med RTP-S Färdtjänstkommitté kontakta RTP-S kansli. Kontakt: info@rtps.se eller telefonnummer 08-545 622 60.

Om du har frågor, synpunkter eller klagomål så kontakta Färdtjänstens kundtjänst på telefonnummer 08-720 80 80. Öppet helgfria vardagar mellan klockan 07.00-20.00.

Händer i Södertälje

Södertälje lokalförening anordnar återigen välgörande yogaträffar i Allaktivitetshuset

Södertälje lokalförening arrangerar yogaträffar med start måndagen den 2 september.

Tid och plats: klockan 13.00-14.00 i Allaktivitetshuset, Bojen. Yogaträffar fortsätter varje måndag under hösten till och med måndagen den 18 november.

Kostnad: 20 kr/gång.

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



Yoga är ett bra för hälsan och ger bland annat bättre psykiskt mående, bättre matsmältning och bättre sömn.

Foto: Wikipedia commons

Under hösten blir det en fortsättning med paraffinbadsbehandlingar

Paraffinbadsbehandlingar börjar torsdagen den 5 september och pågår varannan vecka på torsdagar. Passa på att prova de välgörande effekterna av ett skönt paraffinbad.

Kostnad: 20 kr/gång.

Tid och plats: varannan torsdag med start den 5 september, klockan 15.00-16.00 i lokalen Hobby.

Kontakt: Jan Jonsson 070-2508403, jannes.jonsson@hotmail.com, eva.d.molnar@gmail.com.

Lyssna på en intressant föreläsning om skor, skoinlägg och ortopediska hjälpmedel

Den 23 september anordnas en föreläsning i Allhuset övre plan på Allsalen. Temat är skor, skoinlägg och ortopediska hjälpmedel.

Lätt förtäring finns.

Tid: Klockan 18.00-20.00.

Datum: måndagen den 23 september.

Kostnad: självkostnadspris 20 kronor.

Sista anmälningdagen: onsdagen den 18 september.

Anmälan: till Jan Jonsson 070-2508403, eller Eva Molnar 070-4869513.

Häng med på en spännande utflykt när Södertälje RTP besöker Tom Tits

Södertälje RTP anordnar en utflykt till Sveriges största och första science center Tom Tits. Planen är att alla deltagare äter eller fikar tillsammans.

Alla deltagare betalar sin egen inträdesavgift samt lunch och fika.

Vistelsen beräknas ta cirka 3 timmar.

Tid: Klockan 11.00 vid entren till Tom Tits i Södertälje.

Datum: tisdagen den 15 oktober.

Anmälan: till Jan Jonsson 070-2508403, eller Eva Molnar 070-4869513.

Sista anmälningdagen: måndagen den 7 oktober.



På Tom Tits så finns det mycket att göra och mycket att utforska.

Foto: Wikipedia commons

Jullunch med god mat, härlig julstämning och trevlig musikunderhållning

Södertälje RTP anordnar traditionsenligt en jullunch. I år tillsammans med DHR.

Det blir god julmat, fin julstämning och en trevlig musikunderhållning.

Datum: lördagen den 7 december.

Tid och plats: klockan 12.00-16.00 i Gruvan.

Kostnad: 120 kr/person

Sista anmälningdagen: måndagen den 25 november.

Anmälan: till Jan Jonsson 070-2508403, eller Eva Molnar 070-4869513.

Inbetalningen ska göras Plusgiro: 576790-0. Skriv namn på vem det gäller.

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Koppla av med en skön och intressant utflykt till natursköna Lötsjön

Passa på att göra en utflykt till Lötsjön bland skäggdop-pingar, skrattnåsar, gräsänder, vigg och sothönan. Om du har tur kanske du får se en duvhök över de gamla tallarna.

Yvonne Andersson är färdledare och lovar en trevlig stund. Det blir en promenad och god kopp kaffe på kaféet Gröna Stugan i det vackra strövmrådet i Sundbyberg.

Tid: onsdagen den 2 oktober, klockan 13.00.

Mötesplats: Gröna Stugan, Ursviksvägen 28.

Anmälan: info@rtps.se eller ring 08-544 622 60.

Sista anmälningdag: måndagen den 30 september.



Att vandra längs med Lötsjön i klar höstdag är en fin upplevelse.

Foto: Wikipedia commons

Häng med på ett besök till Stadsmuseet och lär dig mer om Gustav Vasa och häxor

Följ med på en hisnande historisk resa från när Stockholm var en liten plats i norra Europas utkant till att bli en urban metropol. Den så kallade Stockholmsutställningen är en permanent utställning på tre våningsplan. Lär dig mer om när Gustav Vasa tar makten över kyrkan och dess rikedomar och häxrättegångarna på 1600-talet. Eller varför inte besöka den stämmiga krogen Källarstugan och glömma de eländiga tiderna tillsammans med Carl-Michael Bellman?

Det går bra att ta sig fram med rullstol och rullator. Det enda undantaget är högst upp i museet där det är

branta trappor upp till familjen Pihlqvists hem. I övrigt finns alltid ramper som alternativ till trappor.

Tid: onsdagen den 30 oktober, klockan 12.30.

Kostnad: Det är fri entré till museets utställningar.

Mötesplats: Stadsmuseets huvudentré på gården, plan 0.

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

Sista anmälningdagen: måndagen den 28 oktober.



På Stadsmuseet finns en permanent utställning som berättar om hur Stockholm utvecklades från en liten stad till en urban metropol.

Foto: Wikipedia commons

Händer i Norrtälje

Norrtäljes årliga julfest äger rum på Rådmansö bygdegård

Norrtälje RTP anordnar traditionsenligt en julfest. I år sker julfesten tisdagen den 26 november.

Plats: Rådmansö bygdegård.

Tid: 13.00 – ca 15.30

Kostnad: Självkostnadspris.

Anmälan: Senast onsdagen den 6 november, begränsat antal platser.

Vid anmälan uppge allergier eller specialkost

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

Norrtälje lokalförening arrangerar sitt nästa årsmöte den 20 februari

Norrtälje lokalförening anordnar sitt årsmöte den 20 februari 2025.

Tid: Klockan 18.00-cirka 20.00

Mer information om årsmötet kommer i nummer 4 av RTP-S Aktuellt.

Händer i NV Storstockholm

Välkomna till en oförglömlig kväll med god mat, jazziga toner och trevligt sällskap!

Återigen bjuder RTP Nordväst in till en kväll med god mat och musik. I år står gruppen "Jazz på vinden" för



Så här såg det ut i fjol när Nordväst bjöd in bandet "Jazz på Vinden". Det blev en kväll med ett rejält sväng och god mat och dryck.

Foto: Jonas Jönsson

underhållningen.

"Jazz på vinden" är en underhållningsgrupp från Västerås som framför melodier och sånger vi aldrig glömmar, alltså tidlöst i jazz och folkton. 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 bandet övar på en vind, där det inte finns plats för trummor. "Vi har under sex år spelat på de flesta offentliga scener i Västmanland, men är också ofta anlitade för privata tillställningar från slott till koja" säger en av bandmedlemmarna.

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: 350 kronor. Du som ännu inte är medlem i RTP är också varmt välkommen till en kostnad av 400 kronor per person.

Plats och tid: Arrangemanget går av stapeln torsdagen den 17 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

Betala senast: Betala anmälningsavgiften senast måndagen den 7 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

Åke Norsten föreläser om hur Rullstolsskolan kan förändra livet till det bättre

God färdighet i en väl anpassad rullstol kan i hög grad kompensera en funktionsnedsättning samt höja livskvaliteten. Rullstolsskolan är en kurs för de som vill förbättra sin förmåga att manövrera sin rullstol. Åke Norsten, på Aleris Rehab Station, startade Rullstolsskolan 1996 och har bedrivit denna kurs sedan dess. Åke Norsten är utbildad idrottslärare och driver Rullstolsskolan tillsammans av ett team av rehabinstruktörer och fysioterapeuter. För att få gå på Rullstolsskolan krävs en remiss från en läkare exempelvis på en vårdcentral.

Kursen innehåller mycket träning på att ta sig förbi olika hinder som till exempel en tröskel, en trottoarkant eller ett lutande golv.

Nu kommer Åke Norsten och föreläser om Rullstolsskolan på RTP-S kansli. Passa på att få tips hur man ska sitta i en rullstol och hur man på bästa sätt kan manövrera en rullstol. Missa inte detta tillfälle!

Datum: torsdagen den 24 oktober.

Tid: Klockan 13.00-14.00. Därefter finns tid för frågor.

Plats: RTP-S kansli på Kavallerivägen 24 i Rissne.

Det bjuds på kaffe.

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

Senast anmälan: måndagen den 21 oktober.

Kostnad: Ingen kostnad.

Välkomna!



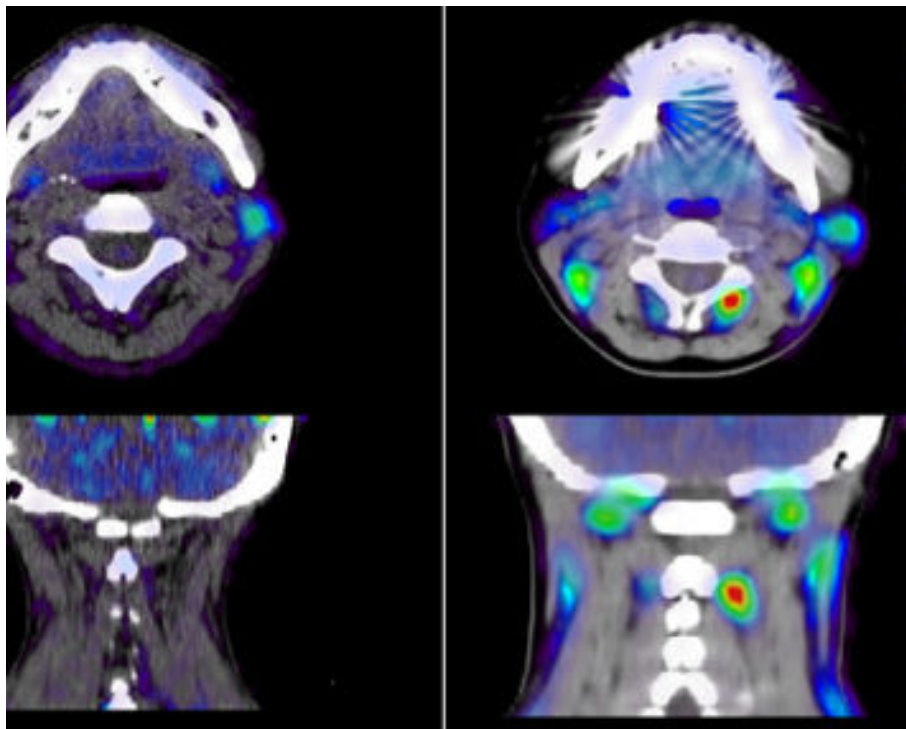
Forskning som gör smärtans ors

Torsten Gordhs forskningsresultat kan bevisa att whiplashskadade har förändringar i nacken som kan förklara deras smärtor. Med hjälp av en substans som sprutas in i kroppen kan man via en så kallad PET kamera avbilda processer i kroppen där inflammationen sitter. Ett revolutionerande resultat som bland annat skulle kunna ge whiplashskadade rätt i försäkringsärenden. Men denna forskning har stannat av.

Långvarig smärta är komplex och svår att komma till rätta med. Det finns en stor risk att smärtan tar över vardagen och leder till oro, nedstämdhet och ångest. Och smärta är en personlig upplevelse och det går därför inte att veta hur ont en annan människa har. Whiplashskadade upplever ofta en molande smärta men på röntgenplåtarna syns ingenting som kan förklara smärtorna.

– Problemet är att det är en osynlig sjukdom. Sjukvården misstror ibland patienten för på röntgenplåtarna syns ingenting, säger Torsten Gordh som är professor emeritus i klinisk smärtforskning och överläkare på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

För cirka 15 år sedan gjorde Torsten Gordh tillsammans med forskare vid Uppsala Berzelii Center och PET-centrum i Uppsala en studie, som bevisade att det går att avbilda processer som orsakar smärta. Genom att injicera substansen deprenyl i kroppen och sedan ta bilder med



Genom att injicera substansen deprenyl i kroppen på whiplashskadade och ta bilder med hjälp av en PET-kamera så upptäcktes röda prickar på de områden där patienten hade ont.

Foto: plus one Linnman m fl 2011

hjälp av en PET-kamera kunde forskargruppen synliggöra smärtprocesser.

– Smärta är upplevelse, liksom hat och kärlek, det går inte att plåta den.

”Smärta är upplevelse, liksom hat och kärlek, det går inte att plåta den. Men med studien kunde vi för första gången synliggöra smärtgenererande processer som inte syns på vanliga röntgenbilder”

Men med studien kunde vi för första gången synliggöra smärtgenererande processer som inte syns på vanliga röntgenbilder eller på magnetröntgen, säger han.

Studien var världsunik och fick internationell uppmärksamhet och Torsten Gordh blev inbjuden att

föreläsa på olika universitet. Den presenterades vid tidskriften Science stora forskningskongress AAAS 2015.

Dessutom kom ett tv-team från en stor internationell tv-kanal och intervjuade honom.

I ett senare projekt provade de metoden med deprenyl och PET-kamera på whiplashskadade och då upptäcktes att de områden där patienten hade

ont lystes upp.

– Vi såg röda prickar på kamerabilderna där de hade ont och där sitter högst sannolikt en inflammation som genererar smärtimpulser. Vi kunde därför bättre förstå smärtpatienterna och ge stöd åt deras berätt-

ak synlig för whiplashskadade

telser. Det är viktigt att påpeka att vi inte kan se smärtan, det är en subjektiv upplevelse som skapas i hjärnan, men vi kan se mekanismerna som smärtan utgår ifrån, säger han.

År 2021 gjordes studien om på en grupp nya patienter med whiplash-skador. Resultaten kunde bekräftas, och publicerades i smärtskriften PAIN.

De som drabbas av whiplashskador har ofta svårt att få förståelse för sina krämpor, eftersom smärtan är svår att bevisa. Den här tekniken bör ju ge patienten stöd och en bättre förståelse i försäkringsärenden?

– Ja, absolut, de upplysta områdena på PET-kamerabilderna visar att det finns en inflammation. Jag har även föreläst på försäkringsbolaget Länsförsäkringar om hur denna teknik skulle kunna hjälpa nackskadade, men responsen var sval, säger Torsten Gordh.

Forskningen med substansen deprenyl och PET-kamera har successivt försvunnit och det beror på flera orsaker. Forskningsanslagen tog slut, det är en kostsam och avancerad teknologi. Det krävs dyra apparater och deprenyl är mycket komplicerad att få fram och dyr att tillverka. Dessutom gick Torsten Gordh i pension för några år sedan.

– Ja, forskningen har tyvärr stannat av. Jag hade hoppats på att andra skulle ta över men ämnet smärta har hamnat lite i skuggan. Det är också svårt att få medel från anslagsgivande myndigheter. Men det kommer nog igen. Jag tror att vi var 20 år före i utvecklingen.

Kan en whiplashskadad patient begära att få bli injicerad av deprenyl och sedan fotograferad med en PET-kamera?

– Nej, det går inte. Det kostar 30 000–35 000 kronor och det är inget

som sjukvården vill betala. Det krävs också en omfattande organisation som till exempel att en sjuksköterska ska ta emot patienten och deprenyl måste framställas. Det är komplicerat. **Kan denna metod hjälpa till att ta fram nya läkemedel som är specifikt riktad mot de retningar som ger smärtan?**

– Ja, det skulle vara möjligt att fokusera på områdena som är inflammmerade. Vi kan se förändringar i de områden där smärtan upplevs, som vi tidigare inte sett på röntgenbilder och det finns nu flera forskningsresultat av god kvalitet. Men att göra en läkemedelsprövning kostar miljoner, säger Torsten Gordh och tillägger:

– Det vi vet öppnar möjligheterna att fokusera på de upplysta områdena som syns på kamerabilderna. Det skulle gå att injicera antiinflammatoriska medel där, eller tillföra läkemedel på annat sätt. Men vi har inte kommit till detta steg.

Har ni kommit närmare att hitta

tekniken att ta bort ursprunget till smärtan?

– Vi kan se att processen blir synlig. Vi kan förstå vad som händer i kroppen och var den sker. Vi skulle kunna rikta in en behandling på den punkten som lysas upp på bilderna. **Hur ser framtiden ut för denna teknik?**

– Jag hoppas att någon forskargrupp i världen tar över. Med hjälp av deprenyl eller någon annan substans. Jag vet att det pågår studier bl.a. på Stanford University, och även på PET-centrum i Uppsala görs nu nya smärstudier med hjälp av positronkamera. Jag hoppas också att när man ska göra en avbildning på områdena där smärtan uppstår med vanlig röntgen, datortomografi eller magnetröntgen så bör man i framtiden lägga till en PET-undersökning, säger Torsten Gordh.

Text: Jonas Jönsson



Torsten Gordh gjorde tillsammans med forskare vid Uppsala Berzelii Center och PET-centrum i Uppsala en studie, som bevisade att det går att avbilda processer som orsakar smärta.

Foto: Jonas Jönsson

Torsten Gordhs forskningsresultat/Fakta

Smärtforskaren Torsten Gordh tillsammans med forskare vid Uppsala Berzelii Center kunde påvisa att det faktiskt går att avbilda processer som orsakar smärta. Genom att injicera en substans i kroppen och sedan ta bilder med hjälp av en PET-kamera kunde forskargruppen synliggöra smärtprocesser som inte syns på vanliga röntgenbilder. (Torsten vill framhålla att PET-centrum i Uppsala var en förutsättning för studierna).

Positronemissionstomografi (PET) är en bildteknik som används för att studera processer och funktion av olika organ och områden i kroppen.

PET-tekniken är mycket avancerad, då man måste tillverka anti-materia (i detta fall positivt laddade elektroner, det vill säga positroner) i ett lab i omedelbar närhet till PET-kameran.

Ur Ronnies bottenlösa sorg fö

Ronnie Gardiner är en hyllad jazztrummis och har spelat med mängder av världsstjärnor. Men livet har kantats av oväntade, svårförklarliga och oförutsägbara händelser. Både positiva och djupt tragiska. Efter att hans stora kärlek Git blev mördad inleddes en lång period av sorg. Under sorgarbetet skapade han en metod för att stimulera till rörelser, tal och kognitiva förmågor.

En metod som nu utövas över nästan hela världen.

Mörka moln ligger som ett tungt täcke på himlen. Det är regn i luften och vinden tar tag i den lummiga omgivningen vid Björnbo seniorboende på Lidingö. Ronnie Gardiner bor sedan några år tillbaka på Björnbo och kommer gående med en liten vagn med två hjul fylld med böcker med utklippta tidningsartiklar och bilder från ett långt och innehållsrikt liv. Han ler vänligt och hälsar mig välkommen. Vi sätter oss ner i ett ljust rum som liknar ett vardagsrum med en soffa, soffbord, stoppade fåtöljer och vita gardiner. Han visar urklipp från 1960-talet och fram till dags datum. Ronnie Gardiners liv har pendlat mellan mörker och ljus, tragedi och glädje.

– Mitt liv har varit som en berg- och dalbana av känslor och händelser. Men när jag har ramlat så har jag ställt mig upp igen och jag känner mig trots allt välsignad, säger han.

Ronnie Gardiner är född 1932 och växte upp i Westerly på Rhode Island, en liten stad på 20 000 invånare. Trots att rasismen var utbredd i USA så hade han vita kompisar och han kände sig inte direkt utsatt. Han växte upp med tre äldre bröder och

redan som treåring hade han lärt sig att steppa.

– Jag hade först rytmen i fötterna sedan blev det även i mina händer, säger han med ett skratt.

Hans far jobbade som kock och hade mängder med kastruller i hemmet och Ronnie började använda alla kastruller som ett trumset och han blev snabbt uppslukad av rytmer. Hans äldre bröder köpte skivor med Benny Goodman, Count Basie och Duke Ellington och kärleken till jazz blev allt starkare. Den 27 februari år 1942, när Ronnie bara var nio år gammal, uppträdde han för första gången genom att spela ett kort trumsolo på ett evenemang som Röda Korset arrangerade. När han blev äldre började han spela i olika jazzkonstellationer och fick tips av andra jazzmusiker att resa till Europa. Den 27 september 1962 anlände han till Köpenhamn och spelade sporadiskt på olika jazzklubbar. Tre månader senare, satt han urfattig med bara 14 kronor i fickan, på jazzklubben Montmartre i Köpenhamn. Han var där för att lyssna på den världskända jazzsaxofonisten Dexter Gordon, men trummisen i bandet var bakfull och kunde inte spela. Eftersom Dexter Gordon hade spelat med Ronnie vid tidigare tillfällen vinkade han fram Ronnie till scenen. Ronnie satte sig bakom trummorna och fick spela en låt med Dexter Gordon.

– Den kvällen förändrade mitt liv. Jag var rätt tid på rätt plats. Det var slumpen eller meningen att jag skulle vara där, säger Ronnie Gardiner.

En klubbägare och jazzfantast, Poul Hansen, blev imponerad av Ronnies trumspel och frågade om Ronnie hade ett eget band att uppträda med. Ronnie sa ja trots att han inte hade det. Ronnie fick snabbt leta bandmedlemmar och efter några få

repetitioner kunde han ställa ett nytt jazzband på scenen. Poul Hansen gillade vad han fick höra och det mynnade ut i att Ronnie fick ett kontrakt att göra en turné i Sverige under tre månader med sitt nystartade band. De spelade på Operakällaren i Stockholm men även i Linköping, Laholm, Helsingborg och Malmö. Karriären tog fart och därefter började han spela flitigt på olika klubbar runt om i Sverige. Ronnie Gardiner etablerade sig som en mycket skicklig jazztrummis och har under årens lopp spelat med jazzstjärnor som Dizzy Gillespie, Benny Carter, Gerry Mulligan, Toots Tieleman och Dexter Gordon. Och med svenska artister som Hacke Björkstén, Charlie Norman, Putte Wickman och Bengt Hallberg.

Men det var den 11 mars 1980 som totalt kom att förändra Ronnies liv. Ronnie var tillsammans med pianisten Charlie Norman på Kanarieöarna för att uppträda och med på resan var också Ronnies fästmo Git, som han hade varit tillsammans med sedan 16 år tillbaka. De hade lärt känna en svensk kvinna som var tillsammans med en spanjor, José. De betraktade paret som goda vänner. Ronnie hade till och med lånat ut pengar till José för att han litade på honom.

Den 11 mars var som alla andra dagar en solig dag. Ronnie kysste Git och gick ner till stranden för att spela volleyboll. Men när han spelade volleyboll fick han en känsla av att det inte stod rätt till.

– Jag och Git hade en speciell själslig samhörighet. Jag kände på mig att hon var i fara, säger han. När Ronnie kom hem till lägenheten låg Git på golvet omgiven av blod samtidigt som José stod med

ddes idén till ny rehab metod



Sorgen förändrade Ronnie Gardiners liv i grunden. Men ur den hopplösa situationen skapade han en rehabmetod. Ronnie Gardiner insåg att kroppens system och hjärnan behövde stimulera alla sinnen samtidigt med hjälp av en rytm- och musikmetod. Han började skapa rörelser där armar och ben involverades där höger kroppssida symboliseras av blått medan vänster kroppssida symboliseras av rött. Eftersom flera hjärnområden aktiveras samtidigt är det ett mycket bra sätt att förbättra hjärnans förmågor.

Foto: Jonas Jönsson

Nyheter

en hammare i handen. Git andades fortfarande svagt, men avled senare. Spanjoren anföll även Ronnie, men Ronnie hade snabba reflexer och lyckas ducka och slå sig fri. Josés handling berodde på att han hade stora spelskulder och var ute efter att Git skulle skriva på ett större belopp på en check. Han dömdes till 22 års fängelse för mord, men Ronnie stod nu ensam och bedrövad. Två veckor efter mordet bestämde han sig för att ta sitt liv. Eftersom han inte kunde simma så skulle han hoppa ner i Atlantens vågor. Men på vägen ner till stranden fick han se en ung pojke le mot honom. Pojken hade varken armar eller ben och det fick Ronnie att reagera starkt.

– Hur kunde han le som inte hade några armar och ben. Jag är inte religiös men det var ett uppvaknande. Jag har armar och ben och tänkte att jag lever för en anledning. Jag vände och gick hem och tänkte vad kan jag göra som bara är en enkel trummis. Vad kan jag göra för att hjälpa andra?

Sorgen försvann inte. Han isolerade sig i flera år men under tiden kom han på att han ville utveckla det han var bäst på det vill säga rytm, koordination och motorik. Han började läsa mängder av medicinska böcker om hjärnans funktioner och dess samband med rytm och rörelse och han blev speciellt hänförd och entusiastisk av hur vänster hjärnhalva styr högra sidan av kroppen och hur höger hjärnhalva styr vänster sida av kroppen. Han kontaktade en professor Emeritus Erik Stålberg i klinisk neurofysiologi vid Uppsala universitet för att lära sig mer. Det resulterade i att han så småningom lanserade sin metod, Ronnie Gardiner Metoden, RGM, och metoden är nu introducerad i patientorganisationer och rehabiliteringsavdelningar.

– Det första vi hör är vårt hjärtljud. Rytmen från vårt hjärta finns där under alla timmar på dygnet. Rytm är livet och livet är rytm.

Metoden är vetenskapligt accepterad och fungerar bevisligen som rehabiliteringsmetod för hjärnan och stimulerar både balanssinne, motorik, minne, koncentration och rörelseförmåga. Metoden har rönt stor framgång. Nu finns cirka 1500 personer runt om i världen som lär ut metoden till personer med hjärnskador och sjukdomar i det centrala nervsystemet. Ronnie Gardiner Metoden börjar nu även slå rot i hans gamla hemland USA.

– Metoden förbättrar hjärnans förmåga. De som använder sig av metoden mår både fysiskt och mentalt bättre och de får tillbaka självförtroendet. Metoden fungerar och det känns otroligt roligt, säger Ronnie Gardiner.

Men livet har fortsatt likt en berg och dalbana. Ronnie träffade en amerikansk kvinna som han gifte sig med. För cirka tio år blev det skilsmässa som slutade med att alla besparingar försvann i advokatarvoden och dessutom fick ex-frun hans hus i Florida. Trots alla personliga motgångar så har han alltid lyckats resa sig upp igen.

– Det viktigaste är att man har hälsan och mår bra, säger han.

Ronnie har bott i Sverige i över 60 år och har spelat med de stora jazzmusikerna, men det är inte bara som trummis han kommer att bli ihågkommen.

– Jag känner att cirkeln börjar slutas och att jag inte har så långt kvar. Jag är inte rädd för att dö och jag känner att jag har haft ett meningsfullt och intressant liv. Men mitt eftermäle är min metod, som jag hoppas kommer att leva vidare, säger Ronnie Gardiner.

Molnen har skingrats och en strimma av ljus skiner igenom gardinerna. Vi reser oss upp och tar varandra i handen och precis när vi skiljs åt säger Ronnie:

– Har du fått en p-bot på bilen, så delar jag kostnaden med dig.

Text: Jonas Jönsson



Dexter Gordon är en av de allra största världsstjärnorna genom tiderna inom genren jazz.

Foto: Wikipedia commons



Barytonsaxofonisten Gerry Mulligan spelade även piano och klarinett.

Foto: Wikipedia commons



Pianisten Charlie Norman. Som gärna spelade boogie woogie och jazz.

Foto: Wikipedia commons

Ronnie Gardiners Metod

Ronnie Gardiner Method (RGM) är en rolig, strukturerad, multi-sensorisk hjärnträningsmetod och som använder rytm och musik för att stimulera till rörelser, tal och kognitiva förmågor. Eftersom flera hjärnområden aktiveras samtidigt (inklusive syn, hörsel, motorik, tal, minne) är det ett mycket bra sätt att förbättra hjärnans förmågor. Källa: <https://www.rgm-sweden.se/> Det finns också en film om Ronnie Gardiner: En ovanlig livsresa - Berättelsen om Ronnie Gardiner. (Youtube)

RH-gruppens påverkansarbete gav resultat

Den 22 april genomförde Trafikregionråd i Region Stockholm Anton Fendert (MP) tillsammans med RH-gruppen ett oannonserat stresstest av SL:s rampservice. Testet visade på flera brister i rutinerna, vilket orsakade långa väntetider. Vid en station dröjde det 40 minuter innan personalen kunde utföra rampservice.

Det är inte i linje med SL:s ambition att erbjuda tillgänglig kollektivtrafik.

– Kollektivtrafiken är till för alla, rampservice ska fungera och det ska gå att resa spontant även med exempelvis rullstol. Det är otroligt olyckligt att rutinerna inte fungerat i hela systemet, säger Anton Fendert (MP),

Trafikregionråd i Region Stockholm.

Efter stresstestet har Anton Fendert i sin roll som ansvarig politiker tagit frågan vidare till SL som i sin tur

kallat till möte med operatören som numera ansvarar för pendeltågstrafiken, SJ. En handlingsplan har tagits fram över hur rutiner förankras så att personalen vet vad som gäller om en resenär efterfrågar rampservice.



Anton Fendert (MP) deltog i RH-gruppens stresstest.

Foto: Jonas Jönsson

Politiken får löpande information om arbetet.

– Jag känner ett stort ansvar att bygga upp förtroendet för pendeltågstrafiken igen, inte minst hos resenärer som behöver rampservice. Vi hade behövt göra mer när det gäller att säkerställa att operatören förankrat processen hos medarbetarna från början, men jag är glad över att SJ nu tagit frågan på allvar.

Text: Cecilia Engström, vikarierande förhandlingschef för Miljöpartiet i Region Stockholm

RH-gruppen (Rörelsehind- erföreningarna i samverkan)

Består av Personskadeförbundet RTP-S, DHR, Neuro, Reumatikerförbundet och RBU.

Vårt mål – ett rörligare liv för dig!

Hos TeamOlmed förstår vi att alla är unika. Vi strävar efter att skapa hjälpmedel som passar just dig, oavsett om det handlar om ökad rörlighet, bekvämlighet eller funktion.

Vårt sortiment av högkvalitativa ortopedtekniska hjälpmedel, från skor och inlägg till ortoser och proteser, är noggrant utvalt för att ge dig bästa möjliga stöd och funktion.

Har du en protes? Vi arbetar med DS-metoden, vilket innebär att protesens gjuts direkt mot din stump. Detta gör att du kan provgå med din protes efter bara några timmar.

Med flera kliniker i Stockholm och avtal med regionen kan vi säkerställa att våra tjänster är tillgängliga för dig när du behöver dem som mest.

www.teamolmed.se



Åke Norsten förbättrar livskval

Höj välbefinnandet i livet genom att anpassa rullstolen efter din kropp och lär dig hur rullstolen ska manövreras. Rullstolsskolan är en kurs för de som vill förbättra sin förmåga att styra sin rullstol.

Åke Norsten är initiativtagare till skolan och har hjälpt och stöttat rullstolsanvändare i nästan 30 år.

En grupp personer i rullstol rullar över utlagda hinder på ett golv på Aleris Rehab Station i Frösundavik. Med stort fokus tar de sig förbi hinder efter hinder.

– Det känns jättebra. Jag har lärt mig att sitta bättre i rullstolen och ju mer jag tränar på att passera olika hinder desto tryggare känner jag mig, säger Helinä Wester, som är en av kursdeltagarna på Rullstolsskolan.

Åke Norsten är kursledare och instruerar deltagarna och det har han gjort sedan han startade Rullstolsskolan 1996.

– Jag vill hjälpa och förbättra livet för människor som sitter i en manuell rullstol. Vad jag vet finns inga andra rullstolsskolor så denna skola är unik, säger han.

Rullstolsskolan vänder sig till alla med neurologiska skador som till exempel ryggmärgsskadade, MS, stroke, polio, hjärnskadade och CP-skadade.

För att få gå på Rullstolsskolan krävs en remiss från en läkare exempelvis på en vårdcentral. När en ny kursdeltagare kommer lyssnar Åke Norsten tillsammans med en fysioterapeut på vilka personliga målsättningar som personen har och därefter gör de en rehabiliteringsplan.

Vissa har inte tidigare suttit i en rullstol så de individuella behoven ser annorlunda ut.

Rullstolsskolan genomförs på



Helinä Wester, som är en av kursdeltagarna på Rullstolsskolan, får tips av Åke Norsten hur man på bästa

dagtid, tre dagar i veckan under sammanlagt fem veckor. På kursens första dag korrigeras rullstolen så att den passar kursdeltagaren. Rullstolen anpassas successivt, under kursens gång, så att sittposition och körergonomi blir så bra som möjligt.

Kursen innehåller mycket träning på att ta sig förbi olika hinder som till exempel en tröskel, en trottoarkant eller ett lutande golv. Men även hur man ska backa, svänga och rotera samt hur man ska sköta om en rullstol.

itén för de som sitter i rullstol



sätt tar sig över olika hinder. Åke startade Rullstolsskolan för nästan 40 år sedan.

Foto: Jonas Jönsson

Under kursens gång skriver fysioterapeuten ut en rullstol som passar respektive kursdeltagare.

– Att sätta sig i en rullstol är inte enkelt. Det gäller att våga att ta sig ut och klara av att till exempel åka tunnelbana. Vi vill få deltagarna mer

självsäkra och trygga genom att få kontroll på sin rullstol, säger Åke Norsten.

– Vi vill förbättra möjligheten av att alla ska kunna ta del av vad samhället kan erbjuda, tillägger han.

Sedan starten har Åke Norsten

Åke Norsten och Rullstolsskolan/Fakta

Är utbildad idrottslärare. Drabbades av en ryggmärgsskada efter en trafikolycka. Startade Rullstolsskolan 1996 och metodiken och träningsupplägget utgår från boken "Drivkraft – körergonomi, rullstolsteknik & metodik" som Åke Norsten själv har författat.

Rullstolsskolan består av ett team av rehabinstruktörer och fysioterapeuter.

Adress: Rullstolsskolan på Aleris Rehab Station. Frösundaviks allé 4.

Webben: <https://www.aleris.se/mottagningar/stockholm/rehab-station/>

Telefon: 08-555 44 000.

Kontakt: ake.norsten@aleris.se

hjälpit cirka 2000 rullstolsanvändare att få ett mer självständigt liv.

– Jag får kickar av att få hjälpa andra. När någon kommer fram till mig och säger att jag har förändrat deras liv så känns det väldigt bra.

Åke Norsten ser sig själv som en pionjär.

– Det skrivs ut ungefär 12 000 manuella rullstolar varje år i Stockholm. Det är en stor minoritetsgrupp. Det känns därför så viktigt att vi finns och jag försöker hela tiden få folk att upptäcka att Rullstolsskolan existerar. Du blir aldrig fullärd att manövrera en rullstol, det finns alltid saker du kan bli bättre på. Men kan du förbättra din förmåga att manövrera din rullstol så ökar det din livskvalité, säger han.

Responsen bland kursdeltagarna är positiv.

– Jag vill få ett mer aktivt liv och jag känner att jag kommer att våga att ge mig ut efter denna kurs, säger Helinä Wester.

Text: Jonas Jönsson



Projektet Driv har drivits av Anna-Carin Lagerström (t.v.), Hanna Isaksson och Mats-Erik Bjerkefors.

Foto: Jonas Jönsson

Projektet Driv kommer att fortsätta även efter projektiden

Det treåriga projektet Driv avslutades i samband med att Stiftelsen Spinalis anordnade en inspirationsdag i början av september. Spinalis uppmärksammade den Internationella Ryggmargsskadedagen med spännande föreläsningar och inspirerande aktiviteter.

Eftersom Stiftelsen Spinalis är projektägare till Driv så föreläste projektledaren och folkhälsovetaren Hanna Isaksson, samt även projektets medarbetare Mats-Erik Bjerkefors, idrottsinstruktör, och Anna-Carin Lagerström, hälsopedagog och kost-rådgivare. Projektet, som fått medel från Allmänna arvsfonden, har innehållit tre huvudaktiviteter: Träning live och on demand på YouTube, en tio veckors hälsokurs och fristående föreläsningar med diskussioner.

Projektet har varit framgångsrikt och både livesändningar och inspelade hälso- och friskvårdsfilmer

har nått många runt om i Sverige. Sammanlagt 22 000 unika besökare har tittat på projektets live- och playsändningar.

Och vissa har ändrat på sina kostrutiner.

– Jag vet att många har gjort vikt-förändringar, sa Anna-Carin Lagerström.

Personer med ryggmargsskada och liknande diagnoser drabbas tidigare än den övriga befolkningen av olika åldersrelaterade sjukdomar. Därför har målsättningen med projektet varit att inspirera, motivera och ge tips och hjälp till ryggmargsskadade så att de får ett mer aktivt och friskare liv.

– Det är viktigt att vi tar hand om vår hälsa. Men det är något vi själva måste göra. Att bygga upp nya vanor tar tid och energi. Men motivation hittas inte, motivation byggs, sa Hanna Isaksson.

Eftersom projektet blev så lyckat så kommer kurser att fortsätta att arrangeras. Höstens kurs är redan fullbokad, men det blir nya kurser under våren 2025.

För mer information: <https://spinalis.se/driv/>

Eller: hanna@spinalis.se

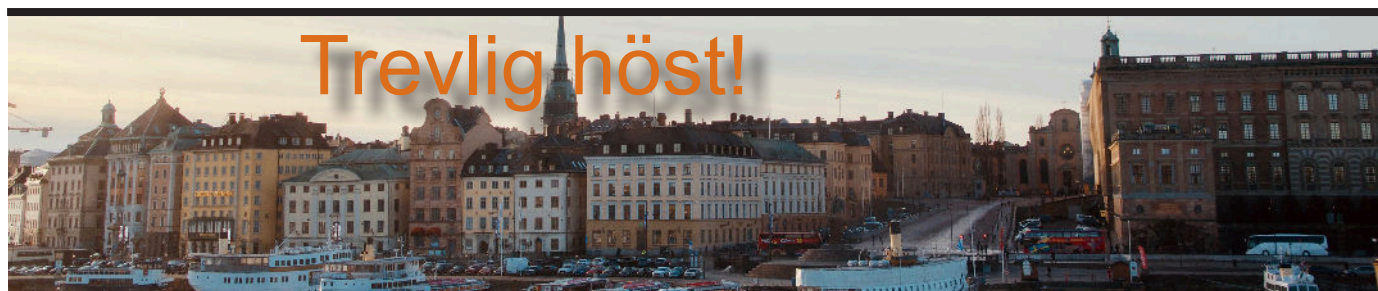
Text: Jonas Jönsson

Projektet Driv

Driv är ett treårigt Arvsfondsprojekt som avslutas under hösten 2024. Målet har varit att inspirera, motivera och ge verktyg till ett aktivt och friskt liv. Och att alla som vill ska kunna delta i projektets kostnadsfria aktiviteter online. Projektet Driv är ett samarbete mellan Stiftelsen Spinalis och RG Aktiv Rehabilitering

Projektet har bestått av tre huvudaktiviteter: Träning live och on demand på YouTube, en tio veckors hälsokurs och fristående föreläsningar med diskussioner.

Källa: Spinalis.se



Anki Holmberg är ny på RTP-S kansli

Anki Holmberg är ny medarbetare på RTP-S kansli och hon har en färgstark bakgrund. Hon har dansat hem ett SM-guld i jitterbugg, utövar gärna kampsporten kickboxing och älskar stora och vita kakaduor från Australien.

Nästa gång ni besöker RTP-S kansli i Rissne kommer ni att mötas av Anki Holmberg. Hon är nyanställd på RTP-S kansli men för några medlemmar är hon ett bekant ansikte. Anki har under ett par år lett vattenbassängträningen på Sfären i Bergshamra och det ska hon fortsätta med. Men nu ska hon också ta hand om frågor och anmälningar som rör aktiviteter och bassängverksamheten. Och att hon ska vara allmänt behjälplig med medlemmarnas frågor.

– Det känns jättebra och kul. Det är ett nytt kapitel i mitt liv för jag har tidigare aldrig arbetet på ett kansli, säger Anki Holmberg.

Anki är utbildad undersköterska men har också utbildad sig till idrotts- och fritidskonsulent och har framför allt jobbat som gymledare för aerobics- och dansgrupper.

– Jag tycker det är kul att få andra att röra på sig. Det känns bra att få andra att må bra. Det viktigaste för mig när jag leder en grupp är att det ska vara kul för de som deltar, säger hon.

Hennes stora passion är att dansa. I ung ålder tävlingsdansade hon och tog till och med ett SM-guld i jitterbugg. När hon motionerar idag så går hon gärna på gym och tränar kampsporten kickboxing.

Anki Holmberg har även en passion för Australien, där hon har bott i nästan 20 år. Hon saknar det varma klimatet och djurlivet med de ståtliga kängururna och de stora vita kakaduorna.



Anki Holmberg är nyanställd som kontorist på RTP-S kansli.

Foto: Jonas Jönsson

– Jag gillar också livsstilen i Australien. Det är ett mer socialt liv där, säger hon och tillägger:

– Men älskar även Sverige. Jag gillar att ta långa promenader i de svenska skogarna. Det är så rogivande.

Namn: Anki Holmberg

Arbete: Kontorist på RTP-S kansli.

Civilstånd: Särbo med Kimmo. Har två söner, 27 och 24 år.

Bästa egenskaper: Lyhörd och empatisk.

Sämsta egenskaper: Tidsoptimist och (ibland) reserverad.

Kontakt på RTP-S kansli: 08-545 622 64 eller anki.holmgren@rtps.se

Text: Jonas Jönsson

Olyckan förändrade hennes liv men inte hennes inre drivkraft

Trots stundtals svåra smärtor i ben, mage och axlar så har Rim Halfya Alexandra skapat ett framgångsrikt företag med 14 anställda. Hon har bevisat att det går att göra karriär även med en ryggmärgsskada.

En kväll i Dubai för nästan 20 år sedan. 14-åriga Rim Halfya Alexandra är på väg till några kompisar men när hon går över en gata vid ett övergångsställe kommer plötsligt en bil i hög hastighet. Rim Halfya Alexandra blir svårt skadad och tvingas stanna på intensivsen i åtta månader. Hon får flera frakturer och kan varken se, röra sig eller prata. Rim Halfya Alexandra genomlider 34 operationer och tvingas bo på sjukhuset i 18 månader.

När hon är 16 år flyttar hon ensam till Sverige för specialistsjukvård för sin ryggmärgsskada. Hon är fast besluten på att stanna tills behandlingen är klar för att sedan återvända. Men hon blir kvar.

– Jag kände att jag älskade Sverige. Jag ville stanna här, säger Rim Halfya Alexandra, som sedan några år tillbaka bor i Bagarmossen i Stockholm.

Under hjälpmedelsmässan Hjultorget i våras föreläste hon om sitt liv och hon berättade att hon lever med ständiga smärtor, men att hon har lärt sig att leva med all värk. Trots smärtorna har Rim Halfya Alexandra en stark inre drivkraft och den visade sig när den stora flyktingströmmen till Sverige uppstod 2015, för då uppstod även en stark känsla i Rim av att vilja hjälpa till.

– Jag ville visa att de som var ryggmärgsskadade att det gick att leva ett aktivt liv. Jag vill hjälpa till så de lärde sig svenska och gick i skola så de kunde integreras i Sverige, säger hon.

Rim Halfya Alexandra reste runt



Rim Halfya Alexandra tar emot priset Årets Nystart 2022 ur kungens hand.

Foto: Anders Wiklund/TT

och föreläste om sitt liv i rullstol och att det går att leva ett rikt liv. Hennes drivkraft har alltid varit att se framåt och acceptera det som hänt.

Året därpå startade hon företaget Combify tillsammans med arkitekten Alaa Alshawa.

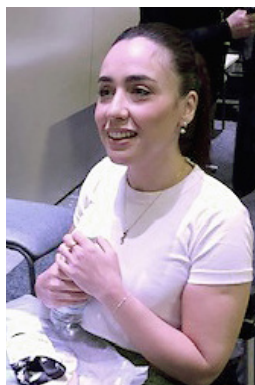
Företagsidén är att de samlar och ordnar fram data, som läggs in i en interaktiv karta, om planerade och pågående byggprojekt i hela Sverige. Denna digitala plattform

används av fastighetsutvecklare, fastighetsägare, investerare inom fastigheter och konsulter som jobbar inom branschen. Företaget har nu 14 anställda i Sverige och år 2022 mottog hon priset Årets nybyggare som delades ut kungen vid en ceremoni på Kungliga slottet.

Hon är tillfreds med att hon aldrig gav upp trots att trafikolyckan förändrade hennes liv.

– Livet har varit svårt, jag fick en ny kropp och smärtan försvinner aldrig. Smärtan syns inte men den finns där. Men jag har satsat och med passion och hjärta har jag tagit mig framåt. Det går att leva ett aktivt liv trots att man sitter i rullstol, säger 32-åriga Rim Halfya Alexandra.

Text: Jonas Jönsson



Rim Halfya Alexandra föreläste på Hjultorget.

Foto: Jonas Jönsson



Arbeterapeuten Carin Bergfeldt föreläste på RTP-S kansli om hur man förenklar vardagen med hjälpmedel.

Foto: Jonas Jönsson

Carin tipsade om bra hjälpmedel

För många med nedsatt rörelseförmåga kan det vara svårt att till exempel sätta på sig ett par strumpor eller skala potatis. När arbetsterapeuten Carin Bergfeldt besökte RTP-S kansli så gav hon många bra tips på hur man förenklar vardagen med hjälpmedel.

I somras föreläste Carin Bergfeldt på RTP-S kansli om olika hjälpmedel som kan vara användbara i hemmet. Det finns en uppsjö av redskap som få känner till.

– Det finns många olika hjälpmedel som kan underlätta i vardagen. Det finns kompensatorisk teknik som kan hjälpa och utjämma funktionsnedsättningen, säger hon.

Hjälpmedel kan förbättra livskvaliteten för personer med funktionsnedsättning på många sätt och är ett stöd för att vardagslivet ska fungera. Carin Bergfeldt jobbar sedan 24 år tillbaka som arbetsterapeut på Aleris Station Stockholm och är expert på området. Hon jobbar speciellt med ryggmärgsskadade och några dagar i veckan ut-

bildar hon patienter och personal om vilka hjälpmedel som är lämpliga och hur man använder dessa.

– En fråga att ställa är vilka hjälpmedel som du verkligen behöver för det dagliga livet, säger hon.

För den personliga vården finns bland annat kammar med långt skaft, strumpor med antihalkskydd, strumppådragare, knappknäppare (ett instrument som hjälper till att knäppa knappar), tablettång för att trycka ur tabletter ur blisterförpackningar, stödstrumpor och skohorn med långt skaft.

Den så kallade ”Spilerdugen” är ett extra populärt hjälpmedel. ”Spilerdugen” är gjord av segelduk vilket innebär att den har silikonbeläggning på båda sidor vilket ger en fantastisk

glidförmåga. Spilerdugen kan användas vid förflyttningar av sängliggande personer, samt vid på- och avklädsel som till exempel att ta på och av skor.

Även för kök och hushåll finns det mängder med hjälpmedel som skärbrädor som fixerar lök, äpple eller potatis för att underlätta att skala. Det finns brädor för att sätta fast bröd så det blir enklare att breda på smör. Populärt är även mjukdynor som används på stolar och toaletsitsar samt ryggdynor och speciella madrasser.

– Dynorna fungerar jättebra för att undvika sitt- eller liggsår, säger Carin Bergfeldt och tillägger:

– Det finns så många hjälpmedel, så det är bara att undersöka vad som finns på marknaden.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Sök hjälpmedel och anmälan till Aleris Station Sthlm

Sök hjälpmedel här:
www.spinalistips.se
www.smartasaker.se
www.varsam.se
www.swereco.se
 Och på olika apotek.

För att anmäla sig till en utbildning på Aleris Station Stockholm. Gå in på www.aleris.se och klicka på mottagningar. Klicka vidare på Aleris Rehab Station. Klicka på utbildningar. Kontakt: utbildning@rehabstation.se
 Telefon: 08-555 44 000

Mia Farrow vill hjälpa andra för att själv kunna känna lycka



Mia Farrow fick sitt genombrott när hon som 19-åring medverkade i tv-serien Peyton Place. Hennes första huvudroll på filmduken kom några år senare med filmen Rosemarys baby, som blev en stor succé.

Foto: Wikipedia commons

”Min barndom tog slut när jag var 9.” Så står det i Mia Farrow’s memoarer *What Falls Away*. Det var då Mia Farrow fick veta om att hon drabbats av polio. Poliosjukdomen utvecklade samtidigt en stark känsla av att vilja hjälpa andra. Mia Farrow har därför, vid sidan om sin framgångsrika skådespelarkarriär, engagerat sig i humanitärt arbete.

Det är sommar i Los Angeles 1954. Plötsligt insjuknar en efter en i po-

lio. Till slut drabbas sammanlagt 500 personer av polioutbrottet och Mia Farrow är en av dem. Mia Farrow förs till en isoleringsavdelning på Los Angeles General Hospital. Hon tycker vistelsen på sjukhuset är skrämmande och hon skriker av rädsla efter att ha blivit hämtad och borttryckt från sina föräldrar. En sjuksköterska kommer då fram och säger: ”Var tyst, du gör bara saken värre för alla”. Mia Farrow känner smärta i rygg, nacke, ben, armar och bröst. Hon känner att hon är svag i den högra sidan av kroppen och hon

tvingas ligga i en så kallad järnlunga, en cylinderformad andningsapparat, för att öka tillförseln av luft genom luftvägarna.

På dagarna och nätterna hör hon hur andra intagna skriker, gråter och hon ser även att vissa dör. Hon skriver i sina memoarer ”*What Falls Away*” att hennes barndom tog slut och ”hur lätt man kan kastas in i ett landskap av osäkerhet, rädsla, smärta och död”.

Då och då kommer en läkare in i salen där hon ligger och uppmanar henne att stå på tå. ”Jag kunde inte

stå, än mindre stå på tå. När jag försökte så ramlade jag och så bar de mig tillbaka till sängen”.

Mia Farrow samlar all kraft på att lyckas.

– Jag har aldrig kämpat så mycket i hela mitt liv än då jag försökte stå på tå när läkaren sa åt mig att göra det. Att jag först inte kunde göra det gjorde mig ännu mer beslutsam, för jag visste att om jag kunde göra det skulle jag få åka hem, säger hon i en intervju i Mobility News 2004.

Efter en tid så lyckas hon stå på tå. Men redan innan hon lämnar sjukhuset i känner hon inombords att sitt nya ”jag” formats. När hon kommer hem upptäcker hon att hennes hund har skänkts till en annan familj och att hennes tillhörigheter bränts av rädsla för att sjukdomen ska sprida sig till hennes sex syskon, som också flyttat till ett annat hus. När hon återvänder till skolan får hon bara gå halva dagar.

– Innan polio var jag ett tryggt barn som hade kärleksfulla föräldrar och ett tryggt hem. Efter polio var det som om ett skyddande hinna föll bort. Med det skyddet borta blev världen väldigt, väldigt skrämmande, säger hon i samma intervju med Mobility News.

Trots förflamning och tid i en järnlunga återhämtar hon sig fysiskt från polio. Men vid 17 års ålder drabbas hon av ett nytt bakslag. Hennes far, författaren och regissören John Farrow dör plötsligt. Hon flyttar från Beverly Hills till en lägenhet på Manhattan i New York. Hennes mor, skådespelerskan Maureen O’Sullivan, hjälper henne att få små roller på Broadway och när Farrow är 19 år gammal kommer hennes genom-brott i och med TV-serien Peyton Place. Samma år träffar hon också den trettio år äldre Frank Sinatra. Efter ett par år skiljer de sig och Farrow gifter om sig med kompositören Andre Previn, som hon får tre barn med. I slutet av 1970-talet gifter hon

sig med regissören Woody Allen men hennes förhållande med Allen tar slut efter att hon fått reda på att han har ett förhållande med hennes adoptivdotter, Soon-Yi Previn. Mia Farrow och Woody Allen får ett gemensamt barn samt adopterar två barn. Sammanlagt har Farrow 14 barn, varav tio av barnen är adopterade.

Mia Farrow medverkar med framgång i ett 50-tal filmer och vinner en Golden Globe. Hon är också känd för sitt omfattande arbete som Unicefs goodwillambassadör och arbetar med humanitära aktiviteter i olika delar av Afrika. Hon är under en tid även ordförande för International Post-Polio Task Forces och jobbar aktivt för att utrota polio i världen. Och efter terrorattacken mot World Trade Center i New York 11 september 2001 så står hon och hjälper till med att dela ut mat till räddningsarbetarna.

– Jag visste redan efter att jag hade drabbats av polio att jag var tvungen att hjälpa andra för att kunna känna verklig lycka. Jag hade mycket tur tidigt i mitt liv, både på tv och i filmer. Jag hade alla möjliga framgångar redan när jag var 21 år. Och trots detta var jag olycklig. Jag visste bara att jag ville göra något för andra människor, säger Mia Farrow till tidningen Mobility News.

Att hon drabbas av polio får henne att utveckla en stark känsla av empati och en insikt om att hon har ett ansvar att hjälpa sina medmänniskor.

Frågan är om hon skulle ha bildat en så stor familj och haft en så stark vilja att hjälpa andra om hon inte hade drabbats av polio.

– Jag kommer aldrig att få veta vem jag skulle kunnat ha varit. Men jag tror att mina barn skulle säga: ”Tack och lov att du fick polio”, säger hon i intervjun med Mobility News.

Text: Jonas Jönsson



Mia Farrow hade en ledande roll i filmen Hannah och hennes systrar från 1986.

Foto: Wikipedia commons



Mia Farrow tillsammans med en bror och hennes mamma Maureen O’Sullivan.

Foto: Wikipedia commons



Mia Farrow har engagerat sig i humanitärt arbete i Afrika.

Foto: Wikipedia commons

RTP-S ungdomsambassadör Helle siktar på att bli arbetsterapeut

Denna sommar har varit en lärorik sådan, med jobb och erfarenheter till vad jag kommer att bli: arbetsterapeut. Om allt går vägen och jag klarar C-uppsatsen (peppar, peppar) så kommer jag att vara legitimerad i januari. Men det har varit en lång väg. Redan när jag fick min ryggmärgsskada 2016, blev jag intresserad av yrket och har läst liknande utbildningar som tagit mig till var jag är idag.

Yrket handlar om att lära sig om kroppen, psyket och inte minst hur detta ska hanteras. Vi arbetsterapeuter jobbar främst med händerna och det kognitiva, fysioterapeuter har resten av kroppen, så vi tillsammans är ett bra team.

Som nyskadad hade jag en arbetsterapeut som kunde gå, vilket gjorde det svårt för mig att våga prova olika hjälpmedel, jag kommer särskilt ihåg en situation med en duschstol. Arbetsterapeuten bad mig att sätta ner fötterna på golvet och luta mig framåt så min vikt hamnade på dem. Jag tänkte att det klarar ju du, du som har full funktion, men hur ska jag klara det? Just då klarade jag det inte så bra, även om jag kunde luta lite vikt emot mina ben utan att de wobblade för mycket. Redan då tänkte jag, att det varit gynnsamt om jag träffat någon i rullstol som kunde lära mig tips och tricks. För att kunna känna igen mig, för att se någon som redan hade erfarenheter och visste vad som fungerade bäst för dem så att man skulle kunna få inspiration. Som tur var så kom det en kvinna i rullstol, en "uppsökare", och jag blev väldigt imponerad av hennes bil och hur hon kunde ta sig in i den tillsammans med rullstolen. Men än var jag inte i närheten av att bli arbetsterapeut eller ens tänka att jag kunde



Helle Andersson har under sommaren jobbat på Aleris Rehab Station Stockholm och har inspirerat många som sitter i rullstol. Hon siktar på att utbilda sig till arbetsterapeut.

Foto: Privat

hjälpa andra, först måste jag hjälpa mig själv. Allt eftersom åren gick, så insåg jag att jag visst kan hjälpa andra på detta sätt, även utan kropp med full funktion.

Jag representerar nu den människan som jag tidigare ansåg behövdes för nyskadade. Därför sommarjobbade jag också på ett rehab-ställe här i Stockholm, Rehab Station Stockholm, där många som jobbar sitter i rullstol och inspirerar patienter. Jag träffade dem med ryggmärgsskada och stroke, de med bara en fraktur i ena benet och de som hade frakturer

i alla fyra lemmar. Och något gott måste jag ha gjort. Gett inspiration, förutom den yrkeskunnighet jag nu börjat lära mig. Patienterna kanske förstod att kan hon så kan jag, likaså med att jag på något sätt ökade trovärdigheten, för jag har ju kommit hit och överlevt.

Och snart har jag blivit den jag kände behövdes, även om det till en början kändes omöjligt.

Text: Helle Andersson, RTP-S ungdomsambassadör.
Kontakt: helle.andersson@rtps.se

Bad – Gymnastik

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 **400 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	19 augusti	9 december
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	20 augusti	10 december
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	22 augusti	12 december
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	19 augusti	9 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	20 augusti	10 december
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	25 augusti	15 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 18.15 – 19.15	19 augusti	9 december
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	4 september	11 december
Badet på ROS Hamnvägen 2 (1+2) Norrtälje	Marie Kärllin 070-3161007	Onsdagar 17.00 – 21.00	21 augusti	18 december
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Kerstin Asplund 070-614 64 80	Onsdagar 15.00 – 16.00	21 augusti	11 december
Vattenhuset Älvsjö	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	22 augusti	12 december
Vattenhuset Tyresö	Jane Roos 070-474 32 39	Tisdagar 10.30 – 11.30	20 augusti	10 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.

Aktiviteter

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 yogakurs något för dig! Kursledare är Christer Olsén och han kommer att fortsätta med sin populära 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.

Tid: 13.00-14.00.

Datum: 3, 17 september, 15, 29 oktober, 12, 26 november, 3, 17 december.

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

Anmälan: 08-545 622 60 el. e-mail: christer.olsen@rtps.se

På årets julfest väntas jultallrik, julmust, kaffe och pepparkaka samt kluriga quizfrågor

Torsdagen den 5 december klockan 11.30 – 13.30 anordnar RTP-S en jullunch i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24 i Rissne. Jultallrik med julmust eller ramlösa och kaffe med kaka till ett pris av 150 kronor per person. Det blir även ett julquiz...

Tid och plats: torsdagen den 5 december, klockan 11.30-cirka 13.30.

Kostnad: 150 kronor per person betalas in på Bg: 134-6261 eller Swish 1236783112 senast 29 november. Skriv "Julträff 5/12" på inbetalningsavin.

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

Anmälan senast: fredagen den 29 november. Anmälan är bindande. Om färre än åtta personer anmäler sig så ställs julträffen in. Vid för få anmälda deltagare så anordnar Personskadeförbundet RTP-S i stället en julträff med glögg och pepparkakor på kansliet.

Övrigt

Inför hösten införs en friskvårdsavgift som inkluderar både bad och gym

Inför höstterminen höjs badavgiften från 320 kronor till 400 kronor. Dessutom kommer gymmet inte längre vara utan kostnad. Avgiften på 400 kronor, som kallas för en friskvårdsavgift, kommer inkludera gymmet i Frösundavik.

För att fortsätta gå till gymmet kommer därför att kosta 400 kronor men då kan man också delta i bassängträning i varma bad. Sammanfattningsvis så kommer alltså friskvårdsavgiften (terminsavgiften) på 400 kronor inkludera både bad och gym. För mer information: info@rtps.se eller 08-545 622 60.

Se upp med bedragare som ringer upp och berättar att dina tillgångar är hotade

Ett tillvägagångssätt som kallas för fysisk vishing ökar. Det är en form av bedrägeri där man ringer upp äldre och berättar att deras tillgångar är hotade. Samtalen pågår oftast i timmar. Offren uppmanas att lämna ifrån sig bankkortet till en person som besöker deras hem, och som påstås komma från ett vaktbolag.

Siffror från NOA, Nationella operativa avdelningen, visar att antalet fall av fysisk vishing har ökat. Prognosen för första halvåret i år är totalt 318 anmälningar, vilket nästan är en fördubbling jämfört fjolårets 168 anmälningar vid samma tidpunkt.

På Polisens hemsida, polisen.se, uppmanas alla att vara extra uppmärksamma om någon okänd person ringer.

"Lägg på luren! Om du blir misstänksam under ett telefonsamtal, avsluta samtalet så tidigt som möjligt. En seriös aktör skickar aldrig hem personal till ditt hem för att hämta upp värdesaker."

Funktionsrättsbyrån erbjuder rådgivning för vuxna med funktionsnedsättning

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 onsdagar klockan 09.00-11.00

Telefonnummer – 010-898 50 90

Personskadeförbundet RTP-S valberedning uppmanar medlemmarna att engagera sig

Personskadeförbundet RTP-S valberedning vill uppmana alla medlemmar som är intresserade av att engagera sig i frågor som är viktiga för personer med funktionsnedsättning att kontakta RTP-S kansli. Kontakt: info@rtps.se eller ring 08-545 622 60.

En liten och behändig elscooter i fint skick finns till försäljning

En liten, nätt elscooter i mkt fint skick. Lätt att fälla ihop och får plats i bagageutrymmet även på en liten bil. Finns en korg och en "pump" till däck som medföljer (pumpen är aldrig använd). Elscootern finns i Upplands Väsby och priset är 5000 kronor.

Hör gärna av er till mig, Kerstin Carlsson, på telefon 073-747 26 62

Det blev en trevlig resa med grillad strutsfilé och strutsäggskaka



Niclas Nordqvist visade upp sina stora strutsar på Vikbolandets strutsfarm. På gårdens butik såldes strutskött, strutshantverk och strutssalva.

Foto: Anders Carlsson

Torsdagen den 25 april gjorde RTP-S medlemmar en dagsresa med Sundbergs Buss till Vikbolandet. Vikbolandet som är en halvö, ligger öster om Norrköping och gränsar i norr till Bråviken och i Söder till Slätbaken.

Första målet på resan var besöket på Vikbolandets strutsfarm, där vi välkomnades av ägarna Anneli och Niclas Nordqvist. Vi började besöket med lunch på grillad strutsfilé, potatisgratäng, sallad och Lättöl/Loka i restaurangen ovanför gårdsbutiken.

Lunchen avslutades med kaffe och en strutsäggskaka. Efter lunchen ville flera titta och handla i gårdsbutiken med försäljning av bland annat struts kött, strutshantverk, strutssalva och produkter från andra gårdar på Vikbolandet. Sedan var det dags att stifta närmare bekantskap med strutsarna på gården. Nicklas berättade att Vikbolandets Struts är ett familjeföretag där verksamheten på Vånga gård

startades 1997, då man införskaffade några stycken avelsdjur. På gården idag finns ett hundratal strutsar som går fritt i hägn med möjlighet att gå inomhus.

Avelsdjuren värper och ett gammalt mjölkkrum var ombyggt till kläckeri, där äggen ruvas och kläcks. Strutsarna föds upp och slaktas vid 12-14 månaders ålder. Utöver strutsarna fanns på gården även ett antal lamor samt ett 50-tal nötkreatur i lösdrift. Vi tackade Niclas och Anneli för besöket och fortsatte vår resa på Vikbolandet till Häradshammars Bygdegård och Zarah Leandermuseet. Vi möttes av två entusiastiska guider från Zarah Leander sällskapet som berättade att sällskapet bildades den 15 mars 2007, 100 år efter Zarah Leanders födelse, då öppnades även museet i Bygdegården och invigdes av dåvarande landshövdingen Björn Eriksson.

Att Zarah Leander sällskapet bildades och att museet kom till var

mycket Zarahs sekreterare och gode vän Brigitte Petterssons förtjänst.

Brigitte hade under många år haft en dröm om att kunna skapa en minnesplats för sin stora idol. Grunden för museet är de samlingar som Brigitte samlat om och av Zarah.

På museet fanns bl.a. samlingar av foton, skivor, kläder och även möbler från Zarahs privata och offentliga liv.

I Häradshammars socken ligger även Lönö där Zarah bodde från 1939 fram till sin död 1981. På kyrkogården vid Häradshammars kyrka ligger Zarah och Arne Hülphers begravda. Museibesöket avslutades med Kaffé, hembakade bullar och god kaka, innan vi tog färjan över Bråviken och påbörjade vår hemsresa mot Stockholm.

Tack alla för en trevlig och givande dag.

Text: Rolf Widén



Norrtälje RTP besökte Hammartorps trädgårdar och besöket avslutades med en kopp välsmakande kaffe i ett båthus.

Foto: Christer Lindberg

Norrtälje RTP besökte en oas med tusentals pioner

Ja, vi hade verkligen letat, flera gånger, men till slut hittade vi den smala vägen med rejäl grästuva i mitten. Rakt in i skogen! Vi körde verkligen rakt in i skogen, en trolsk och vacker skog, men ändå lite skrämmande. Efter en bit blev det ljusare och man kunde skymta sjön mellan träden, så vackert. Det var verkligen som "Sesam öppna dig" och det framträder en oas, fylld med blommor och vattnet glittrar i solen. Så fint!

Hammartorps trädgårdar är privatägda och har visningar bara ibland. Det var därför det inte fanns några skyltar. Här har man skapat en oas med tusentals pioner, olika sorter för att förlänga blomningstiden. Dessutom odlas mandelträd, mandariner och persikor, som så klart inte borde kunna växa här. Med nyfikenhet och kunskap har man lyckats med att skapa alla växtzoner, beroende på placering. Nära sjön, långt ifrån, sol eller skugga

mycket vind eller lä är faktorer man arbetar med.

Vi fick en trevlig visning av trädgården, som avslutades med en kopp kaffe och lite trevligt småprat i båhuset.

Någon uttryckte på vägen hem att det verkligen var ett litet paradiset, och det är bara att hålla med.

Text Nann Palmgren



Hammartorps trädgårdar var fylld med tusentals vackra pioner.

Foto: NannPalmgren

Ängsö bjöd på blommor, rådjur och solsken

Så kom den då äntligen, efter en kall och lång vinter, slog den till med full kraft: SOMMAREN. Värme och sol-sken fick vi och värmen stannade.

Vår årliga dos av att färdas nära vatten, med himlen som tak, gick av stapeln. Den varmaste dagen i år! Så skönt att vara på sjön och en ö då.

I vanlig ordning besökte vi Ängsö, en av Sveriges äldsta nationalpar-ker. I år kunde vi inte se de speciella blommor och växter som är så ut-märkande för Ängsö. Värmen hade skyndat på förloppet så det mesta av de välkända orkidéerna hade blom-mat över. För de flesta av oss dög det dock utmärkt med de lite vanligare vårblommorna. Och nära naturen är vi ju alltid när vi kommer ut till Tranvik.

Vi väljer ju en liten båtutflykt med lunch, när vi anlitar Jonas Nilsson. Det fungerar perfekt för tvåbenta, fyrfota och rullande gäster. Alla kan ha lika stor glädje.

Vår kapten är också en förträfflig kock och "brassar" hamburgare så det står härliga till. Alla samlas runt grillen, för som sagt, hungern är den



Solen sken och värmen var efterlängtnad när Norrtälje RTP begav sig ut på den årliga turen till Ängsö nationalpark. Det bjöds på goda hamburgare, kaffe och kaka.

Foto: Linda Johansson

bästa kryddan. Det fungerar smidigt att äta utan bestick. Och det smakade underbart gott.

Avslutningsvis fick vi kaffe med kaka, inte illa.

Naturen är alltid nära, så havsörn och diverse sjöfågel ser vi hela tiden. Det som verkligen fångade oss i år var det lilla rådjuret som simmade

mellan öarna. En väldigt speciell upplevelse.

En helt underbar dag, med alla ingredienser man kan behöva tänka tillbaka på i vinter. Försommar när den är som bäst. Varmt i luften och kallt i vattnet, men det hindrade inte några från att ta sig ett dopp.

Text Nann Palmgren

Trots dåligt väder blev det en trevlig badavslutning

Så har då ytterligare ett år gått och det var dags för badavslutning. I van-lig ordning kunde vi besöka Tranviks naturreservat och ha tillgång till de-ras stuga.

För en gångs skull hade vi inte alla vädergudar med oss. Det var gan-ska kyligt och precis när vi skulle gå tipspromenaden började det att spö-regna. Så istället för promenad blev det en improviserad pausgympa och en sittande frågesport. Ja det gick ju det med, det viktiga är ju att få röra lite på sig. Nåväl, det serverades en god buffe med mest svenska smaker, alldeles utsökt.

Colette hade skrivit en sång om vår fysioterapeut, som framfördes.



Det blev en mysig stund med allsång inomhus samtidigt som regnet smattrade på taket.

Foto: NannPalmgren

Dessutom fick hon igång oss att sjunga allsång och det är verkligen en bedrift. Det blev trots vädret en trev-lig avslutning. Det var riktigt mysigt

att kunna äta god mat i stugan, för att sedan önska varandra en trevlig sommar.

Text: Nann Palmgren

Utflykten till Långholmen bjöd på lummiga trädgårdar, päron och vackra små båtar

I slutet av augusti besökte en grupp medlemmar från Storstockholms lokalförening Långholmen och de fick uppleva en skön dag i sensommarvärmen.

Den gröna ön bjöd på ett vackert sceneri med lummiga trädgårdar och vackra båtar som guppade vid bryggorna.

– Vilken härlig dag vi fick på Långholmen. Vi pallade några få plommon och päron som smakade jättebra och vi åt en god lunch och fikade, säger Yvonne Andersson, tidigare medarbetare på Personskadeförbundet RTP-S, och nu ledare för utflykten till Långholmen.

Det blev en minnesvärd dag.

– Tack till alla deltagare som delade er dag med mig, säger Yvonne Andersson.

Text: Yvonne Andersson
och Jonas Jönsson



En grupp från Storstockholms lokalförening besökte vackra Långholmen. Från vänster Helge Backlund, Mats Skeppstedt, Tasneem Dhirani, Ingmarie Matsson och Yvonne Andersson

Foto: Privat

RTP-S medlemmar njöt av solskenet i Nynäshamn

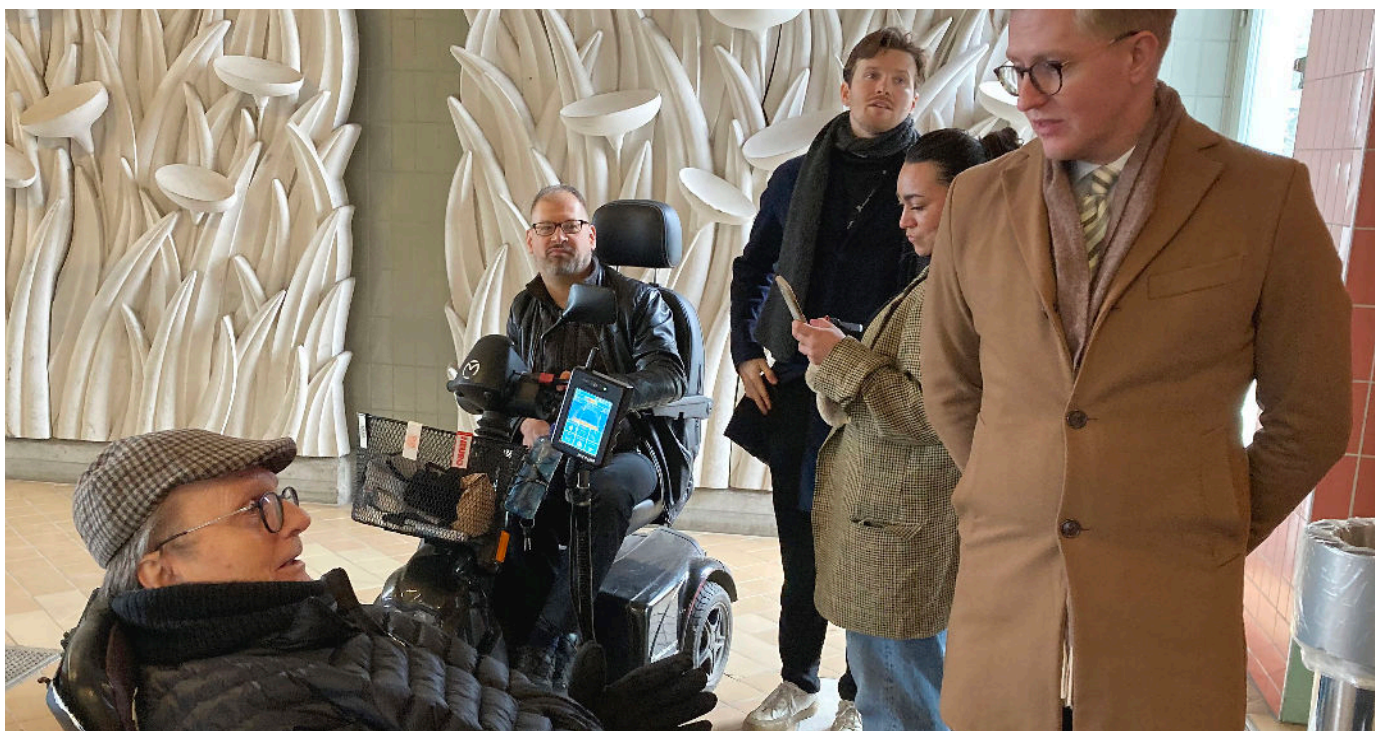
I slutet av maj träffades en grupp medlemmar i Nynäshamn. Den årliga träffen i Nynäshamn blev som vanligt en trevlig upplevelse. Solen sken från en klarblå himmel och vattnet glittrade vackert. Det blev en god lunch på Rökeriet nere vid hamnen och gruppen njöt av bland annat nyfångade räkor.

”Det är alltid så mysigt att träffas och njuta av havet och maten. Och glassen vi åt i efterrätt var inte helt fel” säger Yvonne Andersson som var initiativtagare till resan.

Text: Jonas Jönsson

Det blev en lyckad resa till soliga Nynäshamn.
Foto: Yvonne Andersson





I våras samlade RH-gruppen några pendlare med rullstol och elmoppar för att undersöka hur det fungerar att resa på pendeltågen. Med på resan var även borgarrådet Anton Fendert (MP). Hur upplever du att resa med pendeltåg? Delta i vår enkät!

Foto: Jonas Jönsson

Vi vill ha din åsikt! Delta i en enkät om hur du upplever att resa med pendeltågen

RH-gruppen behöver din åsikt!

Du som deltar har chansen att vinna ett lyxpresentkort på antingen 500 kronor, 300 kronor eller 100 kronor.

Under hösten 2024 kommer *RH-gruppen att genomföra en uppföljning av vårt stresstest med Anton Fendert. Inför testet önskar vi att ni medlemmar som reser med pendeltåg besvarar vår enkät om hur ni upplever resandet på pendeltåget i Stockholms län. Det hjälper oss i vårt arbete att kunna påverka politiken.

Vi vill ha ditt svar senast torsdagen den 31 oktober!

Region Stockholms politiker beslöt under våren 2023 att ta bort tågvärdar på pendeltåget, för att spara pengar. Beslutet har fått mycket kritik och har försvårat för personer med funktionsnedsättning. Efter slopandet av tågvärdar måste den som

behöver en rullstolsramp anmäla detta hos personalen i spärrkiosken. Rullstolsanvändaren berättar då också vilken station hen ska resa till. Tanken är att det ska gå att resa spontant även med exempelvis rullstol.

I våras samlade RH-gruppen ett gäng pendlare med rullstol för att undersöka hur det fungerar att resa för personer med funktionsnedsättningar. Vi ville testa pendeltågens rampservice, med på resan var även trafikregionråd Anton Fendert (MP), som ansvarar för kollektivtrafiken.

Under testet tvingades rullstolsanvändarna vänta på en station i 40 minuter för att få hjälp med en ramp mellan perrong och tåg. Anton Fendert ansåg att detta var "helt oacceptabelt".

Kopiera länken nedan och delta i enkäten: <https://forms.gle/jXYPnJ-qJZbV7ny5F8>

*RH-gruppen är ett samarbete mellan Reumatikerdistriktet i Stockholms län, Neuro Stockholms regionförbund, Rörelsehindrade barn- och ungdomar i Stockholms län, DHR Stockholms län och Personskadeförbundet Stockholms län. Tillsammans företräder vi omkring 12 000 medlemmar i länet.

Text: RH gruppen

Rh-gruppen behöver din åsikt!

Kopiera länken nedan och klistra in den på webben för att delta i enkäten:

<https://forms.gle/jXYPnJ-qJZbV7ny5F8>

Länken kommer även att finnas på RTP-S hemsida:

<https://rtps.se>

Vi vill ha ditt svar senast torsdagen den 31 oktober!

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 4-7 och 24.

SEPTEMBER

Måndag	23	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	23	Föreläsning om hjälpmedel i Södertälje
Lördag	28	Gym Rehab Station (Lördagar hela hösten)
Måndag	30	Gym Rehab Station (Måndagar hela hösten)
Måndag	30	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	30	Yoga i Södertälje (Måndagar hela hösten)
Måndag	30	Anm. Utflykt till Lötsjön

OKTOBER

Onsdag	2	Gym Rehab Station (Onsdagar hela hösten)
Onsdag	2	Utflykt till Lötsjön
Torsdag	3	Paraffinbad Södertälje (Varannan torsdag)
Måndag	7	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	7	Anm. Utflykt till Tom Tits
Måndag	7	Anm. Middag/underhållning i Uppl. Väsby
Onsdag	9	Samtalsträff med polioskadade
Måndag	14	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	15	Utflykt till Tom Tits
Tisdag	15	Yoga- och meditation i Rissne
Torsdag	17	Middag/underhållning i Uppl. Väsby
Måndag	21	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	28	Anm. Besök på Stadsmuseet
Måndag	28	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	29	Yoga- och meditation i Rissne
Onsdag	30	Besök på Stadsmuseet

NOVEMBER

Måndag	4	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	6	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	6	Anm. Julfest på Rådmansö
Måndag	11	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	12	Yoga- och meditation i Rissne
Måndag	18	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	25	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	25	Anm. Jullunch i Södertälje
Tisdag	26	Julfest på Rådmansö
Tisdag	26	Yoga- och meditation i Rissne
Fredag	29	Anm. Julfest på RTP-S kansli

DECEMBER

Måndag	2	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	3	Yoga- och meditation i Rissne
Onsdag	4	Samtalsträff med polioskadade
Torsdag	5	Julfest på RTP-S kansli
Lördag	7	Jullunch i Södertälje
Måndag	9	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	16	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	17	Yoga- och meditation i Rissne

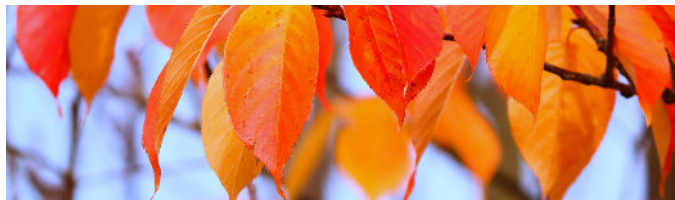


Foto: Unsplash.com

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 13.00-14.00

torsdagar: Klockan 09.00-10.00

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

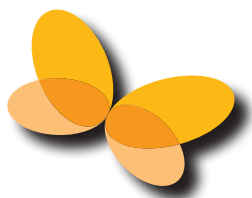
50 kronor på bankgiro 134-6261.

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
Anki Holmberg	08-545 622 64	anki.holmberg@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Jonas Jönsson	08-545 622 69	jonas.jonsson@rtps.se

Storstockholms lokalförening

Kansliet: 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

Tips

Världshistorien är fylld med krig, förtryck och återkommande brott mot mänskligheten. På Forum för levande historia pågår nu en intressant men skrämmande utställningen som handlar om den tyska naziregimens folkmord på judiska och romska barn under Förintelsen. Det finns åtskilligt som vi bör lära oss av från 1900-talets blodiga historia. Utställningen är viktigt att besöka. På museets hemsida står det: ”med kunskap om det förflutna kan vi tillsammans skaffa oss beredskap och arbeta för att det inte ska hända igen”.

Forum för levande historia ligger beläget på Stora Nygatan 10-12 i Gamla stan. Från T-banestationen är det 300 meter till museet. Det finns tyvärr ingen tillgänglig parkeringsplats direkt i anslutning till museet. Däremot är Forum för levande historia tillgänglighetsanpassat. Det finns hiss från gatuplanet på Stora Nygatan till utställningslokalen samt mellan de olika våningarna i museet. Dörröppningarna är från 110 cm breda och det finns en ledstång i alla trappor i huset. Det finns även RullstolsWC på entréplanet och i utställningslokalen en trappa ner.

Forum för levande historia har alltid fri entré till utställningar, bibliotek och seminarier. Utställningen om den tyska naziregimens folkmord pågår till och med den 31 december 2024. Ordinarie öppettider för utställningar och bibliotek är måndag-fredag 12.00–17.00. Lördag 12.00–16.00. Söndag stängt.

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!

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.