



Nr 3
2025

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Rörelse och resande blev hans rehabilitering

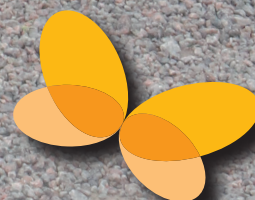
Sid 10-11

Avancerat mikroskop visar hur
poliovirus bildas och angriper celler

Sid 8-9

Rosenlundsbadet är RTP-S nya bassäng

Sid 13



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
Polioviruset lurar infekterade celler.....	8-9
Rörelse och resor blev hans rehab.....	10-11
Webben blir nu enklare att använda.....	12
Rosenlundsbadet är RTP-S nya bad.....	13
Paraffinbad lindrar ledsmärtorna.....	14-15
Ny bok om hjälpmedelshistorien.....	16-17
Rehabilitering i Liljeholmsbadet?.....	18
Har din färdtjänst varit försenad?.....	19
Bad – Gymnastik	20
Rapporter	21-24
Nekrolog.....	25
Kalendarium.....	26
Kontakta oss.....	27



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: Stefan Sundquist

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:

5 december 2025.

Manusstopp: 7 november 2025.

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Sebastian Forsén driver en resebyrå för personer med funktionsnedsättning.

Foto: Jonas Jönsson

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 300 kr/år

Familjemedlemskap 360 kr/år

Plusgiro 48 62 02-5

Sveriges funktionshinderpolitik sviker på alla nivåer

Trots vackra ord om jämlikhet och delaktighet sviker Sveriges funktionshinderpolitik i praktiken – från riksdagens plenisal till kommunhusets korridorer. Det finns en växande klyfta mellan politiska ambitioner och verkligheten för personer med funktionsnedsättning. På nationell, regional och kommunal nivå pratas det ofta om rättigheter, men agerandet vittnar om något helt annat: neddragningar, byråkratisering och ett djupt rotat ointresse för mänskliga rättigheter.

På nationell nivå ser vi hur regering och riksdag gång på gång prioriterar bort funktionshinderpolitiken. Trots att Sverige ratificerat FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, saknas det både handlingskraft och resurser. Reformen inom LSS urholkas, personlig assistans nekas med snävare tolkningar, och ansvar bollas mellan stat och kommun. När staten väl agerar sker det ofta genom kontroll och restriktioner, inte genom stöd och utveckling. Till detta kommer förslag om nya byggregler som allvarligt hotar tillgängligheten i framtidens bostäder och lokaler. Om tillgänglighetskraven sänks – vilket vissa remissförslag antyder – kommer vi få ett nyproducerat samhälle där många människor inte ens kommer in genom dörren. Det är att bygga in exkludering i betong.

På regional nivå, där hälso- och sjukvården bär ett stort ansvar, vittnar många om väntetider, bristande tillgänglighet och en oförståelse för funktionsvariationers komplexitet. Samtidigt som regionerna brottas med underskott, faller stödet för rehabilitering, habilitering och hjälpmedel bort. Det är inte ovanligt att personer tvingas vänta månader på en rullstol eller nekas livsnödvändiga hjälpmedel med hänvisning till "kostnadseffektivitet". Det är ett svek mot både individ och samhälle.

På kommunal nivå är det ofta där konsekvenserna av en svag funktionshinderpolitik blir som mest påtagliga. Kommunerna är ansvariga för bostadsanpassning, daglig verksamhet, ledsagning och färdtjänst – insatser som blir avgörande för individens livskvalitet. Men stöden minskar, reglerna skärps och möjligheten till delaktighet försvinner. Samtidigt byggs det nya bostäder och offentliga miljöer utan att tillgänglighet garanteras. Många kommuner saknar funktionshinderspolitiska strategier eller bryter mot sina egna riktlinjer – helt utan konsekvenser.

Det är dags att sluta prata om tillgänglighet och inkludering som mål i en avlägsen framtid. Vi behöver en politik som erkänner rättigheter här och nu. Det krävs bindande lagstiftning, tydligt ansvar och ekonomiska resurser på alla nivåer. Men framför allt krävs det en förändring i synsätt: från välgörenhet till rättigheter, från kostnad till investering, från marginalisering till deltagande. Sveriges funktionshinderpolitik måste sluta vara en läpparnas bekännelse. Det är hög tid att vi håller alla nivåer av styrning ansvariga – för alla människors lika värde och tillträde till samhället, i både teori och praktik.



Stefan Sundquist, ersättare och vice ordförande i RTP-S distriktsstyrelse.

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: Tisdagar klockan 12.30-14.30

Datum: 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: 8 oktober, 5 november och 3 december 2025.

Alltid på onsdagar 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

Kontaktperson: kansliet 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

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. Gym- och badavgiften är 450 kronor per termin.

Adress: Frösundaviks allé 4



Nyheter

Bad- och gymavgiften höjs med 50 kronor inför höstterminen 2025

Bad- och gymavgiften höjs från 400 kronor till 450 kronor från och med höstterminen 2025.

Händer i StorStockholm

Passa på och njut av de vackra färgerna längs vattnet i Sköndal med Yvonne Andersson

Häng med Yvonne Andersson och fånga höstkänslan och alla dess nyanser på en tur i Sköndal.

Sköndal är en av de där platserna där naturen möter staden på ett harmoniskt sätt. Här slingrar sig gångvägar längs vattnet, kantade av björkar, ekar och tallar som speglar sig i sjöns lugna yta. På hösten klär sig området i varma nyanser av guld, rött och orange, och promenaderna blir som att vandra genom ett levande konstverk. Ta elmoppen, rullstolen eller rullatorn och häng med. Alla är välkomna! Alla tar med sig något gott att äta för tanken är att det ska bli en härlig picknick. Det finns gott på tillgänglighetsanpassade gångstråk i området. Yvonne Andersson är utflyktens ciceron.

Datum och tid: onsdagen den 8 oktober, klockan 11.00-14.00

Mötesplats: Efraim Dahlinsväg 5.

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

Sista anmälningssdag: måndagen den 6 oktober

Arrangör: Storstockholms lokalförening.



Kanske kommer vandrigen att passera Sköndalsbro som ligger i närheten av Drevvikens vatten i Sköndal.

Foto: Wikipedia commons

Händer i Södertälje

Södertälje lokalförening fortsätter med yogaträffar under hösten

De populära yogaträffarna kommer att fortsätta även under hösten. Södertälje lokalförening anordnar dessa träffar i lokalen Bojen i Allaktivitetshuset. Yogan drar i gång på måndag den 1 september och pågår varje måndag under hela hösten förutom höstlovsveckan, vecka 44.

Yogan passar både de som står upp och de som sitter på en stol.

Tid: Klockan 13.00 – 14.00.

Plats: Bojen i Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A i Södertälje.

Anmälan: Janne Jonsson 070-2508403.

Ökat intresse gör att Södertälje lokalförening utökar sin paraffinverksamhet

Den 2 september börjar Södertälje lokalförening återigen med paraffinbad. Eftersom intresset för paraffinbad har ökat så blir det paraffinbad både för fötterna och händerna under hösten. Det kostar 20 kronor för fötterna och 20 kronor för händerna. Det blir två grupper, en tisdagsgrupp och en torsdagsgrupp och paraffinträffarna anordnas varannan vecka.

Tid: tisdagen den 2 september 14.00-15.00 samt 15.00-16.00 samt torsdagen den 4 september klockan 14.00-15.00 samt 15.00-16.00. Varannan vecka.

Plats: Lokalen Hobby. Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A i Södertälje.

Anmälan: Janne Jonsson 070-2508403.

Händer i Norrtälje

Norrtälje lokalförening arrangerar traditionsenligt en fest i december

Norrtälje lokalförenings årliga decemberfest äger rum den 2 december i Rådmansö bygdegård.

Datum och tid: tisdagen den 2 december. 13.00 – ca 16.00.

Plats: Rådmansö bygdegård.

Kostnad: Självkostnadspris.

Senaste anmälan: den 12 november, begränsat antal platser.

Vid anmälan uppge allergier eller specialkost

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

Norrtälje lokalförenings årsmöte äger rum den 19 februari 2026 klockan 18.00-ca 20.00. Mer information om årsmötet kommer i Nr 4 av RTP-S Aktuellt.

Aktiviteter

Händer i NV Storstockholm

Välkomna till god mat, sång och glädje på en restaurang i Upplands Väsby

Återigen bjuder RTP Nordväst in till en kväll med god mat och musik. I år står "Jazz på Vinden" för underhållningen. "Jazz på Vinden" är en underhållningsgrupp från Västerås som framför melodier och sånger vi aldrig glömmer, alltså tidlöst i jazz och folkton. Det är fyra glada herrar som alla sjunger och spelar svängigt och soft. Bandet kan numera betraktas som NV Stockholm lokalförenings favoritband.

Med denna bredd på det musikaliska utbudet är vi helt säkra på att alla som besöker vår musikkväll kommer att få en helkväll. Att du dessutom kommer att bjudas 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 middag.

Kostnad: 200 kronor. Du som ännu inte är medlem i RTP är också varmt välkommen till en kostnad av 250 kronor per person.

Plats och tid: Arrangemanget går av stapeln den 23 oktober på restaurang Himmel och Pannkaka, Dragonvägen 88, Upplands Väsby mellan 18.00 – cirka 21.00.

Viktig information för de som använder färdtjänst och vill beställa taxi i förväg. Bandet "Jazz på vinden" kommer att sluta spela cirka klockan 20.00.

Anmälan: Anmäl dig till vårt kansli på telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se och betala anmälningsavgiften senast den 15 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

Börja på vattengymnastiken i det varma vattnet på Dragongården i Upplands Väsby

Glöm inte bort att det finns en fin bassäng som abonneras av RTP-S på Dragongården i Upplands Väsby. Det är ett glatt gäng som samlas i badet varje måndag mellan klockan 18.15-19.15. Det är mellan 32–34 grader varmt i vattnet och en ledare finns alltid på plats.

Är det någon som vill börja på vattengymnastiken på Dragongården? Om ja, mejla RTP-S kansli: info@rtps.se eller ring 08-545 622 60.

Det kostar endast 450 kronor per termin och avgiften inkluderar även möjligheten att besöka gymmet i Frösundavik.



Bandet "Jazz på vinden" ska återigen underhålla gästerna när NV Stockholm lokalförening arrangerar en kväll med god mat och musik.

Foto: Privat

Övriga aktiviteter

Häng med på sittgympan som fortsätter på fredagar under hösten

Christer Olsén och Anki Holmberg fortsätter att leda sittgympan i höst. Gympan hålls varje fredag på RTP-S kansli.

Det finns inget krav på att delta varje gång, och kursen är helt kostnadsfri.

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

Datum och tid: fredagar, klockan 10.00-11.00. Första kurstillfället äger rum fredagen den 26 september.

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

Kom ihåg att komma på RTP-S trevliga och gemytliga glöggmingel!

Boka in detta i kalendern. Den 4 december blir det glöggmingel på RTP-S kansli i Rissne. Det bjuds då på glögg och pepparkakor och ett glatt humör.

Datum och tid: torsdagen den 4 december, klockan 13.00-14.30.

Plats: På RTP-S kansli på Kavallerigatan 24 i Rissne.

Kostnad: 50 kronor/person

Anmälan: till RTP-S kansli. Ring 08-545 622 60 eller mejla info@rtps.se.

Sista anmälningsdagen: fredagen den 28 november.

Glöm inte bort att besöka Helle Anderssons instagramkonto @rtps-ung

Helle Andersson är RTP-S ungdomsambassadör och hon fixar regelbundet roliga och häftiga aktiviteter. Helle hälsar att alla "är varmt välkomna att titta på mitt instagram samt kontakta mig där". Helles instagramkonto är @rtps-ung.

En inspirerande föreläsning väntar i höst om nyttan med träning i vatten

Under hösten bjuder vi in till en inspirerande föreläsning där vi lyfter fram alla de positiva effekterna av bassängträning och fysisk aktivitet. Här får du ta del av kunskap och tips om hur rörelse i vatten kan stärka kroppen, lindra led- och muskelbesvär samt skapa glädje i vardagen. Håll utkik på RTP-S hemsida. Där kommer vi snart att lägga ut mer information om datum, plats och hur du anmäler dig.



I höst planeras en föreläsning om alla positiva effekter med bassängträning. På bilden visas bassängen i Allaktivitetshuset i Södertälje.

Foto: Jonas Jönsson

Kom ihåg att friskvårdsavgiften inkluderar både bassängträning och tillgång till gym

Kom ihåg att friskvårdsavgiften inkluderar både bad och gym. För att gå till gymmet i Frösundavik kommer därför kosta 450 kronor men då kan man också delta i bassängträning i varma bad. Sammanfattningsvis så kommer alltså friskvårdsavgiften (terminsavgiften) på 450 kronor inkludera både bad och gym.

För mer information: info@rtps.se eller 08-545 622 60.

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 Personskadeförbundet RTP-S kansli i Rissne.

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

Extra information

Som medlem har du möjlighet att få juridisk vägledning av specialister

Du som är medlem i Personskadeförbundet RTP har möjlighet att få juridisk vägledning av specialister inom myndighetsjuridik, vilket innebär att du kan få generell rådgivning via telefon. För att boka en juridisk rådgivning så gör du så här:

I första hand mejlar du till info@juridiskassistans.se.

Om du inte har möjlighet att mejla går det också bra att ringa på nedanstående nummer:

Jessica: 079-301 23 16 (LVU, LVM, kommunjuridik, socialtjänstlagen m.m.)

Sofie: 079-301 23 26 (personlig assistans, LSS, Socialtjänstlagen, skoljuridik m.m.)

Malin: 073-096 55 05 (Förmåner hos Försäkringskassan så som sjukpenning, sjukersättning och merkostnadsersättning, LSS, Socialtjänstlagen, personlig assistans m.m.)

För att boka en tid behöver du lämna ett meddelande samt ange ditt medlemsnummer och personnummer.

Läs mer på Personskadeförbundet RTPs hemsida: <https://rtp.se/>

Sök efter rubriken Juridisk vägledning.

Träffa en förebildscoach som hjälper dig "på din väg framåt"

"Lever du med svårigheter efter en skada eller sjukdom och har behov av samtal för att komma vidare på din väg framåt? Behöver du vägledning för att hitta nya möjligheter i din livssituation? Då ska du passa på att prata med en av våra förebildscoacher!" Så står det på RTPs hemsida.

Det finns förebildscoacher för dig med amputation, ryggmärgsskada eller med svårigheter efter en hjärnskada/lett hjärnskada.

Vidare så står det: "Du kan träffa en förebildscoach fysiskt, digitalt eller prata med hen via telefon. Det är bra att veta att våra förebildscoacher alla har genomgått vår utbildning för förebildscoacher och är också certifierade av oss. Det innebär även att förebildscoachen har tystnadsplikt. Hen får därför inte föra vidare något av det som sägs under samtalen."

Har du frågor så mejla till coaching@rtp.se eller ring förbundskansliet på 08-629 27 80.



Polioviruset lurar infekterade celler

En grupp forskare vid Umeå universitet kan för första gången visa hur det farliga polioviruset angriper en infekterad cell och lurar cellen att tillverka nya viruspartiklar. Tack vare ett avancerat mikroskop har forskarna fått en djupare förståelse för hur viruset aktivt angriper celler, vilket i framtiden förhoppningsvis kan leda till möjligheten att stoppa virusets framfart.

Polio är en virussjukdom som sprids med förorenat vatten och avlopp och kan leda till förlamning som kan vara livshotande.

Poliovirus tillhör virusgruppen enterovirus och enterovirus stökar och ställer till oreda inne i infekterade celler, men man har tidigare inte riktigt förstått hur. Ett hinder har varit att man inte haft förmågan att se så djupt in i cellerna. För ett par år sedan lyckades en forskargrupp på Umeå universitet för första gången, med ett mycket avancerat mikroskop, ta tredimensionella bilder av hur polioviruset bildas och angriper celler.

– Forskare har under lång tid använt elektronmikroskopi för att studera hur poliovirus infekterar celler. Det unika med vår studie var att vi använde en ny typ av elektronmikroskop som ger tredimensionella bilder med mycket större detaljskärpa. Vi använde en metod att chockfrysar cellerna så att allt som pågår inuti dem bevaras så som det var i den levande cellen, ner till atomnivå. Sen kunde vi med hjälp av ett högupplöst elektronmikroskop se saker inuti cellerna som ingen sett tidigare, säger forskaren och universitetslektorn Lars Anders Carlson, vid Institutionen för medicinsk kemi och biofysik vid Umeå universitet.



Med hjälp av ett mycket avancerat mikroskop lyckades Lars Anders Carlson, tillsammans med några andra, se hur polioviruset bildas och angriper celler. "Det unika med vår studie var att vi använde en ny typ av elektronmikroskop."

Hur kunde ni se att polioviruset omvandlade processer i cellen genom att producera nytt poliovirus, i stället för att processer i cellen skulle förstöra virus?

– Det här är intressant. Cellerna har ett "sophanteringssystem" som kallas autofagi. Det är som en dammsugare som åker runt i cellen och städar bort skadade delar. Autofagin ska egentligen kunna städa bort virus också. Men viruset överlistar cellen, och lyckas använda autofagin som en fabrik för nya viruspartiklar. Vi

kunde se i detalj hur nya viruspartiklar bildas på "damsugarna" inuti cellen.

Polioviruset tar över en infekterad cell och lurar (omprogrammerar) cellen att producera nya viruspartiklar. Hur går det till?

– Ett virus som polioviruset är egentligen väldigt primitivt. Så för att föröka sig behöver den utnyttja många delar av cellen. Viruset använder till exempel cellens fabrik för att bygga nya proteiner, den så kallade ribosomen. Autofagin är ett an-

er att producera nya viruspartiklar



forskarkollegor, ta tredimensionella bilder av hur polio-
kop som ger tredimensionella bilder” säger han.

Foto: Umeå universitet

nat exempel på en process som viru-
set överlistar och omprogrammerar.
**Hur kunde ni identifiera den plats
i cellen där polioviruset bildar nya
viruspartiklar?**

– Nya viruspartiklar bildas djupt
inuti cellen. För att kunna ta tredimensionella, högupplösta bilder så
djupt inuti cellen använde vi oss av
en ny teknik. Vi använde en så kallad
fokuserad jonstråle, ett slags mik-
roskopisk kniv, för att skära oss in i
celler på ett väldigt precist sätt. På så
sätt kunde vi hitta de platser där nya

viruspartiklar produceras, säger Lars
Anders Carlson.

En process i cellen, kallad auto-
fagi, bryter vanligtvis ned partiklar
som cellen vill bli av med. Men nu
upptäckte ni att polioviruset i stället
bryter ner cellens försvar och i stället
producerar mer virus.

**På vilket sätt är detta en viktig upp-
täck?**

– Vi upptäckte vilka delar av auto-
fagisystemet som viruset är speciellt
beroende av. En sådan del är ett pro-
tein som heter VPS34 och som finns
naturligt i cellen. Om man stoppar
VPS34 så stannar virusbildningen
på halva vägen: vi kunde se en massa
halva viruspartiklar i cellen men näs-
tan inga färdigproducerade.

**Under 2022 har polioviruset åter
upptäckts i avloppsvatten i New
York och i London. Vad kan nya
kunskapen om autofagins roll i
virusbildning och er upptäckt om
polioviruset leda vidare till?**

– Tyvärr har det sen 2022 skett fle-
ra polioutbrott, till exempel nyligen
i Gaza. Polioviruset har varit nästan
utrotat under de senaste decennierna,
men överallt där krig och kris bryter
ut, eller där människor inte vill vacci-
nera sig, så kommer det tillbaka. Nya
kunskaper om autofagi kan absolut,
på lång sikt, spela roll för utveckling
av nya behandlingsstrategier.

**Skulle en antiviral som verkar på
autofagi-systemet kunna bli ett
botemedel för de som drabbats av
polio?**

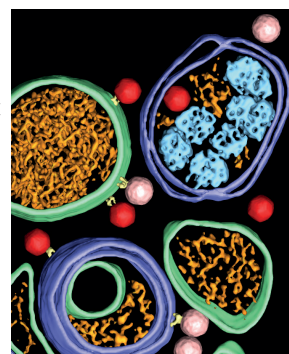
– Läkemedel som slår på olika
aspekter av autofagin är ett väldigt
hett forskningsområde just nu. Såda-
na läkemedel skulle kunna hjälpa mot
flera typer av sjukdomar. På lång sikt
tror jag även att vi kommer kunna se
antiviraler som verkar på autofagin.
Det är nog tyvärr svårare att se hur
sådana antiviraler skulle kunna hjälpa

de som redan haft oturen att drabbas
av poliomyelit, men inget är omöj-
ligt.

**Känner du
att ni har
kommit
närmare ett
botemedel?
Om ja, på
vilket sätt?**

– Jag och
min fors-
kargrupp
fokuserar
helt på
grund-

forskning, vilket innebär att förstå
principerna bakom hur virus förökar
sig inuti celler. Vi fokuserar inte
själva på läkemedelsutveckling, men
vi hoppas att våra upptäckter ska
kunna ge läkemedelsforskare nya
idéer. Självr är jag speciellt fascinerad
av idén att viruset använder cellens
protein VPS34 för att bygga nya vi-
ruspartiklar.



Färglagda celler.
Foto: Åsa Wilson

Text: Jonas Jönsson

Ordförklaring:

Enterovirus: Är en speciell typ av
virus som bland annat orsakar
förkylning och polio.

Autofagin: En process i cellen
som vanligtvis bryter ned partiklar
som cellen vill bli av med. En del
av cellens förmåga att hantera
infektioner.

Ribosomen: En specialiserad
del av en cell som har en speci-
fik funktion. Dess uppgift är att
tillverka proteiner och proteiner
utför i princip alla uppgifter i en
cell. Alla celler behöver riboso-
mer för att göra de proteiner som
behövs för livet. Finns i alla celler
på vår planet, från bakterier till
människor.

Rörelse och resande blev Sebastian nu driver han en resebyrå för

Sebastian Forsén driver en resebyrå med fokus på att arrangera gruppresor för personer med funktionsnedsättning. När han själv skadade ryggen märkte han att rörelse och resande hjälpte honom tillbaka till livet.

– Att bevisa för sig själv att man klarar av att resa är en bra rehabilitering, säger han.

När Sebastian Forsén var ung så älskade han att resa till olika platser i världen. Och han älskade framför allt att åka skidor. På påsken 2003, några veckor före studentexamen, begav han sig till Åre. Det var varmt och snön var mjuk och som vanligt höll han på att hoppa och göra tricks i backen med sin snowboard. När han kom i hög fart i en nedfart passade han på att göra en bakåtvolt, men han flög för långt och tappade kontrollen. Han landade på axlarna samtidigt som benen slungades över hans huvud. Sebastian bröt ryggen och blev förlamad från höften och ner.

– Jag hade ett så bra liv. Jag åkte skateboard, jag cyklade mountainbike och åkte mycket skidor. Det var rätt tungt efter olyckan, jag kände att jag förlorade min identitet. Jag satt och grät på sjukhusrummet, säger han.

Men han fick inga nervsmärtor och var ung och vältränad. Han kunde därför snabbt sätta i gång med rehabiliteringen. När Sebastian lärt sig att hantera sin rullstol började han åka på bakhjulen och göra andra trick. Han hade en stark vilja att återvända till sitt gamla liv och började



Sebastian Forsén blev ryggmärgsskadad efter en skidolycka i Åre. Nu 20 år senare jobbar han som rehabinstruktör samt driver en resebyrå för personer med funktionsnedsättning.

Foto: Jonas Jönsson

resa mycket på egen hand.

– Att resa hade länge varit en passion för mig och jag började nu resa

själv sittandes i rullstol. Jag märkte att jag kunde klara av saker som jag kunde göra innan olyckan. Det var

Sebastians rehabilitering – för att uppmuntra resandet

den bästa rehabiliteringen för min ryggmärgsskada, säger han.

Av en slump lärde han känna Robin Rydén, som sedan ett år tillbaka drev resebyrån WellTrips. Mötet resulterade i att Sebastian blev delägare.

– Jag hade själv rest mycket så jag kände att jag kunde bidra med min erfarenhet, säger han.

Robin Rydén hade tidigare haft ambitionen att försöka hjälpa rörelsenedsatta hitta tillgänglighetsanpassade hotell och resor, men med hjälp av Sebastians insyn i vad rullstolsanvändare behöver så utvecklades resebyrån till en resebyrå med fokus på tillgänglighet för resenärer som har funktionsvariation, som till exempel rullstol.

– Vi utgår från vad vi tycker är kul och det är stadsseminstrar med mat, vin och kultur, även sol och bad, sport och skidresor. Vi reser runt och kollar tillgängligheten på hotell, gator, stränder och transportmöjligheterna, säger Sebastian Forsén.

WellTrips erbjuder resenärerna hjälp att hitta lämpligt flyg och transport, men resebyråns absoluta fokus är att de bokar hotell och aktiviteter som passar för en gruppresa.

– Det svåraste är att hitta hotell med anpassade rum och där alla kan bo på samma hotell. Och att hitta uteserveringar som klarar av större grupper med rullstolar, det är en utmaning, tillägger han.

Sebastian och Robin anordnar regelbundet olika paketresor. De har besökt Barcelona, Budapest, Malaga, Florens och skidorten Stubai i de österrikiska alperna. Med stöd av flera

sponsorer försöker de hålla priserna så låga som möjligt.

– För mig var det fantastiskt att kunna få fortsätta att åka skidor efter olyckan. Jag kunde göra det jag älskar, nu med en sitski. Jag fick min identitet tillbaka och det känns bra att kunna erbjuda bra anpassad skidåkning för de som vill, säger Sebastian Forsén.

Eftersom Sebastian även jobbar som rehabinstruktör på Aleris Rehab Station i Frösundavik i Stockholm så vet han vad rörelsenedsatta personer behöver när det handlar om tillgänglighet när de är ute och reser. Att resa med en funktionsnedsättning ska inte vara svårt och komplicerat. Det är något som Sebastian Forsén brinner för.

– Det största hindret brukar vara att det finns en oro över hur det ska gå att resa med en funktionsnedsättning. Men jag vill visa att det går. Det har hjälpt mig att ta mig vidare i livet, säger han.

Text: Jonas Jönsson

Sebastian Forsén/ Fakta

Bor: Järila sjö i Nacka.

Civilstånd: Förlovad med Ingrid. Har en tio månader gammal dotter, Maja.

Bästa egenskap: Positiv.

Sämsta egenskap: Tidsoptimist.

Hur ser en perfekt dag ut: Jag åker skidor i solskenet med min familj och med mina vänner. Gärna i pudersnö.

Motto: Se lösningar på problemen i stället för att fastna och överbetona svårigheter.



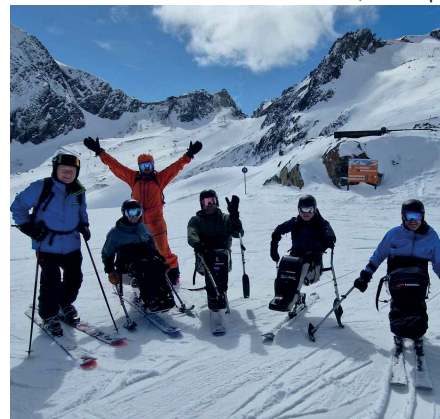
Welltrips åker till olika destinationer. Här en bild från Stadsparken i Barcelona

Foto: Sebastian Forsén, Welltrips



I Barcelona avnjöts en god middag i närheten av kyrkan Sagrada Familia

Foto: Sebastian Forsén, Welltrips



En resa gick till Stubai Glaciären, som är Österrikes största glaciärskidområde

Foto: Sebastian Forsén, Welltrips

Digital tillgänglighet blir en lagstadgad skyldighet

EU:s nya tillgänglighetsdirektiv trädde i kraft den 28 juni 2025. Det innebär att digital tillgänglighet blir en lagstadgad skyldighet. Det nya tillgänglighetsdirektivet handlar om att göra webbplatser eller applikationer enkla att använda för alla.

Syftet med tillgänglighetsdirektivet är att göra vissa produkter och tjänster enklare att använda för personer med funktionsnedsättningar och skapa en mer jämlik digital miljö inom EU. Vilket ska leda till ett mer inkluderande samhälle, där alla oavsett förutsättningar, har lika tillgång till digitala tjänster och produkter.

Både produkter och tjänster ska då vara tillgängliga för personer med funktionsnedsättningar, vilket innebär stora förändringar för företag inom en rad olika sektorer. Från och med 28 juni måste olika digitala tjänster och produkter följa dessa nya regler, som till exempel elektronisk kommunikation, bank- och betaltjänster, e-handelstjänster, persontransporttjänster och e-böcker och audiovisuell media (TV).

Läs mer på mediemyndighetens hemsida: <https://mediemyndigheten.se/>

Text: Jonas Jönsson



Från och med 28 juni måste olika digitala tjänster och produkter följa nya regler för att göra det enklare att använda för personer med funktionsnedsättningar.

Foto: Pexels.com

Fakta Tillgänglighetsdirektivet

I april 2019 antog EU tillgänglighetsdirektivet som ska tillämpas i alla EU:s medlemsländer från den 28 juni 2025.

Syftet med tillgänglighetsdirektivet är att säkerställa att personer med funktionsnedsättning har samma möjligheter som andra att delta i samhället och dra nytta av olika tjänster och produkter. EU vill undanröja hinder för människor och även hinder mellan medlemsländer. Då blir det lättare att utveckla tillgängliga tjänster och produkter.

Källa: Mediemyndigheten



I höst öppnar Rosenlundsbadet upp sina portar för RTP-S medlemmar. Det finns bassänglift och trappor med räcke som leder ner till det 32-gradiga vattnet. RTP-S kanslichef Karin Johnson hoppas kunna locka fler medlemmar med det centralt belägna badet.

Foto: Jonas Jönsson

Rosenlundsbadet är RTP-S nya rehab bassäng

Rosenlundsbadet på Södermalm är numera ett av RTP-S varmvattenbassänger. Med ett centralt läge, bra kommunikationer och fler parkeringsplatser så hoppas Karin Johnson, RTP-S kanslichef, att fler medlemmar ska börja motionera i varma bassänger.

I höst öppnar Rosenlundsbadet sina portar för RTP-S medlemmar. På måndagar klockan 15.30-16.30 kommer en ledare ansvara för träningen i det 32-gradiga vattnet. Rosenlundsbadet, som ligger i Rosenlunds sjukhus, är en så kallad rehab bassäng vilket innebär att det finns en bassänglift och trappor med räcke ner

i vattnet. Det finns många parkeringsplatser både på gatuplanet och i sjukhusets garage. Det finns även gott om parkeringsplatser för personer med nedsatt rörelseförmåga.

Rosenlundsbadet har också bra kommunikationer med både pendeltåg och buss i närheten. Dessutom ligger ett trevligt kafé vid huvudentrén.

RTP-S avslutar badverksamheten i Älvsjö och börjar i stället med bas-



RTP-S kanslichef Karin Johnson.

Foto: Jonas Jönsson

sängträning i Rosenlundsbadet.

– Det känns positivt och bra. Rosenlundsbadet ligger centralt och vi hoppas på att locka fler medlemmar, säger Karin Johnson.

Ingången till badet är östra entrén mot Tideliussgatan. Det finns skyltar som visar vägen till bassängen.

Att träna i varmvattenbassänger ger en ökad blodcirkulation och syreupptagningsförmåga. Det är också en effektiv träning för leder och muskler. Så passa på att anmäla er! Om det finns intresse att börja motionera på Rosenlundsbadet, kontakta RTP-S kansli. Telefon: 08-545 622 60 eller mejla info@rtps.se.

Text: Jonas Jönsson

"Man får bättre rörlighet och

Södertälje lokalförening utökar sin paraffinverksamhet. Nu satsar föreningen på att ge medlemmarna paraffinbad för både händer och fötter.

– Man mår bättre och bättre. Livskvaliteten ökar, säger Eva Molnar, ordförande i RTP Södertälje.

Paraffinbehandling ger en skön värme som lindrar ledvärk och mjukar upp stela muskler samt är mjukgörande för huden. Dessutom ger behandlingen tillfällig ökad rörlighet och smärtlindring i lederna.

Södertälje lokalförening satsar stort på att medlemmar ska få denna behandling. Tidigare har de anordnat paraffinbad för händerna men inför hösten har de utökat antalet paraffinbad även för fötterna. Intresset har varit så stort att de har skapat två grupper, en tisdagsgrupp och en torsdagsgrupp.

– Det har blivit väldigt populärt med behandling av händerna. Men vi har även ont i fötterna så därför

börjar vi också med paraffinbad för fötterna, säger Eva Molnar.

Behandlingen innebär att händerna eller fötterna doppas i varmt, flytande paraffin, som sedan får stelna och verka i cirka 15 minuter. Därefter lindas fötterna eller händerna in i plast och placeras i varma strumpor eller vantar för att bevara värmen, vilket gör att värmen tränger in och verkar på djupet. Paraffinet kapslar in värme och fukt, vilket ökar blodcirkulationen. Behandlingen avslutas med att deltagarna rullar en boll under fötterna eller greppar och klämmer åt en boll med händerna vilket också stimulerar och förbättrar blodcirkulationen.

När RTP-S Aktuellt besöker Södertäljes lokalförening så är det ett



Eva Molnar.

Foto: Jonas Jönsson

tiotal medlemmar som har samlats i ett rum. En efter en sänker ner sina händer eller fötter i en badbalja med paraffin.

– Man får bättre rörlighet och mjukhet i händer och fötter. Innan känns kroppen ofta stel, säger Brita Bolander, en av medlemmarna som gärna kommer till paraffinträffarna.

– Värmen tränger verkligen in i kroppen. Det känns så varmt och skönt. Och man

blir så rörlig efter en behandling, säger Anita Hafdel, som också är medlem och en trogen gäst på paraffinträffarna.



Jan Jonsson

Foto: Jonas Jönsson

Den optimala temperaturen för ett paraffinbad är cirka 50 °C. Jan Jonsson, styrelsemedlem i lokalföreningen, berättar att han alltid påbörjar uppvärmningen av paraffinet dagen före träffarna.

– Det gäller att temperaturen är korrekt. Vi har hållit på med paraffinbad i några år och det är tydligt att paraffinbad ger lindring om man har ledvärk, säger han.

Responsen har varit över förväntan positiv. Södertälje lokalförening får allt fler samtal från personer som vill börja.

– Vi vill hjälpa till. Om det är någon som vill börja så kontakta oss. Jag uppmanar också andra lokalföreningar att börja med paraffinbad. Det ger en så skön och lenande effekt. Fötterna och händerna känns så mycket bättre. Livskvaliteten ökar, säger Eva Molnar.



Jan Jonsson hjälper Brita Bolander att plasta in fötterna efter ett varmt paraffinbad

Foto: Jonas Jönsson

Text: Jonas Jönsson

”mjukhet i händer och fötter”



Södertälje lokalförening lockar allt fler som vill prova paraffinbad. Anita Hafdell längst till höger och Brita Bolander bredvid, har precis tagit upp fötterna från paraffinbadet och dragit på sig varma strumpor för att bevara värmen. Flera medlemmar sitter och väntar på sin tur.

Foto: Jonas Jönsson

”Hjälpmedel blev en del av välfärdssamhället i Sverige och det fanns en stark framtidstro”



Emil Erdtman har på uppdrag av Handikapphistoriska föreningen skrivit en bok om den svenska hjälpmedelshistorien.

Foto: Jonas Jönsson

På 1960-talet blev hjälpmedlen kostnadsfria och tron på att utveckla nya och ännu bättre var stark i Sverige

Men generellt sätt var det inte bättre förr. Det menar Emil Erdtman, forskare på Stockholms universitet, som har skrivit en bok om den svenska hjälpmedelshistorien.

I våras publicerade Emil Erdtman, på uppdrag av Handikapphistoriska föreningen, en bok om hjälpmedelshistoria med fokus på hur utvecklingen av hjälpmedel har förändrats genom åren.

– 1960-talet var en gyllene tid. Absolut. Det var en kreativ tid med nya idéer och det fanns pengar och man satsade på att utveckla nya hjälpmedel. Hjälpmedel blev en del av välfärdssamhället i Sverige och det fanns en stark framtidstro och det var inte så reglerat, säger Emil Erdtman.

Bokens tyngdpunkt ligger på utvecklingen under 1960- och 70-talen. Men att det var bättre förr håller han inte med om.

– Det blir mer nostalgi om man tror och känner så. Man kan inte säga att det var bättre förr. Idag har personer med funktionsnedsättning mer tekniskt avancerade hjälpmedel och mer frihet. Förr var det andra som bestämde, det var mer förmyndaraktigt, säger Emil Erdtman.

Efter energikrisen 1973 förändrades villkoren.

– Staten började hålla igen på kostnaderna och man började införa vissa egenavgifter, säger han.

Vilka är de viktigaste hjälpmedlen som har skapats?

– Det beror på vilka grupper vi pratar om. Men viktiga har de nya förflyttningshjälpmedlen varit. Rullstolen infördes som hjälpmedel 1951 med visst statsbidrag. Rollatorn som hade en multifunktion var också viktig liksom den elektriska permobilen, säger Emil Erdtman.

Idag finns det många regler när det gäller hjälpmedel. Som till exempel säkerhet och etik. Enligt Emil Erdtman, som själv har en synnedsättning, har det blivit för reglerat och att det "finns något i systemet som inte främjar nya idéer".

– Vi som har en funktionsnedsättning vill att livet ska fungera och inte hela tiden se vårdperspektivet som är så strikt och kontrollerat. Vi behöver hjälpmedel men vi vill också leva livet.

Emil Erdtman skriver i boken att "Hjälpmedel spelar en viktig roll för inkludering och delaktighet. Tillgång till hjälpmedel kan bidra till att minska ojämlikhet och fattigdom. De bidrar till att nå FN:s globala hållbarhetsmål, särskilt hälsa och välbefinnande."

– Hjälpmedel är en viktig del av våra liv. Förr kunde vi bli uttittade och hånade, men attityden i samhället har blivit bättre. Nu vågar vi visa oss och det är en viktig del som har blivit bättre.



Emil Erdtman nya bok, "Vi fick snurr på det!", om den svenska hjälpmedelshistorien.

Foto: Jonas Jönsson

I boken står det vidare: "Hjälpmedel är ingen rättighet. Beslut kan inte överklagas. Kostnadsfria hjälpmedel är inte längre en självklarhet."

Vad tycker du bör förändras?

– Jag tycker att patienten ska kunna berätta om sina behov och få ett reellt inflytande över sin situation. Nu är det alltid förskrivaren som beslutar och har sista ordet.

– Det borde också finnas en större flexibilitet. Man får till exempel inte välja modell på sin rullstol eller måla om eller pynta sitt hjälpmedel för att få en mer personlig framtoning.

Emil Erdtman ifrågasätter också hur hjälpmedelsfrågan behandlas idag:

– Det är krångligt och rörigt med olika avgifter. Och det är orättvist att lägga extra avgifter på en ekonomiskt utsatt grupp.

Text: Jonas Jönsson

Emil Erdtman/Fakta

Bor: I Farsta

Yrke: Forskare på Stockholms universitet. Disputerade 2024 vid Lunds universitet med avhandlingen "Universell utformning i praktiken: förståelse, genomförande och samskapande. Fokus: samverkan för inkluderande stadsutveckling."

Bästa egenskap: Påhittig.

Sämsta egenskap:

Motto: Lev livet!

Aktuell: Med boken "Vi fick snurr på det! Röster ur hjälpmedelshistorien".

Har planer på en fortsättning med studien: "Folk får gärna höra av sig och berätta vad olika hjälpmedel har betytt i livet och hur man har löst sina problem med egna kreativa sätt. Och hur man försöker uttrycka sin personlighet och identitet med hjälpmedel."

Mejl: emil.erdman@sofi.su.se

Boken kommer snart att kunna köpas via internetbokhandlarna. Den kan också läsas online på hhf.se.



Liljeholmsbadet ligger vid Tantolunden på Södermalm i Stockholm. Liljeholmsbadet hade cirka 55 000 badgäster per år innan badet stängdes 2016. Nu ska anläggningen renoveras och erbjuda kurbad och rekreation.

Foto: Wikipedia commons

Oklart om Liljeholmsbadet ska användas till rehabilitering

AMF Fastigheter är Liljeholmsbadets nya ägare och de planerar att renovera anläggningen. Men det är oklart om personer med en funktionsnedsättning återigen ska få fasta tider på badet.

Det har varit mycket prat och osäkerhet om vad som ska hända med Liljeholmsbadet de senaste åren. Badet stängde redan 2016 eftersom det var i så dåligt skick att det inte gick att ha öppet längre. Längre såg det ut som att byggnaden skulle rivas. Men i juni i år kom nyheten att AMF fastigheter köper badet och att de ska totalrenovera anläggningen.

När badet var öppet hade sju

handikappföreningar fasta tider på badet. Men om personer med en funktionsnedsättning återigen ska få fasta tider är oklart.

”Vi är lite för tidigt i processen för att kunna uttala oss om innehållet och hur det ska ske. Jag bedömer att vi under vintern kommer kunna vara lite tydligare” skriver Johan Lindskog, projektutvecklingschef på AMF Fastigheter i ett mejl till RTP-S Aktuellt.

Per Gunnar Norlin, ordförande i Storstockholms lokalförening, har under de senaste åren aktivt deltagit i processen kring badet. Per Gunnar Norlin påpekar att AMF försäkring är samägt av näringslivet och facket för förvaltning av tjänstepensions-

kapital, där man satsar hårt på fastighetsförvaltning genom AMF fastigheter. Per Gunnar Norlin skriver i ett mejl: ”Min utgångspunkt är, att bland försäkringstagarna finns våra blivande medlemmar, när de drabbas av olyckor på arbetsplatsen eller under fritiden. Därför anser jag att Liljeholmsbadet primärt ska användas till rehabilitering för återgång till arbetslivet eller åtminstone för att förbättra möjligheten till en anständig vardag för de olycksdrabbade. På köpet räddas en värdefull del av Stockholms kulturmiljö, där Liljeholmsbadet anlades för att förbättra badmöjligheterna för arbetarklassen.”

Text: Jonas Jönsson

Har din färdtjänstbil varit försenad eller har du blivit bemött på ett dåligt sätt?

Har din färdtjänstbil kommit sent eller har du fått dåligt bemötande? Det kan kännas besvärligt att lämna in ett klagomål, men det är faktiskt en viktig del i att förbättra färdtjänsten. Som Funktionsrätt Stockholms län skriver på sin hemsida: "Om ingen klagar är det lätt för politiker och tjänstepersoner att säga att allting fungerar perfekt – trots att det tyvärr sällan är så." I ett annat inlägg framhåller de: "Genom att klaga bidrar du till att utveckla både vården och kollektivtrafiken. Dina erfarenheter ger underlag som bättre speglar verkligheten och visar hur situationen faktiskt ser ut. Ditt klagomål gör skillnad!"



Det är viktigt att lämna in ett klagomål om inte färdtjänsten har fungerat som den ska.

Kontakta färdtjänsten i region Stockholm om din färdtjänstresa inte har fungerat. Ring kundtjänsten på 08-720 80 80 och berätta. Det är viktigt

att be om ett ärendenummer för då får man ett personligt ärende som man kan följa upp.

Eller gå in på färdtjänstens hemsida: <https://fardtjansten.regions-tockholm.se/kundservice>. Klicka in på Mina sidor och skriv in dina synpunkter.

Om bilen inte har kommit 20 minuter efter beställd tid, så ska man ringa resegarantin. Ring 0200-77 66 55 för att använda resegarantin. Du kan även skicka ett SMS till 0700-200 400 för att få information om din beställning.

Text och foto: Jonas Jönsson



Vi har bytt namn!

TeamOlmed har blivit ForMotion Ortopedteknik.

Du möter fortfarande samma engagerade team, på samma plats, med samma omtanke som tidigare men med ännu bättre möjligheter att ge dig individuellt anpassade lösningar för ökad rörelsefrihet.

Som en del av ett större nätverk kan vi ta del av ny kunskap och utveckla vår vård – allt för att du ska få det du behöver, på ditt sätt.

Vårt mål är tydligt – att hjälpa dig att leva ett liv utan begränsningar.

teamolmed
ortopedteknik

ForMotion™
ORTOPEDTEKNIK

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 **450 kronor per termin**. Avgiften kan betalas till **bankgiro: 134-6261** eller via **swish: 1236783112**.

Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens första baddag	Höstens sista baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30	25 augusti	8 december
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	26 augusti	9 december
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	28 augusti	11 december
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	22 september	8 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	26 augusti	9 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 18.15 – 19.15	25 augusti	8 december
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	10 september	10 december
Badet på ROS Hamnvägen 2 (1+2) Norrtälje	Marie Kårlin 070-3161007	Onsdagar 17.00 – 21.00	20 augusti	17 december
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Kerstin Asplund 070-614 64 80	Onsdagar 15.00 – 16.00	27 augusti	10 december
Rosenlundsbadet (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 15.30 – 16.30	28 augusti	8 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.

På vårens första fina dag besöktes Ängsö med båt

Den årliga båtresan till Ängsö ägde rum den 13 maj. Vårens första fina dag hade vi prickat in. Lite värme av solen och det blåste inte så mycket. Vi klev på båten vid Oskars brygga.

Först gjorde Jonas Nilsson, som äger en båt som är utformad så att det ska vara lätt att ta sig ombord och att röra sig obehindrat med rullstol, en tur bland små öarna kring Ängsö. Därefter lade han till båten på Ängsö, där det serverades lunch, grillade hamburgare och tillbehör. Efter det fick vi fika.

När lunchen var intagen och Jonas plockade undan efter oss fanns det möjlighet att gå en vandringsled för den som orkade gå. Längs leden växte en av Ängsö nationalparks mest älskade sevärdheter, orkidén Adam och Eva. De som inte kom ner till stora ängen fylld med Adam och Eva kunde se dessa från båten när den sakta manövreras in i vikarna av Jonas. Efter en lugn tur fick vi åka lite snabbare innan vi återvände tillbaka till Oscars brygga.

Text Marie Kärln



Det var ett glad och förväntansfull grupp som gav sig ut till Ängsö nationalpark med båt.

Foto: Jonas Nilsson

Badavslutningen firades vid Rolfs paviljong den 10 juni

I år fick vi återigen möjligheten att vara vid Rolfs paviljong i Tranvik. Vädret var inte till sin fördel denna dag, det små duggade och var ganska kallt nästan hela eftermiddagen. I år fick vi en tallrik med temat OST i många former och smaker. Till efterrätt fick vi rabarberkaka med mascarponekräm. Vi passade på att lösa tipsrundan mellan regnskurarna. Det blev ingen bild av oss från bryggan. Det var så blött och halt.

Vi tackade våra hjälpare och vi firade de som fyllt jämt under våren och kommer att fylla jämnt under hösten. Vi önskade varandra en fin sommar.

Text Solveig Boije



Det var många som slöt upp men det blev en regnig badavslutning vid Rolfs paviljong i år.

Foto: Marie Kärln

Resan till Höga kusten bjöd på vac

Höga Kusten 25–28 augusti 2025.
En resa med medlemmar från
RTP-S.

Måndagen den 25 augusti klockan 08.45 startade vi med Desirée Boman bakom ratten i hennes hiss försedda buss vår resa från Kavallerivägen i Rissne mot Höga Kusten. Vi, 26 resenärer inklusive fyra hjälpare, såg förväntansfullt fram emot denna resa. Första stoppet blev vid Hemlingbystugan nära Gävle där vi fika-de. Resan fortsatte mot Hudiksvall där lunch intogs på "Sjömärket" vid Mellanfjärden.

Härnösand som var vårt mål, ankom vi till klockan 17.00. Nybyggda Hernö Gin Hotell blev vår bas i tre nätter. Efter att vi installerat oss på våra rum intogs middagen. Kvällen blev inte så sen då vi skulle åka på guidad tur på tisdagen med start klockan 08.30 på tisdag.

Kjell Nordstrand, vår guide i två dagar, välkomnade oss till Härnösand. Vårt första mål var att besöka en fästning på Hemsön. Med hjälp av en linfärja åkte vi en kort tur över sundet. Denna bunker projekterades 1942 och var färdig år 1957. Yta 5 500 m², 40 m under marknivå. Användes till 1989. Det fanns logement, radarsystem, kök och sjukhus. Många värnpliktiga fick tidvis vistas under jorden. I dag är det ett museum och har 35 000 årliga besökare. Vår kronprins var där på besök år 1967.

Efter guidningen åt vi god lunch i restaurangen med vidunderlig utsikt över havet.

Åter till fastlandet åkte vi till Dalarna, där Hernö Gin har sitt destilleri. Hernö Gin grundades 2011 och har nått stora internationella framgångar. Grundaren Jon Hillgren välkomnade oss till provning och gav oss en gedigen information om ginens ur-



Resans guide Kjell Nordstrand står vid Monumentet i Lunde, Ådalen. På bilden under så njuter resenärerna av prov på hur Hernö gin smakar. Längst ner till höger så tronar Högakustenbron som höjer sig över Ångerman-

sprung och historia. De tillverkar cirka 150 000 liter gin årligen och finns i 30 länder och på alla Systembolag. Tyvärr får inte gårdsförsäljning ske på grund av produktion över gränsen 70 000 liter.

Därefter åkte vi till Härnösands Bilmuseum med cirka 350 bilar och

många mopeder och motorcyklar. Ägaren Calle Lundquist tackade för besöket och önskade oss välkomna tillbaka!

Onsdag morgon 08.30 samlades vi för nya turer med guiden Kjell Nordstrand. Första besöket blev i Lunde i Ådalen. Där blev ett demon-

ker natur och god mat och dryck



av citronkaka och kaffe på en vacker plats i naturen. Överst till höger så var det dags för att få små smak-

landälven. Bron var vid invigningen 1997 världens nionde längsta hängbro, med sina 1800 meter.

Foto: Anders Carlsson

strationståg den 14 maj 1931 hindrat av militären som, på order från Kapten Mesterton, började skjuta på demonstranterna. Fyra unga män av demonstranterna och en ung kvinna i publiken avled. Hade inte en trumpetare blåst "eld upphör" så kanske fler hade skjutits?

Vårt nästa mål var Skuleberget och Naturum. Området är en del av världsarvet Höga Kusten och visar tydligt spåren av landhöjningen som pågått sedan isen smälte bort för omkring 10 500 år sedan. Marken har höjts med 286 meter. Nu är landhöjningen 9 millimeter per år.

Vi åkte vidare genom Nordingrå och mot kusten och dess fantastiska natur. Vi stannade vid Rotsidan som består av en fyra kilometer lång kuststräcka med vackert slipade berghällar och klapperstensfält. Från parkeringen gick en tillgänglighetsanpassad gångväg ut till klipporna, en fin gångväg på 600 meter till klipporna vid havet. Underbart. Det fanns dessutom utedass både för tvåbenta och hjulbenta! Där överraskade Desirée oss med kaffe och citronkaka!

Efter denna underbara naturupplevelse åkte vi genom märkliga orter såsom "Mannaminne" och "Lövvik". På återresan till hotellet besökte vi "Höga Kusten bron", som är 18 meter bred, 180 meter hög och 1800 meter lång. Åter på hotellet för en gemensam middag klockan 19.00.

Sista dagen, efter en längre frukost, så åkte vi klockan 09.30 från hotellet. Vi lämnade E4:an vid Hudiksvall för att åka på mindre vägar till Ystergården för fika. Jättegoda croissanter med skinka slank ner med kaffe eller te. Därefter trevlig shopping hos "Syster Yster"!

Därefter åkte vi vidare längs Jungfrukustvägen från Söderhamn till "Bergmans Fisk" i Norrsundet vid Saltharsfjärden där lunchen intogs.

De återstående tjugo milen till Kavallerivägen gick fint och vi kom fram enligt beräkning, klockan 18.45.

Vi tackar vädergudarna för det fina vädret! Vi tackar hjälparna Ingegerd, Kerstin, Bengt och Enn för enastående insatser för att i- och urlastning kunde utföras så bra! Vi tackar Desirée för säker och behaglig framfart!

Bakom pennan och kameran
Anders Carlsson

Christer Olsén blev intervjuad på HjärnaMåBra konferens

I början av juni avslutades det treåriga projektet HjärnaMåBra med en slutkonferens. Syftet med projektet har varit att främja fysisk och psykisk hälsa hos personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga.

Under slutkonferensen presenterades resultatet från projektet HjärnaMåBra. RTP-S medarbetare, Christer Olsén som själv har en förvärvad hjärnskada, har medverkat i projektet.

Under konferensen föreläste Christer om hur han fick sin skada och hur det är att leva med sin hjärnskada. Därefter blev han intervjuad av Tove Björkheden, projektledare för HjärnaMåBra.

Text Jonas Jönsson



Christer Olsén blev intervjuad. Bakom Christer tittar Ingbritt Ekman fram, samordnare och utbildare för Stockholms FaR-ledarnätverk.

Foto: Jonas Jönsson

Medlemmar njöt av goda räkor i Nynäshamn

Den 12 juni frossades det i räkor när Yvonne Andersson, tidigare anställd på RTP-S kansli i Rissne, anordnade en avkopplande utflykt till Nynäshamn. Trots det ostadiga vädret var det en grupp medlemmar som besökte en restaurang vid hamnen. Där njöt de av goda räksmörgåsar.

"Det var helt suveränt" utbrister Christer Olsén, som var en av besökarna.

"Självklart så avslutade vi utflykten med att äta glass. Och färdtjänsten fungerade bra" tillägger Yvonne Andersson.

Text Jonas Jönsson



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.

Minnesord över Ann-Charlotte ”Lotta” Elisabeth Änggård



Den 27 juni 2025 somnade vår kära vän och ordförande Ann-Charlotte ”Lotta” Elisabeth Änggård, född den 24 september 1944, stilla in.

Lotta var en pigg, sprallig och intelligent kvinna, som trots sin polio, som hon drabbades av vid 8 månaders ålder, alltid kämpade med full kraft. Hon värnade innerligt om RTP-S medlemmar och gjorde sitt yttersta för att se till deras behov och intressen – vare sig det gällde föreläsningar, aktiviteter eller gemenskap.

Lotta gick tidigt med i Personskadeförbundet RTP och efter sin pensionering 2005 engagerade hon sig helhjärtat som först vice ordförande och sedan ordförande i Storstockholms lokalförening. Så småningom tog hon också på sig uppdraget som ordförande i Personskadeförbundet RTP-S. I mer än 20 år lade hon ner sin tid och kraft i det ideella styrelsearbetet – alltid med medlemmarnas bästa i fokus.

Som ordförande i Personskadeförbundet RTP-S distrikt och som vän var Lotta en klippa. Hon lyssnade alltid tålmodigt, tog emot nya idéer med öppet sinne och fick alla att känna sig delaktiga. Hennes envishet, goda humör och klokskap är ovärderliga minnen att bära med sig. Tillgänglighet och rättvisa låg henne varmt om hjärtat, och hon kämpade alltid för en mer inkluderande värld.

Som ung studerade Lotta religions-

kunskap och historia på universitetet och arbetade därefter flera år som lärare. I slutet av 1980-talet började hon jobba på Institutet för internationella ekonomiska studier och förblev en högt uppskattad administrativ medarbetare fram till sin pensionering. Under större delen av denna tid arbetade hon som administrativ assistent åt nationalekonomen och professorn Assar Lindbeck och stödde hans arbete och institutets övriga verksamhet med stor lojalitet.

Utanför sitt stora engagemang i Personskadeförbundet RTP-S var Lotta en livsnjutare som gärna tog ett glas rött vin, njöt av mörk choklad och vårdade sin trädgård med omsorg. Hon älskade att promenera längs Kottlasjön på Lidingö, där hon fann samma ro och glädje som i sin starka tro och sitt engagemang i den evangelisk-lutherska kyrkan.

Musiken var också en stor del av hennes liv. Kören på Lidingö, Gråtrutarne, var henne mycket kär. Att få sjunga tillsammans med andra gav henne både lycka och kraft. Lotta hade även en konstnärlig sida. Akvarellmålning låg henne varmt om hjärtat och hon reste vid flera tillfällen till Italien för att utveckla sitt måleri.

Lotta var mer än en ledare – hon var en vän, en kämpe och en inspirationskälla. Saknaden är stor, men minnena av henne kommer alltid att leva vidare.

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.

SEPTEMBER

Måndag	1	Yoga i Södertälje varje måndag hela hösten
Tisdag	2	Paraffinbad i Södertälje tis varannan vecka
Torsdag	4	Paraffinbad i Södertälje tors varannan vecka
Fredag	26	Sittgympa på kansliet, fredagar hela hösten
Lördag	27	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	29	Gym Aleris Rehab Station

OKTOBER

Onsdag	1	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	4	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	6	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	6	Anm. En utflykt till Sköndal
Tisdag	7	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	8	En utflykt till Sköndal
Onsdag	8	Gym Aleris Rehab Station
Onsdag	8	Samtalsträff med polioskadade
Lördag	11	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	13	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	14	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	15	Anm. Mat och musik i Upplands Väsby
Onsdag	15	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	18	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	20	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	21	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	22	Gym Aleris Rehab Station
Torsdag	23	Mat och musik i Upplands Väsby
Lördag	25	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	27	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	28	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	29	Gym Aleris Rehab Station

NOVEMBER

Lördag	1	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	3	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	4	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	5	Gym Aleris Rehab Station
Onsdag	5	Samtalsträff med polioskadade
Lördag	8	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	10	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	11	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	12	Anm. Decemberfest i Rådmansö bygdegård
Onsdag	12	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	15	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	17	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	18	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	19	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	22	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	24	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	25	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	26	Gym Aleris Rehab Station
Fredag	28	Anm. RTP-S årliga glöggmingel
Lördag	29	Gym Aleris Rehab Station

DECEMBER

Måndag	1	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	2	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	2	Decemberfest i Rådmansö bygdegård
Onsdag	3	Gym Aleris Rehab Station
Onsdag	3	Samtalsträff med polioskadade
Torsdag	4	RTP-S årliga glöggmingel
Lördag	6	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	8	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	9	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	10	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	13	Gym Aleris Rehab Station
Måndag	15	Gym Aleris Rehab Station
Tisdag	16	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	17	Gym Aleris Rehab Station
Lördag	20	Gym Aleris Rehab Station

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

Vi har Swish!

Vid aktivitet, ange namnet
på personen som ska delta,
aktiviteten och dess datum.
Swishnummer: 1236783112

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
denna telefonnummer.

Besöksadress:

Postpoliomottagningen, Rehabiliteringsmedicinska Uni-
versitetskliniken Entrévägen 6 Målpunkt C, Plan 2
Danderyds sjukhus AB

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

Anki Holmberg

08-545 622 64 anki.holmberg@rtps.se

Jonas Jönsson

08-545 622 69 jonas.jonsson@rtps.se

Storstockholms lokalförening

Kansliet: 08-545 622 60 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

Passa på att titta på fåglar i höst. RTP-S tips är att åka till sjön Ludden nordväst om Norrtälje, som är en bra och tillgänglighetsanpassad plats för fågelskådning. Under hösten kan man se ett flertal olika fågelarter vid sjön. Bland de arter som är vanliga att se är änder, gäss, vadarfåglar, och rovfåglar. Även skäggmes och sävsparv kan förekomma i vassområdena.

Större flockar av tranor kan också ses på tillfällig rast under hösten, innan de beger sig söderut. Ludden ligger i Vigelsjö naturreservat som består av tallskog, barrblandskog, ängar och ädellöskog och i området kring Ludden finns förutom en mängd mindre stigar även elljusspår och särskilda rid- och handikappanpassade stigar.

Vid den norra delen av sjön Ludden finns en utsiktsplats som är anpassad för personer som sitter i rullstol. Det finns en ramp upp till utkiksplatsen och bra information på skyltar som berättar om naturreservatet.

Vigelsjö naturreservat ligger två kilometer nordväst om Norrtälje centrum. Det går att åka kollektivt genom att ta bussen 657 från Norrtälje busstation. Kliv av bussen vid hållplatsen Lommar-skolan.

Kommer du med bil så åk riksväg 76 (Estunavägen) norrut och följ skyltarna mot Vigelsjö camping där en parkeringsplats finns. Parkering finns även norr om sjön Ludden.

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!

Stöd utgivningen av
RTP-S Aktuellt
genom att sätta in lägst
50 kronor på bankgiro 134-6261.

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



Nu byter Aktiv Ortopedteknik namn till Ottobock Care!

Vårt fokus att hjälpa mäniskor att återfå eller behålla sin rörlighet kvarstår.

Ottobock Care 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.



Här finns vi:

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

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

Esplanaden 8, Norrtälje
norrtalje@ottobockcare.se
08 - 624 95 50

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