Nr 2
2023

RTP-S AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET
RTP-S STOCKHOLMS LÄN



Thomas slår ett slag för paragolfen

Sid 18-19

Han tvingades gipsa om foten fyra gånger

Sid 4-5

Inga spontanresor - när tågvärdarna slopas

Sid 6-7

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

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

Alireza gipsade foten fyra gånger.....4-5

Tågvärdarna försvinner.....6-7

Viktigt med rätt övning vid smärta.....8-9

Funktionshindersombudsmannen..10-11

Ny rehabilitering ger goda resultat.....12

Baden stängs om de inte används.....13

Annika vill bryta stigmatiseringen...14-16

SportCafé öppnar upp sina portar.....17

Golf passar för funktionsnedsatta...18-19

Amputationer vanliga på slagfält....20-21

Bad gymnastik bastu.....22

Aktiviteter.....23-27

Rapporter.....28

Styrelser och förtroendevalda.....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: Ann-Charlotte Änggård
Redaktör: Jonas Jönsson
Material till tidningen: Redaktionen tar mycket gärna emot artiklar, bilder, tips på saker att skriva om m.m. men förbehåller sig rätten att redigera insända bidrag. För ej beställt material ansvaras ej.
Kontakt: Kansliet per telefon eller post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.
Nästa nummer utkommer:
22 september 2023.
Manusstopp: 28 augusti 2023.
Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB
Omslag: Thomas Tauberman
hoppas att fler som har en funktionsnedsättning ska börja spela golf. Foto: Jonas Jönsson

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

Tänk om det vore tvärtom-dagen och tillgängligheten såg likadan ut för alla.
Jag ska berätta om den gången trappan gick sönder hemma hos mig och alla blev drabbade utom jag. Jag hade ju en hiss att använda, något de andra inte kunde använda då de kunde gå. Jag hade turen att sitta i rullstol, vilket gjorde att jag lättillgängligt kunde ta mig fram överallt, till restauranger och barer, och jag kunde åka kommunalt och gå av vid varje station. Värre var det för de gående, de vars trappor var sönder vid var tredje station. De var tvungna att åka en station längre eller kortare och sen försöka kämpa sig igenom terrängen om det inte fanns trappor. Men jag har tur, jag har mina hissar som går överallt. Jag behöver aldrig oroa mig. De går från markplan två steg upp, eller ja, det hade varit två steg om det hade funnits en trappa. De gående får givetvis gå runt, medan jag med mina hjul kunde rulla rakt på. De gående är nog den mest diskriminerade gruppen i samhället idag, med sina steg och ben. Varför har de inte rullator eller rullstol som alla vi andra? Förstår de inte att det blir lättare då? Men ibland kan jag ju såklart hjälpa dem som bara kan gå och inte rulla, jag kan bära dem genom en hiss eller putta på om det går för långsamt.

När då trappan gick sönder hemma hos mig fanns det husvärdar, de kunde hjälpa de gående upp i hissen. En och en bars de gående upp av två husvärdar. Vad dumt kunde jag tänka, det var dumt mot husvärdarnas ryggar och mot de gåendes integritet. Kunde inte trappan lagas fortare? Nej, det saknades tydligen en viktig del för att trappan skulle kunna användas igen. Jag tyckte synd om de gående när fredagen kom. Jag förstod att de skulle få sitta inne hela den soliga helgen för husvärdarna jobbade inte då, så vem skulle hjälpa dem ut? Det är lite konstigt tycker jag, de som är gående i detta hus sökte förtur för att kunna bo i ett boende med en fungerande trappa och när den inte fungerar kan de inte ta sig någonstans.

I januari i år slutade min hiss att fungera och jag blev strandsatt och isolerad under dessa nästan två veckor. Jag fick stora problem med att kunna ta mig från lägenheten, då jag bor en trappa upp. Tillgänglighet föder självförtroende och motivation, som är viktigt för alla.
Men oftast är det inte de som kan gå som råkar illa ut, utan vi som är på rull och inte kan ta en alternativ väg. Kanske känner du igen dig, om vi byter ut trappan mot hissen i denna historia? Det gör jag, för det är inte trappan som brukar gå sönder.



Helle Andersson, ungdomsambassadör för RTP-S

Alireza tvingades att gips

Alireza Azarbad bröt sin stortå på höger fot. Han tvingades gipsa om foten fyra gånger för att sjukvården inte hade någon kunskap om postpolio-patienter. Nu vill han uppmana vården i Stockholm att se över kunskapsluckorna.

Alireza Azarbad drabbades av polio som liten pojke och har därför ett kortare och svagare högerben. I början av januari körde en bil över hans högra fot och han bröt stortån. Det var en ren olycks-händelse och han blev körd till akuten på Södersjukhuset där hans fot blev gipsad. Det som skulle bli ett enkelt sjukhusbesök, med en gipsad fot, blev allt annat än enkelt. Sjukhuspersonalen gipsade hans tå och fot som vanligt men eftersom hans ena ben är kortare på grund av polio fick han stora smärtor.

– Jag fick omedelbart problem. De hade gipsat mitt ben som de är vana att göra på ett friskt ben. Men de gipsade för hårt och jag fick skavsår på smalbenet. Jag fick väldigt ont, säger Alireza Azarbad.

Han vände sig till S:t Görans sjukhus och fick foten omgipsad. Men det nya gipset blev inte bättre och smärtorna fortsatte. Alireza fick återigen vända sig till vården för att klippa upp gipset och gipsa om. Denna gång på Handens närakut. Hans fot fick ett nytt gips men nu kom hans lilltå i kläm och han blev tvungen att återvända till Handens närakut. Men nu fick han hjälp av en sjuksköterska som förstod hans poliosjukdom. För att undvika nya skavsår och smärta så gipsade hon foten med ett gipsat fotinlägg under foten.

– Nu blev benet och foten i samma längd som mitt friska ben. Jag fick mindre ont i ryggen och i högerbenet. Vi med polio har vanligtvis skoinlägg under det ben som är svagt och vi behöver ett stöd under foten när foten är gipsad, säger han.

Alireza Azarbad är kritisk till hur han blev behandlad.

– Jag fick sitta och vänta upp till 12 timmar för att få bli gipsad. De skickade mig hit och dit som ett paket. Jag fick så ont att jag blev tvungen att ta tabletter som innehöll morfin, säger han.

> ”Om vi med polio skadar oss och bryter ett ben så verkar få veta hur de ska göra”

Han blev överraskad av att det finns en sådan stor okunskap om polio inom vården i Stockholm.

– Ingen visste något om polio. Polio verkar vara en bortglömd sjukdom. Om vi med polio skadar oss och bryter ett ben så verkar få veta hur de ska göra, säger Alireza Azarbad och tillägger:

– Jag vill verkligen inte att fler ska behöva lida som jag gjorde. Jag vänder mig nu till vården i Stockholm för att de ska veta hur vi med polio ska behandlas om vi bryter en tå eller ett ben. För mig hjälpte det att jag fick ett gipsat skoinlägg. Jag hoppas att sjukhuspersonal läser detta så att alla som råkar ut för det jag gjorde får rätt vård.

Text: Jonas Jönsson



Alireza Azarbad har nu blivit av med gipset och tar sig fram med en rullator utan problem. I hans vänstra hand visar han hur det gipsade fotinlägget ser ut.

Foto: Jonas Jönsson

psa om foten fyra gånger



Alireza Azarbad blev tvungen att gipsa om foten flera gånger innan det blev bra. På Handens närakut, se bilden, fick han hjälp av kunniga sköterskor som gipsade honom på ett korrekt sätt med ett gipsat fotunderlägg.

Foto: Alireza Azarbad

När tågvärdarna försvinner lämna

Tågvärdarna slopas för att spara pengar. Redan under våren kommer ungefär hälften av alla pendeltåg att köra utan tågvärdar och till hösten försvinner de sista värdarna på pendeltågen i region Stockholm. I stället kommer de att ersättas med kameror.

Anders Lissegårdh, medlem i RTP-S, sitter i samverkansrådet för trafikförvaltningen och är kritisk.



Det kommer uppstå problem för alla rullstolsanvändare när tågvärdarna försvinner från pendeltågen. Det blir sera rampservice. De som behöver hjälp måste ringa och boka rampservice 30 minuter innan avfärd och res ning en till två timmar före resan.

I mitten av mars klubbades beslutet att slopa tågvärdarna på pendeltågen igenom i trafiknämnden. Beslutet fick häftig kritik från funktionsnedsatta, politiker, tågvärdar och lokförare på MTR som ansåg att säkerheten hos passagerarna inte kunde garanteras. Samma dag som beslutet klubbades igenom så anordnades en stor demonstration utanför trafikkontoret på Kungsholmen. Ungefär 250 demonstranter hade samlats och skanderade unisont ”Vi vill ha tågvärdarna kvar”, ”Svikare”, ”Avgå”.

Beslutet innebär att 350 tågvärdar ska avvecklas och denna utfasning ska pågå från mars till september. I stället för tågvärdar ska cirka 40 kameror installeras på pendeltågen, så att tågföraren ska få uppsikt över perrong och tåg.

– För jäkligt och det känns olustigt. Det är många som kommer att bli besvikna för att de inte får någon hjälp. Jag tvivlar på att det kommer att fungera, säger Anders Lissegårdh, som själv är ryggmärgsskadad.

Beslutet innebär att servicen för de som har svårt att ta sig på tåget på egen hand blir betydligt sämre. Tågvärdarna har bland annat till uppgift att hjälpa de som är i behov av rampservice så att de snabbt och säkert kommer på tåget. Nu är det upp till spärrvakten på respektive station att organisera rampservice.

Enligt SL ska de som behöver hjälp ringa och boka rampservice 30 minuter innan avfärd och resenärer med behov rekommenderas att boka ledsagning en till två timmar före resan.

– Eftersom man nu måste ringa och beställa tid så kommer spontant resande inte längre att existera, säger Anders Lissegårdh.

Förslaget har sedan tidigare kritiserats, vilket ledde till att genomförandet av beslutet pausades men bara tillfälligt. När regionens externa utredning offentliggjordes i slutet av februari i år beslöt politikerna att återigen ta beslutet om att slopa tågvärdarna.

– Jag tycker det är korkat. Jag har

nas funktionsnedsatta åt sitt öde



et blir upp till spärrvakten på respektive station att organi-
h resenärer med behov rekommenderas att boka ledsag-

Foto: Wikipedia commons

läst igenom den oberoende utredningen och som jag ser det är den inte oberoende. Om jag tolkar det rätt, så har de oberoende experterna endast tagit del av MTR:s egen utredning och egna förslag. Visst, MTR har haft möte med oss där vi med sakkunskap talat om alla problem som kommer att uppstå. Men om man använder sig av information från MTR så borde man också inhämtat den information som vi gav, det är ju vi som berörs, säger Anders Lissegårdh.

SL sparar 100 miljoner kronor årligen på att tågvärdarna slopas men frågan är vilka konsekvenser beslutet kommer att leda till.

– Tyvärr kanske vi får skylla oss själva. Hade vi åkt oftare med pendeln så hade det visat sig ännu tydligare att behovet av tågvärdar för rampservice och annan service finns. Jag är rädd att tryggheten försvinner. Jag tänker till exempel på de som har kognitiva problem, autism, dyslexi och social mental ohälsa och många fler, säger Anders Lissegårdh.

Beslutet att slopa tågvärdarna togs av trafiknämnden. Anton Fendert (MP), trafikregionråd med ansvar för trafiknämnden, anser inte att tryggheten på pendeltågen blir sämre av att tågvärdarna försvinner.

– Den granskningen som har gjorts känner jag mig trygg med, säger trafikregionrådet Anton Fendert (MP), i en intervju med SVT.

Text: Jonas Jönsson



Ordförande i Trafiknämnden Anton Fendert (MP) med Michaela Haga (C) till höger och vice ordförande Jens Sjöström (S) till vänster mötte demonstranterna och blev snabbt omringade.

Foto: Jonas Jönsson



Anders Lissegårdh är sedan länge medlem i RTP-S och är kritisk till att tågvärdarna ska slopas.

Foto: Privat

Fakta/Tågvärdar

Tågvärdarna på pendeltågen har bland annat i uppdrag att öka säkerheten ombord. Tågvärdar har hand om manövreringen av vagnsdörrar i samband med resenärernas av- och påstigning och tillsammans med föraren ser de också till att resenärerna kommer av och på. Tågvärdar gör även högtalarutrop i samband med trafikstörningar.

MTR Nordic är ett svenskt aktiebolag, som bland annat ansvarar för tunnelbanan och pendeltågen i Stockholm.

Källa: MTR

Viktigt med rätt övningar

En nackskada kan bli en mycket komplex skada och kan bli långvarig. Det kan uppstå en mängd olika symtom och därför är rätt rehabilitering viktig. Det var något som läkaren Karolina af Ekenstam och Monika Löfgren, legitimerad sjukgymnast och docent, föreläste om i våras på RTP-S kansli.

Det är många som drabbas av nackskador. Nackskador är den vanligaste trafikskadan och bara i Sverige drabbas cirka 25 000 människor varje år. Vissa får långvariga problem med nacksmärtor som ibland kan vara svåra att rehabilitera.

– Det finns olika typer av smärta. Smärta uppstår när smärtsignaler når hjärnan. Långvarig smärta är återkommande och smärtsystemet är då känsligare och reagerar lättare, säger Karolina af Ekenstam, special läkare vid högspecialiserade smärtrehabilitering vid Danderyds sjukhus.

Vid långvarig smärta kan den drabbade bland annat få nedsatt aktiv rörlighet, neurologiska symtom, nedsatt balans, huvudvärk, smärta i axlar och mellan skuldrorna, trötthet i musklerna, stickningar i armarna och en försämrad andning och en känsla av att inte orka hålla upp huvudet.

– Huvudet väger mycket och det finns små känselorgan i nacken som lätt kan skadas. Det finns små fina ligament som sträcks ut och musklerna kommer i obalans. Det finns många saker man måste ta tag i när patienter med långvarig smärta kommer till oss, säger Monika Löfgren, sektionschef, legitimerad sjukgymnast, docent och specialiserad i smärta och smärtbehandling vid Danderyds sjukhus

Det finns en mängd olika övningar som är bra men det gäller att anpassa rehabiliteringen.

– Det viktiga är att komma i gång och röra sig. Men man behöver stöd av en fysioterapeut för att träna rätt, säger Monika Löfgren.

Enligt Monika Löfgren är det av stor vikt att börja med små och mjuka kontrollerande rörelser. Ett exempel är att ligga på rygg på ett platt underlag och göra små nickrörelser och små vridrörelser med huvudet för att få i gång de små inre musklerna.

> ”Börja sakta och öka långsamt för tar du i för mycket så får du ont”

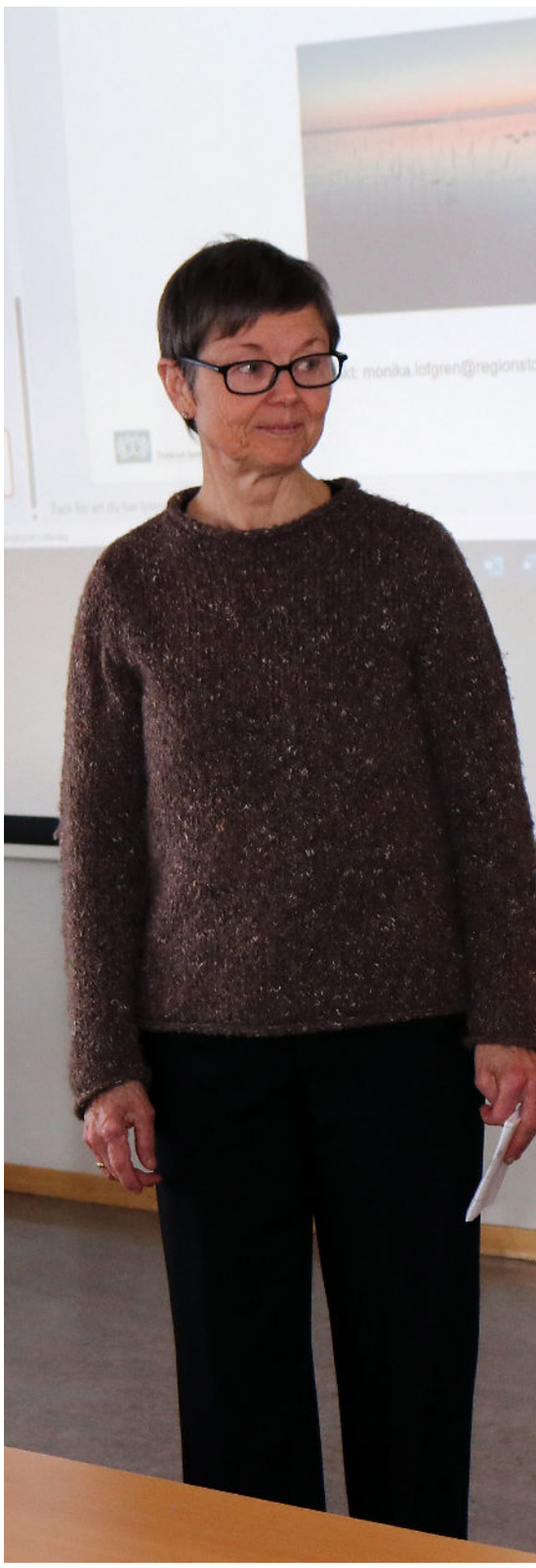
– Ta inte i för mycket på än gång. Börja sakta och öka långsamt för tar du i för mycket så får du ont. Rör på dig fem gånger i veckan, hellre en promenad på 15 minuter än ingen alls, säger hon och tillägger:

– Om man får ont när man har tränat då ska man ha ett uppehåll tills smärtan har lagt sig. Det är okej att smärtan ökar lite men det gäller att smärtan inte är kvar innan man tränar igen. Det gäller att göra träningen rätt.

Smärtrehabiliteringen, Rehabiliteringsmedicinska universitetskliniken på Danderyds sjukhus, har, sedan några år tillbaka, utvecklat ett träningsprogram i virtuell miljö för de som drabbats av långvariga nacksmärtor.

– Patienten sätter på sig virtuella glasögon, så kallade VR glasögon, och då kan man följa ett personligt inställt träningsprogram. Det är ett enkelt och effektivt program att följa. Träningsprogrammet finns att tillgå hos fysioterapeuter, men programmet och VR-glasögonen finns även att köpa, säger Monika Löfgren.

Text: Jonas Jönsson



Monica Löfgren och Karolina af Ekenstam föreläste om lår
att man gör rätt övningar när det gäller rehabiliteringen. Mo
underlättar läkningsprocessen och kan även vara smärtlind

ar vid långvarig smärta

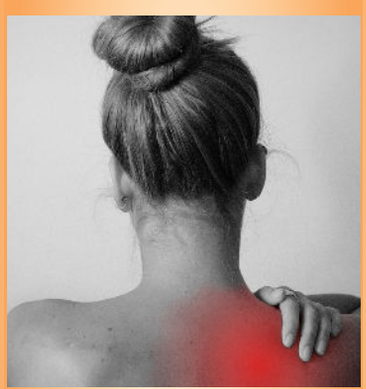


m långvarig smärta och rehabilitering på RTP-S kansli. Efter att ha drabbats av en nackskada är det viktigt
n. Monica Löfgren betonade att det är viktigt att nackskadade tränar med mjuka kontrollerade rörelser. Detta
ärtlindrande.

Foto: Jonas Jönsson

Fakta/Nacksmärta och symtom
Olika typer av smärta:
Nociceptiv smärta (Skada/retning på icke-nervvävnad).
Neuropatisk smärta (Skada eller sjukdom i nervsystemet).
Nociplastisk smärta (Förändrad funktion i smärtkänselsystemet).

Olika typer av nackskada:
WAD, Whiplash Associated Disorder. (En skada eller funktionsstörning som uppkommer i anslutning till ett whiplashvåld.)
Halsryggsdistorsion.
Cervikalgi.



Nacksmärtor och smärta mellan skulderbladen är vanliga symtom.
Foto: Pixabay.com

Symtom:
Nackstelhet, inskränkt rörlighet nacksmärta, huvudvärk, smärta mellan skulderbladen, domningar/stickningar (ibland ut i armarna), käkledsbesvär, yrsel, neurologiska symtom, hörselbesvär, synstörningar, dubbelseende, dimsyn, ögontrötthet och svårigheter att fokusera blicken, kognitiva svårigheter, koncentrationsförmåga, minne, sömnproblem, stresskänslighet, irritabilitet, nedstämdhet, ångest, psykisk uttröttbarhet, ljus- och ljudkänslighet, känsla av att vara ”på helspänn” hela tiden.

Källa: Monika Löfgren och Karolina af Ekenstam, Danderyds sjukhus.

Astrid har en viktig roll för fu

Astrid Thornberg är spindeln i nätet när det gäller tillgänglighet och delaktighet för funktionsnedsatta i Stockholm. Hennes titel är Funktionshindersombudsman och innebär att hon har en viktig position med insyn i frågor som berör funktionsnedsatta.

Hon lämnar regelbundet in rapporter till kommunstyrelsen för att bland annat belysa de brister som finns i samhället.

Sedan 2020 arbetar Astrid Thornberg som Stockholms stads Funktionshindersombudsman. Tjänsten innebär en mängd olika arbetsuppgifter. Hon ska sträva efter att personer med funktionsnedsättning ska ha bra levnadsförhållanden och att de ska kunna leva och delta i samhällslivet på jämlika villkor som personer utan funktionsnedsättning. Stockholms stad ska vara tillgänglig för alla oavsett funktionsförmåga. Hon ska även bevaka de rättigheter som personer med funktionsnedsättning har och målsättningen är att ingen ska känna sig diskriminerad. Hennes roll är inte att gå in i enskilda ärenden utan hon jobbar med större övergripande frågor.

– Jag jobbar för Stockholms stad och jag samverkar och samarbetar med en mängd företrädare i staden. Det är en enorm bredd med olika grunduppdrag. Jag driver frågor om att förbättra tillgängligheten och ge bättre förutsättningar för att alla ska känna sig delaktiga i samhället. Jag brinner för helheten, säger hon.

Astrid Thornberg har sedan hon var liten flicka brunnit för sociala frågor. Hennes morfars syster satt i rullstol och när hon var liten följde hon ofta med sin mamma och hälsade på.

– Vi åkte dit varje vecka och jag såg därför tidigt i livet rullstolar och andra hjälpmedel. Sedan har jag själv utvecklat mitt engagemang. Jag har jobbat med socialt arbete sedan 1998. Intresset har alltid funnits där, säger hon.

Astrid Thornberg har en gedigen bakgrund för sin roll som Funktionshindersombudsman i Stockholms stad. Hon har bland annat arbetat som strateg för stadsövergripande frågor inom verksamhetsområdet funktionsnedsättning i Stockholms stad och i flera stadsdelsförvaltningar med bland annat LSS bostäder och myndighetsutövning.

– Det finns olika grupper som är mer utsatta än andra. Och jag vill se till att de kan ta del av samhället på samma villkor som alla andra, säger hon.

> ”Det finns olika grupper som är mer utsatta än andra. Och jag vill se till att de kan ta del av samhället på samma villkor som alla andra”

Astrid Thornberg har kontakt och samverkar med stadens nämnder, förvaltningar, bolagsstyrelser och alla stadsdelsförvaltningar. Men även med andra myndigheter, organisationer och kommunstyrelsens funktionshinderråd.

– De som sitter i samverkansråd är viktiga i sammanhanget. De har insyn i vilka utmaningar som finns och det som vi bör fokusera på, säger hon.

Hon bistår också med råd och är behjälplig med sin sakkunskap genom att bidra till ökad kunskap om FN-konventionen och om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Under våren är det bråda dagar för Astrid Thornberg. Hon håller på med att färdigställa ett styrdokument för Stockholms stads alla nämnder och bolagsstyrelser som har namnet ”Program för tillgänglighet och delaktighet för personer med funktionsnedsättning 2018-2023”. Dokumentet innehåller bland annat förslag på åtgärder på befintliga brister i tillgängligheten och förslag på att förebygga och motverka diskriminering.

Det står på Stockholms stads hemsida att staden har högt ställda mål för att alla som bor och verkar i staden ska kunna delta i samhällslivet. Infrias målen?

– Det är ett bra mål och det är ett ständigt pågående arbete. Samhället förändras hela tiden. Nu är det oro i världen med krig som påverkar inflationen och det innebär en ökad utsatthet bland vissa grupper. Vi förändrar det vi fokuserar på beroende på hur samhället ser ut. Vi har gjort många bra saker för staden och det är ett arbete som fortsätter, säger Astrid Thornberg.

Hur väl fungerar tillgängligheten för funktionsnedsatta i Stockholms län i jämförelse med andra huvudstäder i Europa?

– Många som kommer till Stockholm upplever att staden har en hög tillgänglighet och att det är enkelt att ta sig fram. Vi i Stockholm utgör ett gott exempel gällande tillgänglighet, men det finns alltid saker man kan förbättra, säger hon.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Astrid Thornberg

Yrke: Funktionshindersombudsman
Civilstånd: Gift med Johan och har två söner
Bor: I ett litet hus i Herrängen (En del av Älvsjö.)
Intressen: Mat i alla former, yoga och sociala relationer

unktionsnedsatta i Stockholm



Funktionshindersombudsmannen i Stockholm stad heter Astrid Thornberg och har sin arbetsplats i Stockholms stadshus. ”Jag jobbar för Stockholms stad och jag samverkar och samarbetar med en mängd företrädare i staden” säger hon.

Foto: Jonas Jönsson

Individuell rehabträning visar fina resultat

För ett och halvt år sedan startade RG Aktiv Rehabilitering en rehab inriktad träning kallad RIT. Den nya rehabiliteringsmetoden innebär att varje person får ett individuellt träningsupplägg utifrån målsättning och förutsättning. Och den nya metoden visar goda resultat.

– Det har gått ruggigt bra, säger Micke Andersson, ryggmärgsskadad sedan 2019.



I slutet av april arrangerade RG Aktiv Rehabilitering ”Öppet hus” på Bosön och besökarna fick då möjlighet att träffa fysioterapeuter och de som tränade med hjälp av den nya rehab-inriktade träningen (RIT). Micke Andersson, ryggmärgsskadad sedan 2019, berättade om vilka framsteg han har gjort.

Ungefär 300 personer i Sverige drabbas av en ryggmärgsskada varje år och att lära sig leva med en ryggmärgsskada innebär att försöka lära sig att göra allting på ett nytt sätt.

RG Aktiv Rehabilitering (RG), som existerat i 40 års tid, fungerar som en länk mellan vården och vardagen för personer med ryggmärgsskada. Tidigare år har de haft ledarledda gruppträningspass, men sedan ett och ett halvt år tillbaka använder de sig av en ny rehabiliteringsmetod. Metoden, som fysioterapeuter på RG Aktiv Rehabilitering utarbetat, innebär att varje person får ett individuellt träningsprogram och träningen sker med en instruktör.

Den nya rehab-inriktade träningen, även kallad RIT, riktar sig mot de som inte är klara med sin rehabilitering och därför fortfarande har funktioner som kan förbättras. Micke Andersson blev ryggmärgsskadad efter en dykolycka 2019 och när han började med den rehab-inriktade träningen märkte han påtagligt att han snabbt gjorde framsteg.

– Det har gått ruggigt bra. Träningen fokuserar på individen och då kan man ligga på gränsen av vad man klarar av. Man har hela tiden en instruktör med sig på träningarna och då gör man snabbt förbättringar, säger han.

Den individuella träningen innehåller styrketräning, konditionsträning och teknikövningar som förflyttnings-, gång- eller rullstolsteknik.

När Micke Andersson började med rehabiliteringen på RG Aktiv Rehabilitering på Bosön kunde han knapp gå 20 meter med hjälp av ett gåbord. Nu klarar han att gå 200 meter med kryckor. Hans mål var att bli så pass stark att han kunde ta sig uppför några trappor i huset där han bor med sin sambo. Men eftersom rehabiliteringen gått så bra har han successivt behövt ändra sin målsättning.

– Jag flyttar ständigt fram positionerna. Ett mål är nu att jag ska klara att med kryckor gå ner till en strand och lägga mig på en filt. Jag vill lära mig att leva så självständigt som det bara går, säger han.

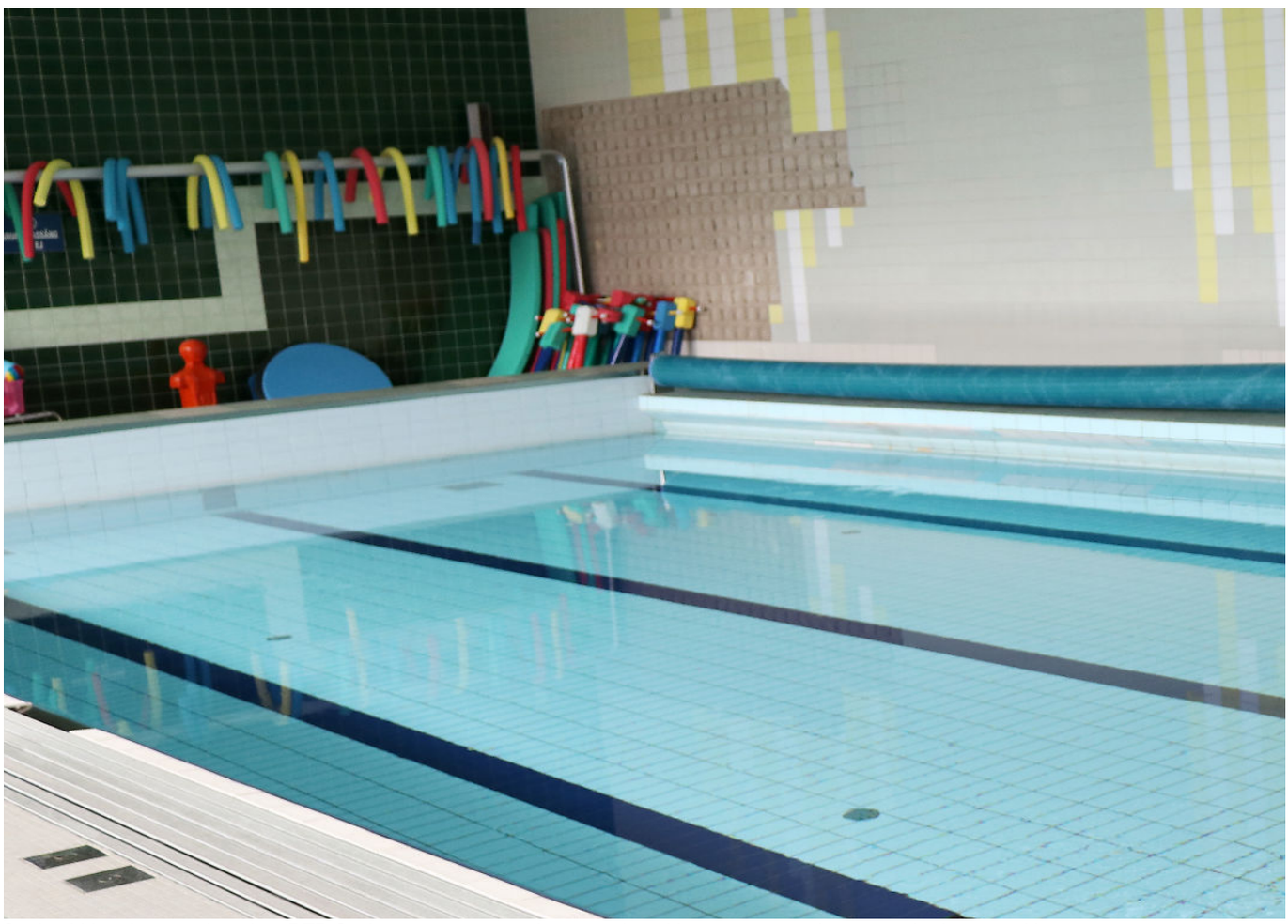
Micke Andersson betonar hur befriande det var att lämna alla vårdinrättningar efter dykolyckan och komma till RG Aktiv Rehabilitering.

– Här finns bra ledare, bra träning och en härlig atmosfär med många elitidrottare i hallen. När det är en positiv atmosfär så stärker det mig mentalt. Träningen sker i ett positivt sammanhang och det betyder allt för mig. Det blir lättare att se framåt, säger Micke Andersson.

Text och foto: Jonas Jönsson

Fakta/Rehab-inriktade träningen (RIT)

Varje person får ett individuellt träningsprogram och träningen sker med en instruktör eller i små grupper. Tester görs då och då för att se förbättringar. Även hälsosamtal ingår. Kravet är att träna minst två gånger i veckan på Bosön och göra hemuppgifter.
I slutet av varje termin görs en kontroll om det finns några funktioner kvar att förbättra. För mer information och kontakt med RG Aktiv Rehabilitering: 08-54 54 72 00 eller kansliet@rgaktivrehab.se



Sänkta bidrag kan resultera i att RTP-S tvingas att säga upp hyresavtal med bassänger som har varma bad runt om i länet.

Foto: Jonas Jönsson

RTP-S varma bad riskerar att stänga igen

Lägre verksamhetsbidrag och högre bassänghyror oroar RTP-S kanslichef Karin Johnson. Hon vädjar till RTP-S medlemmar att börja gå till de varma bassängbaden som finns i länet.

– Det finns risk att vi behöver minska ned på antalet bad, säger hon.

Hälso- och sjukvårdsnämnden ger varje år bidrag till olika organisationer i Stockholms län. Verksamhetsbidrag från Hälso- och Sjukvårdsnämnden beviljas för att ”stödja och stimulera verksamheter som främjar jämlik och förbättrad hälsa och bidrar till att minska hälsoklyftorna i regionen”.

Personskadeförbundet RTP-S fick inför 2023 ett lägre bidrag till bassängverksamheten från Region Stockholm i jämförelse med tidigare år. Det sänkta bidraget kan få effekter på RTP-S verksamhet.

RTP-S kanslichef, Karin Johnson, vill gärna att fler ska utnyttja de bad som RTP-S hyr för sina medlemmar.

– Jag vill uppmana våra medlemmar att utnyttja distriktets bad. Det finns risk att vi behöver minska ned på antalet bad, speciellt om det är få deltagare i grupperna, säger hon.



Karin Johnson vill gärna att fler medlemmar använder sig av de varma baden.

Foto: Privat

Samtidigt har också kostnaderna för att hyra de olika bassängerna ökat.

– Det blir mindre angeläget att hålla baden uppe om det inte kommer tillräckligt med folk, säger Karin Johnson.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Anmälan för att börja använda varma bad

Det finns lediga platser på flera av de bad som RTP-S hyr. Kontakta kansliet om du vill anmäla dig att börja använda något av de varma baden.
Mejla cecilia.paulsson@rtps.se
eller ring 08-545 622 64

Annika vill bryta stigmatiseringen av funktionsnedsatta



Annika Taesler kom ut med sin andra bok i början av året. Boken heter Krymplingskortet och sätter fokus på frågor som uppkom efter att hon hade drabbats av en ryggmärgsskada. Hon skriver att en funktionsnedsättning ger en ny identitet och påverkar alla delar av livet.

Foto: Fredrik Hjerling

En dag för 20 år sedan föll Annika Taesler av en häst och bröt ryggen och blev förlamad från nyckelbenet och nedåt. På en bråkdel av sekund förändrades hennes liv. Hon hamnade i en djup depression och brottades med suicidala tankar.

I dag är hon en flitig debattör och nu är hon aktuell med sin andra bok ”Krymplingskortet”.

En lördagsmorgon i december 2003 åkte Annika Teasler som vanligt till stallet för att ta hand om sin häst. Annika Taesler, som hunnit bli 24 år, hade redan som liten flicka haft intresse för hästar och kallade sig själv för ”en hästtjej”.

Denna lördag snöade det kraftigt och snön yrde i den starka vinden. Annika sadlade sin häst och tillsammans med en kompis gav de sig ut för att ta en ridtur. När de hade ridit en stund så var det något som skrämde Annikas häst och reaktionen blev att hästen skenade in i ett skogsparti. Kort därpå såg hennes kompis att Annikas häst kom ut från skogen men utan Annika. Det visade sig att Annika hade kastats av och slagit sig väldigt illa. Ambulans tillkallades och på sjukhuset väntade ett stort traumateam för att ta hand om henne. När hon vaknade upp kom en läkare fram till sjuksängen och sa: ”Du har brutit nacken och är totalförlamad”.

– Jag var väldigt drogad av mediciner, men jag märkte att jag inte kunde röra mig. Jag insåg vad som hade hänt och jag accepterade det, säger Annika Taesler.

Annika hade fallit så illa att hon blev förlamad från nyckelbenet och nedåt. På ett ögonblick hade hennes liv förändrats från att ha varit en aktiv hästtjej till att bli totalförlamad. Hennes självbild förändrades och hon tappade sin identitet och blev ”bara en kropp”. Efter ett år på sjukhus skulle hon skapa en ny vardag i sin bostad med sin pojkvän. Efter några veckor hamnade hon i en djup och bottenlös depression och försökte ta livet av sig genom att trycka in näsan i sängtäcket.

– Jag försökte men jag klarade inte av att ta mitt liv. Men det hade inget med min ryggskada att göra. Jag led av en depression men den var övergående. Depressioner kan vara dödliga, säger hon.

”Jag försökte men jag klarade inte av att ta mitt liv”

Annika Taesler tog sig successivt ur depressionen och har lämnat ”krisen och chocken bakom sig”.

I februari i år gav hon ut sin andra bok, Krymplingskortet, som belyser hur en funktionsnedsättning ger en ny identitet och allt som avviker från normen betraktas som mindre värt. Begreppet Krymplingskortet är något som hon själv hittat på och är en form av entrépass.

– Det är som ett åkband på Gröna Lund, vare sig man vill eller inte. Min funktionsnedsättning är synlig och medför så mycket negativa grejer, men om jag drar kortet någon gång och erbjuds gå före i kön så är det en kompensation tycker jag, säger hon.

Annika får utstå kommentarer som ”du är för snygg för att sitta i rullstol” på krogen och när hon blev gravid för tio år sedan frågade en sköterska ”var det här genomtänkt?”. Det är ständigt

Fortsättning på nästa sida.



På ett ögonblick förändrades Annika Taeslers liv.

Foto: Fredrik Hjerling

fördomar som riktas mot henne.

– I början var det chockartat. Jag var innan olyckan van att vara en ordinär Svensson, så det blev en omställning att hamna i ett sådant blickfång. Nu har det gått så många år och jag känner att jag inte kan lägga energi på vad folk tycker om mitt vardagsliv. Hon tycker att hennes och andras funktionsnedsättningar utgör en stereotyp bild i omvärldens ögon.

– Jag vill lyfta upp strukturer som folk inte tänker på eller bara godtar. Det är konstigt för det finns en sådan mångfald när det gäller genus, etnicitet, sexualitet och religiositet. Men när det gäller funktionsnedsättning så är det en förbisedd grupp, säger hon och tillägger:

– Vi lever i ett högtstående välstånd och vi borde då kunna se till alla människors värde.

Annika Taesler skriver utan skygglappar och är helt transparent och ärlig. Hon har sedan olyckan haft kroniska smärtor i form av muskelinflammationer, inte kunnat röra rullstolen en centimeter framåt, inte kunnat tvätta sig eller torka sig i rumpan och hon har ständigt frusit samt haft urinvägsinfektioner och lidit av inkontinens. Sedan olyckan finns assistenter vid Annikas sida dygnet runt sju dagar i veckan.

– Syftet med boken är att försöka visa på vad som konstituerar en människa. Alla vill försöka förmedla en fläckfri bild av sig själva samtidigt som alla vet att den är falsk. Vi blir inte mindre värdefulla för varandra om vi delar med oss av ett liv som inte är filtrerat. Mina kompisar tycker inte mindre om mig när jag mår fysiskt dåligt.

Annika Taesler är mamma till tioårige Erik, har en master i journalistik, är gift, bor i en villa i Huddinge, har talat i Riksdagen och har deltagit i direktsändning i tv, har skrivit böcker och är en flitig debattör i funktionsfrågor. Hon har lyckats att ta sig upp på vulkaner på Nya Zeeland och besökt fängelsehålor från medeltiden i Skottland.

Har du återfått självkänslan?

– Ja, jag har visat vad jag är kapabel till och har även lärt mig vilka brister jag har. Det är en fördel att bli äldre för man kan se sig själv lite utifrån.

Annika Taesler skrev sin första bok ”Ända in i märgen” 2016 som handlar om hennes ridolycka och vägen tillbaka. Sedan den boken kom ut har hon flera gånger i veckan fått mejl från personer som också varit med om liknande olyckor och som läst boken och tackat för att hon givit dem hopp.

– De känner att jag för deras talan. Personer som lever med en funktionsnedsättning får leva med kriterier som inga andra människor skulle godta. De är en resurssvag grupp, säger Annika Taesler.

Om du kunde, vad skulle du velat säga till den 24-åriga och nyskadade Annika Taesler?

– Det kommer att bli bättre.

Text: Jonas Jönsson



Foto: Albert Bonniers förlag

Fakta/Annika Taesler

Aktuell med boken: Krymplingskortet.

Civilstånd: Gift med Martin, och tillsammans har de sonen Erik.

Ålder: 43 år.

Bästa egenskap: Målmedveten.

Sämsta egenskap: Överdrivet självkritisk.

Brinner för: Att världen ska bete sig.

Vad gör du helst en ledig dag: Läser och äter kakor.

Livsdevis: Dröm inte om det utan jobba för det.

SportCaféet Paralife öppnar och blir en världsunik plats

Öppningen drog ut på tiden men den 15 maj öppnar SportCaféet Paralife sina portar. Och blir då troligtvis världens första kafé där alla anställda kommer att ha en funktionsvariation.

Sportcaféet Paralife, som ska bli ett helt vanligt kommersiellt café, skulle ha öppnat sina portar i mars. Men av olika anledningar drog ombyggnationerna ut på tiden. Öppningen av den 600 kvadratmeter stora lokalen på hörnet av Nya Gatan och Vikdalsvägen i Nacka flyttades fram. Men nu är alla byggnationer klara. Kaféet kommer istället att öppna den 15 maj.



Peter Kohlström ser fram emot invigningen.
Foto: Jonas Jönsson

– Nu när det närmar sig så känns det spännande och pirrigt, men också härligt, säger Peter Kohlström, som är en av de drivande krafterna bakom kaféet.

– Lokalen börjar nu se ut som ett kafé. Allt går bra, tillägger han.

SportCaféet Paralife blir dock inget vanligt kafé. Det kan vara världens första kafé där alla anställda kommer att ha en funktionsvariation. 25 ungdomar mellan 16-28 år ska anställas.

– Vad vi vet finns detta ingen annanstans i världen, säger Peter Kohlström.

Det ska bli en arbetsplats som belyser att funktionsnedsatta kan sköta ett jobb precis som alla andra. Och allt överskott ska oavkortat gå till att sponsra parasporten. För mer information: www.paralife.se

Text: Jonas Jönsson

Vårt mål - Ett rörligare liv för dig!

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

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

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

Välkommen till TeamOlmed!

www.teamolmed.se

teamolmed

PÅ UPPDRAG AV REGION STOCKHOLM



Golf passar bra även för de

Närhet till natur, hälsosamma promenader och glädjen att umgås med andra. Det får man på köpet om man börjar spela golf. Det menar Thomas Tauberman och uppmanar alla att börja spela golf.

– Golf passar oss med funktionsnedsättning. Vi behöver ut och röra på oss och träffa folk, säger han.

Spela golf med en funktionsnedsättning? Går det? Ja, det är inga problem. Thomas Tauberman, som sitter i kommittén för paragolf i Stockholms län, har spelat golf i flera decennier och är ett levande exempel på det.

– När jag jobbade på Ericsson så fanns det en idrottsförening som jag gick med i och där fick jag prova på att spela golf. Och jag blev fast, säger han.

Thomas Tauberman har en cp-skada sedan födseln vilket gör att han går lite stapplande och har ibland svårt med koordinationen och balansen.

– Det spelar ingen roll om du är ung, gammal eller är funktionsnedsatt. Alla kan spela golf. Vi med funktionsnedsättning behöver röra på oss. Det är en trevlig och social sport och man är ute i naturen flera timmar i sträck, säger han.

De som är funktionsnedsatta använder samma klubbor som alla andra. Om det behövs så finns det möjlighet att förkorta eller förlänga klubborna och special hjälpmedel att greppa klubborna.

Vanligtvis delas paragolfare in i två grupper: intellektuellt funktionsnedsatta och fysiskt funktionsnedsatta. Men i Stockholms län spelar båda grupperna med och mot varandra.

– Jag spelar på Sollentuna golfbana och där är vi ett härligt gäng som träffas och har kul. Jag spelar tre gånger i veckan under säsong och dessutom går jag på gym ett par gånger i veckan för att förbättra min rörlighet. Jag är pensionär så jag har tid, säger han med ett skratt.

Blev du förvånad att det gick att spela golf med en funktionsnedsättning?

– I början var jag lite osäker, men det gäller att träna och ge golf lite tid. Jag hittade min sving och jag kände snabbt att detta var grejen för mig.



Thomas Tauberman uppmanar alla att börja spela golf.

Foto: Jonas Jönsson

Det handlar mer om teknik än om fysisk styrka, säger han.

De golfklubbar som har en sektion med paragolfare är Sollentuna, Botkyrka, Hässelby, Nacka, Viksjö och Ågesta.

> ”Alla kan spela golf. Vi med funktionsnedsättning behöver röra på oss”

– Golf är absolut en sport även för oss med alla typer av funktionsnedsättningar. Det finns golfare som spelar som är både ben- och armamputerade, synskadade, döva. Det finns även ryggmärgsskadade som sitter i rullstol. De använder en så kallad paragolfer som är en eldriven rullstol vars säte kan planas ut så att man kan spela stående med ett bälte runt kroppen, säger Thomas Tauberman.

De flesta golfklubbar har handikapparkering i anslutning till klubben. Oftast finns det en golfbil att hyra.

– Om man vill börja spela är det bästa sättet att ta kontakt med en paragolfklubb. De hjälper till att slussa in nya spelare. Då kan man prova att spela. Under vissa tider så är det paragolfträningar, golftränarna hjälper oss hitta rätt sving som passar oss, säger Thomas Tauberman och tillägger:

– Att spela golf är bara glädje. Börja spela! Alla är välkomna. Vi är ett härligt gäng som spelar golf.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Golfklubbar i Stockholms län som har paragolfsektioner

Sollentuna Golfklubb: 08-594 709 95 Mejl: sollentunagk@sollentunagk.se

Botkyrka Golfklubb: 08-530 296 50 Mejl: info@botkyrkagk.se

Hässelby Golfklubb: 0770-22 00 45 Mejl: hasselby@golfstar.se

Nacka Golfklubb: 08-570 360 27 Mejl: info@nackagk.se

Viksjö Golfklubb: 08-580 313 00 Mejl: kansli@viksjogk.se

Ågesta Golfklubb: 08-447 33 30 Mejl: info@agestagk.se

För mer information och kontaktuppgifter se Stockholms Golfförbunds hemsida: https://sgdf.se/paragolf/paragolfklubbar/vara-paragolfklubbar-1/

med funktionsnedsättning



Thomas Tauberman har spelat golf i många år och vill vara en förebild för andra som vill börja spela. ”Jag vill hjälpa andra. Det känns viktigt. Jag brinner för golf och tycker det är jättekul” säger han.

Foto: Jonas Jönsson

Amputation var enda alternativet f

För 300 år sedan amputerades ben och armar med knivar, krumsaxar och sågar. Fältskären använde brännvin som bedövning. Och anledningen till amputationer var ofta skador från slagfält.

Idag görs de flesta benamputationer på grund av dålig och nedsatt cirkulation ofta i kombination med diabetes. Det är framför allt de äldre åldersgrupperna som drabbas. I de yngre åldersgrupperna görs benamputationer oftast på grund av tumörsjukdomar, medfödda skador och olyckor.

Det var naturligtvis annorlunda för 300 år sedan. I början av 1700-talet gjordes ben- och armamputationer vanligtvis på grund av krigets fasor eller på grund av köldskador.

Poltava 28 juni 1709.

Tidigt på morgonen smyger de svenska karolinerna fram i skydd av mörkret. De är på väg att anfalla och slå ut ett antal befästningsverk som skyddar det ryska härlägret. Men det svenskarna inte vet är att dessa befästningsverk är förstärkta med kanoner och fler ryska soldater. Det som skulle bli ett överraskningsmoment går helt fel. De anfallande svenska soldaterna gör flera försök att storma försvarsverken men de ryska försvararna håller sina ställningar. I flera timmar pågår de svenska anfallen och mängder med soldater dödas. Karolinerna, klädda i blå rockar med gult foder, utsätts för ryska musköter. De som kan kryper eller hasar sig bort mot ett skogsbryn för att undvika de ryska musköt kulorna och bajonetterna.

Det kända slaget vid Poltava blir en stor motgång för den svenska kungen Karl XII. I de svenska historieböckerna förklarades det att nederlaget beror på att de svenska soldaterna är slitna, trötta och dåligt rustade och att det är brister i underrättelsetjänsten.



Det enda som fanns för att bedöva smärtan vid en amputation år 1709 var att dricka brännvin medan fältskärgesällerna hårt höll fast i den skadade.

Foto: Ingrid Andersson, Milismuseum, vid en utställning på Armémuseet

Det finns också en oenighet bland de svenska fältherrarna. Dessutom är Karl XII själv skadad och kan inte leda slaget som han brukar och vid Poltava är det en numerärt större styrka av ryska soldater.

Några av de skadade får hjälp av kamrater som bär dem bort till ett skogsparti i närheten. Och där i ett tält väntar den 28-årige Jakob Schultz och han är dalregementets fältskär under slaget vid Poltava. Till sin hjälp har han tre fältskärsgesäller och hans tält fylls snabbt med sårade karoliner. Det är sommar och väldigt varmt så tältet sprider en skarp lukt av blod, bränt kött och svett.

Många har skottskador på ben eller armar och då är den vanliga metoden att amputera för att rädda livet på soldaten. Jakob Schultz, som betraktas av sin omgivning som kunnig och energisk, tar fram de verktyg han har till

t för att hålla infektionerna borta

buds som knivar, saxar, bensågar, trepaneringsborrar och kultänger. Han använder även brännjärn för att få stopp på de våldsamma blödningarna genom att pressa glödande brännjärn mot såret efter ingreppen.

De sårade karolinerna får dricka brännvin för att lugna ner sig innan Jakob Schultz och hans tre fältskärsgesäller börjar amputera soldaterna. De skadade soldaterna vrålar högt av smärta när Jakob Schultz använder sina verktyg. Hade soldaterna ytliga sår av kulor och grova krutkorn så kunde de avlägsna kulorna och sedan förbinda såret. Men de skottskadade benen och armarna amputeras för det finns ingen annan behandling som fungerar för att hålla infektionerna borta.

Det gäller att hålla såren rena för att undvika stelkramp, sårdifteri (smittat sårsekret i egna sår) eller kallbrand, men kunskaperna om desinfektion är fortfarande väldigt små. Även om fältskären lyckas lyfta ut en kula och förbinda såret tillstöter ofta komplikationer.

Författaren Set Mattsson skriver i artikeln ”Slagfältets kirurgi” i tidningen Populär Historia att såren tvättas i terpentin, het olja, mjölk eller någon salva, men de svåra hygieniska förhållanden som soldaterna lever under gör det svårt att hålla skadorna rena.

Det finns uppgifter som visar att cirka fyrtio procent av de skadade soldaterna som behandlas av ett fältskär dog, ofta under våldsamma plågor. Den vanligaste dödsorsaken är sannolikt infekterade sår. De som har bäst chans att överleva är de som har fått sticksår av bajonetter, pikar eller värjor. Jakob Schultz tillfångatas vid Poltava och är fånge i Ryssland i nio år ända fram till 1718 då han utväxlas mot ryssar som finns i svensk fångenskap. När han kommer hem till Sverige fortsätter han som hovfältskär vid armén i Norge.



Det var många karolinska soldater som stupade och skadade sig under slaget vid Poltava. De svenska förlusterna uppgick till minst 6 600 stupade och ytterligare tusentals sårade.
Foto: Wikipedia commons. Poltavas historiska museum

När Karl XII skjuts till döds vid Fredrikstens fästning 1718 börjar Jakob Schultz återigen att tjänstgöra vid dalregementet. När han blir 61 år gammal år 1742 tar han avsked som fältskär, men han fortsätter att lära ut sina yrkeskunskaper. Han håller, långt upp i åldern, föreläsningar för fältskärsaspiranter i sitt hem.

Han utger också en liten skrift om sina kirurgiska kunskaper: ”Kårt underrättelse om sättet, at bota de mäst gångbara utwärtes sjukdomar”. Den 24 maj 1766, vid 85 års ålder, avlider Jakob Schultz.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Kirurgi vid fältslag

Läs mer: Set Mattssons artikel Slagfältets kirurgi i Populär historia 4/2007
Kirurgernas historia: Om badare, barberare och fältskärer av Bo S Lindberg

Fältskär: En titel för en hantverksmässigt utbildad kirurg.

Trepaneringsborr: Ett borrliknande verktyg för att borra igenom huvudskålens ben för att lyfta bort ett benstycke för att exempelvis ta bort en muskötkula som trängt in.

Bad - Gymnastik - Bastu



Vill Du som medlem i RTP
– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med varmt vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på några av baden samt Sfärens sittgympa. Kontakta respektive kontaktperson eller kansliet. Badavgiften är 320 kronor per termin och sätts in på bg 134-6261 eller via swish 1236783112 senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.

Bad	Kontaktperson	Badtider	Vårens sista baddag	Höstens första baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	12/6	14/8
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	13/6	15/8
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	15/6	17/8
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	29/5	21/8
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	13/6	15/8
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	11/6	20/8
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70	Måndagar 19.00 – 20.00	12/6	14/8
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	31/5	6/9
Badet på ROS Hamnvägen 12 Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Onsdagar 17.00 – 21.00	14/6	23/8
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	14/6	16/8
Vattenhuset Älvsjö Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	15/6	17/8
Vattenhuset Tyresö	Jane Roos	Tisdagar 10.30 – 11.30	13/6	15/8

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

OBS! Om du som badare inte kan komma, anmäl förhinder till badets kontaktperson, var också uppmärksam på SMS-information från RTP-S ifall badet av någon orsak ställts in.

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

Samtalsträffar med boccia tillsammans med Hjärnskadade på RTP-S kansli

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna.
Tid: Måndagar klockan 13.00 – 15.00
Datum: 15, 22, 29, maj. 5, 12, 19, 26, juni. 4, 11, 18, september.
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 äger rum på Personskadeförbundet RTP-S kansli

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna.
Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och vår mångåriga kunskap av rehabilitering, hjälpmedel med mera.
Tid: 13.00-15.00
Datum: 7 juni, 6 september
Kaffe/te med bröd till självkostnadspris: 20 kronor.
Anmälan: Senaste måndagen före mötet till RTP-S kansli. 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Kontaktperson: Cecilia Paulsson 08-545 622 64 eller cecilia.paulsson@rtps.se

Att leva med hjärnskada

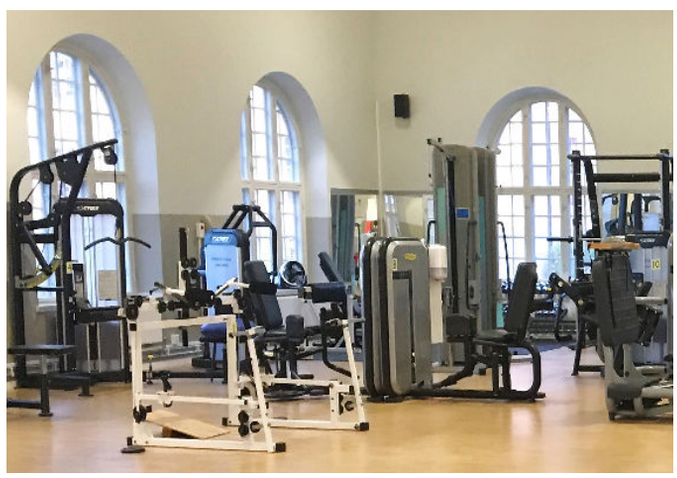
RTP-S erbjuder föreläsningar om livet efter en traumatisk hjärnskada med Christer Olsén för både skolelever och yrkesverksamma inom vård och omsorg, försäkringsbransch och forskningsverksamhet. Varmt välkomna att kontakta oss för mer information:



Christer Olsén
08-545 622 63 /
christer.olsen@rtps.se
eller RTP-S kansli:
08-545 622 60 /
info@rtps.se

Gymmet på Frösundavik är öppet för RTP-S medlemmar tre gånger i veckan

Glöm inte bort att gymmet på Rehab Station Stockholm i Frösundavik är öppet för RTP-S medlemmar. RTP-S erbjuder sina medlemmar att gå till gymmet på måndagar och onsdagar mellan klockan 17.30-19.30 samt på lördagar klockan 13.00-15.00. Det finns även en ledare på plats att fråga om hjälp.



Gymmet på Frösundavik är ett toppmodernt gym med många olika stationer som är anpassade för personer med funktionsvariationer.
Foto: Jonas Jönsson

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

Spårvägsmuseet är beläget i närheten av gasklockorna i Norra Djurgårdsstaden. Spårvägsmuseets samlingar innehåller närmare 70 fordon, 20 000 ritningar och 10 000 andra föremål. På museet finns Sveriges äldsta bevarade fordon för lokaltrafik, den så kallade wursten från 1840. I den digra samlingen finns också Sveriges första hästspårvagn, den första elektriska spårvagnen, trådbussar och tunnelbanevagnar och andra fordon som präglat Stockholms stadsbild i över 150 år. Alla som vill är välkomna att följa med. En guide möter upp vid entrén.
Tid: Klockan 13.00-15.00.
Plats: Gasverkstorget 1, Norra Djurgårdsstaden.
Datum: Tisdagen den 26 september.
Sista anmälningsdag: Tisdagen den 19 september.
Kostnad: 50 kronor.
Museet är tillgänglighetsanpassat. Museets hiss går mellan alla våningsplan och rymmer rullstol eller permobil. Det finns möjlighet för den som vill att ta en fika på museets kafé.
Anmälan görs till: Cecilia Paulsson. Mejl: cecilia.paulsson@rtps.se Telefon: 08-545 622 64
Arrangör: RTP-S aktivitetskommitté

Aktiviteter

Händer i Norrtälje

Häng med på en båtutflykt bland skärgårdens vackra kobbar och skär!

Nu är det dags att möta våren med en avkopplande dagsutflykt på en handikappanpassad båt. Färden går mot nationalparken Ängsö.

Det är båtturen som är i fokus och färden går längs skärgårdens vackra kobbar och skär. På Ängsö serveras en lättare lunch.

De som kan har möjlighet att ge sig ut på en liten promenad på Ängsö. De som inte kan får se skärgårdsmiljön från båten. Ängsö erbjuder en idyllisk skärgårdsmiljö med ett vackert odlingslandskap med blommande slåtterängar och beteshagar. Den varierande naturen erbjuder också populära boplatser för fåglar.

Tid: Mer information om tider vid anmälan.
Datum: Tisdagen den 23 maj.
Plats: Oscars brygga, som ligger i naturreservatet Tranvik, tre mil söder om Norrtälje.
Anmälan: marie57karlin@gmail.com eller 070-3161007
Anmälan senast: Måndagen den 8 maj.
Begränsat antal platser
Kostnad: Självkostnadspris.



Nationalparken Ängsö erbjuder en varierande natur med lövlundar, barrskog och havsvikar och är också en populära boplatser för fåglar.
Foto: Wikipedia commons

Badavslutning väntar med en både trevlig och underhållande vårfest

Badterminen avslutas med Norrtälje RTP:s obligatoriska vårfest för alla badare. Vårfesten kommer att äga rum under vecka 24. Badarna får mer information vid ett kommande badtillfälle. Badets vårtermin slutar den 14 juni.

Höstterminens bad börjar den 23 augusti. Badet slutar den 13 december.

Kontaktperson för badet: Nann Palmgren 070-743 24 73.

Följ gärna med på en grillfest till Mälargården - Norrtäljes medlemmar planerar att samåka

Häng med på en somrig grillfest till Mälargården den 29 juni. Grillfesten arrangeras av RTP-S och Mälargården och pågår mellan klockan 16.00-19.00. För mer information se notis i detta nummer av RTP-S Aktuellt eller på RTP-S hemsida.

Är det någon från Norrtälje som är intresserad så anmäl er till RTP-S kansli: cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 64.

Norrtälje planerar samåkning till självkostnadspris för de som är intresserade.

Om du har några frågor, kontakta Norrtäljes representant Nann Palmgren: 070-743 24 73 eller nannpalmgren@hotmail.com

Norrtälje RTP planerar fler intresseväckande aktiviteter under året

Norrtälje RTP planerar att arrangera en föreläsning med fysioterapeuten Johan Sundin. Föreläsningen kommer att ske i oktober eller i november. Tidpunkten är inte fastställd och därför meddelas mer information vid ett senare tillfälle.

I december planeras som vanligt årets julfest. Mer information om julfesten meddelas vid ett senare tillfälle. Ta gärna kontakt med oss i styrelsen med förslag på aktiviteter som föreningen kan anordna.

Kontaktperson Marie Kårlin, ordförande 070-3161007 eller marie57karlin@gmail.com

Händer i NV Storstockholm

RTP-NV bjuder in till den årliga grillkvällen

Måndagen den 19 juni arrangerar RTP Nordväst sin årliga grillkväll. Lokalföreningen Nordväst inviterar då alla sina medlemmar till en underhållande träff.

– Vi bjuder in för en trevlig och rolig stund. Dessutom kan vi prata om vad vi ska ha för framtida aktiviteter. Alla är hjärtligt välkomna, säger Hernan Ravanal, ordförande i lokalföreningen RTP Nordväst.

Tid och plats: Klockan 17.00 i Märsta, Vänortsringens grillplats.
Sista anmälningsdag: Torsdagen den 15 juni.
Kontakt: 070 366 61 33 eller mejl: lage.eckeskog@gmail.com

Händer i StorStockholm

Medlemsmöte med en intressant föreläsning om Funktionsrättskonventionen

RTP Storstockholm bjuder in alla medlemmar till ett medlemsmöte. Det blir en kväll med både föreläsningar och en enkel måltid.

Fonden för Mänskliga Rättigheter och Handikapp-Historiska föreningen har haft ett arvsfondsprojekt som handlat om hur Funktionsrättskonventionen togs fram. Projektledaren Maria Johansson kommer och föreläser om historiken bakom konventionen och vilken roll Sverige har haft.

– Jag tycker detta är ett intressant och viktigt ämne och som ständigt är aktuellt, säger Per Gunnar Norlin, ordförande i Storstockholms lokalförening.

Per Gunnar Norlin kommer också att hålla ett föredrag.

– Jag kommer redogöra för det rättsliga läget i de två mål jag drivit för föreningens och dess medlemmars räkning, säger han och tillägger:

– Alla är hjärtligt välkomna.

Datum: Måndagen den 22 maj, 2023.
Tid: Klockan 17.30-cirka 19.30.
17.30-18.00 bjuds det på en enklare förtäring.
18.15-ca 19.30 föredrag.
Plats: ÅttiotvåAn St Göransgatan 82, i närheten av Fridhemsplan.
Anmälan till: cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 64
Sista anmälningsdag: Onsdagen den 17 maj. Begränsat antal platser så anmälan är nödvändig.
Kostnad: Gratis för medlemmar.
Arrangör: Storstockholms lokalförening.

Häng med till Nynäshamn och fullständigt njut av goda och nyfångade räkor

Skriv in detta i kalendern! Den 31 maj är det dags att boka in en resa till Nynäshamn. Där väntar nyfångade och välsmakande räkor på Nynäs rökeri. Det blir också en trevlig vårpromenad i Nynäshamn. RTP-S tidigare medarbetare Yvonne Andersson är reseledare.
Tid: Onsdagen den 31 maj klockan 11.00.
Adress: Fiskargränd 6 utanför Nynäs rökeri.
Sista anmälningsdag: Fredag den 26 maj.
Anmälan: cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 64.
Arrangör: Storstockholms lokalförening.

Händer i RTP-S

RTP-S och Mälargården bjuder på en härlig grillfest på Mälargården i sommar!

Finns det ett intresse att åka till Mälargården? Om ja, så arrangerar RTP-S en spännande resa till Mälargården i sommar. Resan äger rum torsdagen den 29 juni samtidigt som Mälargårdens polioveckor pågår. Mälargården dukar upp till en härlig grillfest för medlemmar från RTP-S. Grillfesten pågår mellan 16.00-19.00. Anmäl ditt intresse om du vill följa med! Personskadeförbundet RTP-S samordnar samåkning från Rissne för dem som inte kan ta sig dit på egen hand.
Anmälan: cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 64. **Kostnad:** Ingen kostnad.
Sista anmälningsdag: Torsdagden den 22 juni.
Arrangör: Personskadeförbundet RTP-S och Mälargården.

Passa på att delta i ett informationsmöte om samarbetsverktyget teams på kansliet

Har du frågor om teams? Teams är en kommunikationsplattform och ett samarbetsverktyg som skapats för hybridarbete. Kom till RTP-S kansli och ställ dina frågor till oss på kansliet och njut samtidigt av en kopp gott nybryggt kaffe. Mejla in era frågor till: cecilia.paulsson@rtps.se.
Tid och plats: Tisdagen den 23 maj. Klockan 13.00-14.30. RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Rissne.
Kostnad: 20 kronor.
Sista anmälningsdag: Onsdagen den 17 maj.
Anmälan: cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 64.

Det finns inga regler hur privata vårdgivare bevarar patientjournaler

Det saknas regler för hur patientjournaler som upprättas hos privata vårdgivare ska bevaras på längre sikt. Enligt lagen är privata vårdgivare skyldiga att spara journalen i tio år, men därefter kan de själva bestämma om de vill fortsätta att bevara den. De journaler som skapas i den offentliga vården, och som drivs av regionerna själva, förs däremot automatiskt över till ett arkiv för framtida bruk. Tidningen Dagens Medicin skriver att detta kan innebära en risk för att det i framtiden uppstår luckor i arkiven. För att få veta vad patienterna tidigare har sökt hjälp för eller opererats för är det av stor vikt att vården behöver få all information. Ett exempel kan vara om en operation, som utförts för 20 år sedan, blir aktuell på nytt. ”Detta handlar inte om att ta ställning för eller emot privat vård utan om att samhället och våra invånare behöver tillgång till komplett information. Det krävs en lagändring så att alla patientjournaler kan bevaras om de kommer från en vårdgivare som är offentligt finansierad oavsett om den drivs i privat eller offentlig regi” säger Johanna Lagerström, regionarkivarie i Region Stockholm till tidningen Dagens Medicin.

Följ med på en spännande resa till fiskeläge

RTP-S Resor

RTP-S resa till Gotland 10-13/9 2023.

Dag 1 10/9. Klockan 09.00 startar vi från Kavallerivägen och åker mot Nynäshamn där vi stiger ombord på Destination Gotland. På resan över, som tar 3,5 timmar, har vi bokade stolar i försalongen där man kan luta sig tillbaka med en bok eller ett korsord om man vill. Det finns servering ombord på båten för den som vill ta en fika eller en bit mat.

När vi kommer till Visby möts vi av vår guide, Gunilla Lauström, som ska vara med oss i fyra dagar.

Vi åker direkt till Almedalen för en stadsvandring. Vi snirklar oss upp i stan bland gränder och kyrkoruiner, tar ett stopp vid S:ta Maria Domkyrka. Därifrån tar vi oss till Botaniska trädgården och njuter av höstens blommor. Efter detta är det dags att åka till hotellet för incheckning. Vi kommer att bo på Scandic Visby, som ligger precis vid färjeterminalen. När vi har kommit i ordning på rummen är det dags för gemensam middag på hotellet.

Dag 2 11/9. Vi börjar dagen med en god frukost innan vi sätter oss i bussen för dagens tur.

Idag går färden mot Sudret, som det allra sydligaste Gotland kallas. Första svängen av från stora vägen går ner mot Gnisvärd, där vi åker genom den charmiga lilla fiskehamnen. Vi fortsätter sedan söderut och tar så småningom av mot den alltid ljuvliga Ekstakusten, där vi sakta färdas fram på den lilla vägen bland martallar och enebuskar. Vi passerar Kronvalls fiskeläge, innan vi kommer till Margus i Hablingbo. Där tar vi bussfika och de som vill har möjlighet att shoppa loss på allehanda ”bra-att-ha-saker”. Där finns även toaletter.

Vi fortsätter söderut. Sista biten fram till den gotländska sydspetsen följer vi Kettelviksvägen, som slingrar sig fram utmed havet. Där tar vi också ett litet stopp vid det lilla sandstensmuseet, där vi får berättat för oss om sandstenens nytta för Gotland genom åren.

I slutet på Kettelviksvägen hittar vi den kände rauken Hoburgsgubben. Längst ut på sydspetsen står han och från rätt vinkel kan man se hans näsa i profil.

Därifrån tar vi oss till Holmhällar för att inta vår lunch på det anrika pensionatet. Det finns också möjlighet att gå ner mot stranden en bit, där det gamla fiskeläget ännu finns kvar. Innan vi börjar hemfärden besöker vi även en av Sudrets medeltida kyrkor. På kvällen äter vi en gemensam middag på hotellet.

Dag 3 12/9. Även idag äter vi en god frukost innan vi beger oss ut på äventyr.

Vi utforskar Fårö grundligt denna dag. Vi ser Digerhuvuds och Langhammars raukar och vid de sistnämnda stannar vi till. Antingen går vi ner till dem och kommer riktigt nära, eller så stannar vi uppe på klippkanten och beundrar dem på avstånd från ovan, med Östersjön och horisonten som bakgrund.



RTP-S Aktivitetskommitté arrangerar en härlig resa till Gotland. Under resan får delt

Lunch intar vi på Fårögården, där Kerstin med personal dukar fram åt oss. Alltid lika gott!

Naturligtvis åker vi till Fårö kyrka och kyrkogård, där Ingmar Bergman och hans hustru Ingrid Bergman ligger begravda. Under vår resa på Fårö får vi också se några filminspelningsplatser. Bergman spelade ju in sex filmer på Fårö.

Ryssnäs med Engelska kyrkogården ingår i vår tur på Fårö. Den är ju en av många kolerakyrkogårdar som använ-

gen, kloster, raukar och gränderna i Visby



r deltagarna uppleva mängder av intressanta sevärdheter.

Foto: Unsplash.com

des under mitten av 1800-talet. Numera är det en ljuvlig liten plats på stenstranden, där det nästan alltid är lä.

Någonstans under vår färd finner vi också plats och tid för vårt medhavda bussfika.

Dag 4 13/9. Vi äter en god frukost innan vi lastar in väskorna i bussen och ger oss av på nya äventyr.

På vår sista dag åker vi österut, mot Roma Klosterruin. Det var här mitt på Gotland som cisterciensermunkarna bestämde sig för att anlägga sitt kloster i mitten av 1100-talet och än finns ruinen av klosterkyrkan kvar. Vi kan också se spåren från de övriga klosterbyggnaderna. Idag är det också platsen för teater sena sommarkvällar.

Från Roma kör vi vidare österut mot Östergarnslandet där vi så småningom äter lunch. Vi färdas nedanför Östergarnsberget och kommer ut på Sysne udd, som vi rundar innan vi börjar vår färd tillbaka till stan. Det blir några timmar på egen hand i Visby. Färjan avgår från Visby klockan 16.30 och vi är tillbaka på fastlandet klockan 19.45. Vi anländer till Rissne klockan cirka 21.45.

Reseinformation:
Pris för resan är 5 370:- för medlemmar och 6 870:- för icke medlemmar. Enkelrumstillägg1 335:-

Inklusive resa i turistbuss med toalett och med lyft för rullstolar, båtresa t o r, del i dubbelrum med frukost, förmiddagskaffe dag 2 och 3, lunch 3 dagar, middag 3 dagar, lokalguide, entréer och visningar enligt program.

OBS! Intresseanmälan ska göras senast: 1 augusti 2023 till Cecilia Paulsson 08-545 622 64 eller cecilia.paulsson@rtps.se. Bindande anmälan efter sista anmälningsdag. Kom ihåg att anmäla hjälpmedel, specialkost och undvik starka dofter. Sundbergs Busstrafik AB erbjuder inte avbeställningsskydd, du bör därför ha en personlig reseförsäkring med avbeställningsskydd. Om du inte har reseförsäkring i din hemförsäkring bör du kontakta ditt försäkringsbolag och teckna en separat reseförsäkring. Observera att i vissa bankkort ingår en reseförsäkring. Sundbergs Busstrafik innehar lagstadgad resegaranti.

Vid ojämnt antal anmälda tillkommer enkelrumsavgiften för den sist anmälda som inte angett resesällskap. Så snart vi vet mer om färjetiderna kan vi återkomma om tid för avresa och ankomst Rissne.

Alla dem som har anmält sig till resan kommer att få en resehandling hemskickad med information om tider när det gäller avresa och ankomsttid.

Arrangör Aktivitetskommittén & Sundbergs Buss AB



Väderkvarnar finns det gott om på Gotland.

Foto: Unsplash.com

Årets vårsalong blev en spännande upplevelse

Det årliga besöket på Liljevalchs vårsalong med blev mycket uppskattat. RTP-S medlemmar fick se flera uppseendeväckande konstverk.

Lägenhetsdörrar, tappade handskar och ihopsamlat hår från en frisörsalong. Ja, årets vårsalong på Liljevalchs bjöd på flera spännande och nyskapande verk.

Årets återkommande snöoväder satte dock käppar i hjulet för RTP-S medlemmar. RTP-S Aktivitetskommitté hade bokat ett guidat besök på vårsalongen den 8 mars. Men ett intensivt snöoväder gjorde att besöket ställdes in. Ett nytt datum bokades till den 29 mars, men återigen drabbades Stockholm av ett snöoväder. Denna gång ställdes inte besöket in. Endast 11 av 17 anmälda medlemmar lyckades ta sig till Liljevalchs. De som tog sig ut till Djurgården fick se en sprakande vårsalong med mängder av intressanta verk.

Ett verk som väckte viss uppmärksamhet var ett antal lägenhetsdörrar som var staplade på varandra. Ett annat verk visade en mängd handskar som samtliga passade för den högra handen. Eftersom hundägare ofta tar av sig höger handske när de ska plocka upp bajset efter sina hundar så har flera hundägare glömt sina högerhandskar i parker eller skogspartier. Konstnären har sålunda letat upp dessa handskar och skapat ett verk för vårsalongen. Ett konstverk var gjort av hår från en hårsalong.

– Vårsalongen i år överraskade oss som vanligt, säger Anders Carlsson, som var en av RTP-S deltagare.
Ett besök på Liljevalchs vårsalong är en årlig tradition för RTP-S medlemmar. Så boka in ett nytt besök på Liljevalchs vårsalong 2024. Redan nu!

Text: Jonas Jönsson



Ett av flera spektakulära konstverk var ett konstverk byggt av gamla lägenhetsdörrar.
Foto: Privat





I en monter låg ett antal högerhandskar uppradade och mitt i ett rum hängde ett verk gjort av hår.
Foto: Privat

Personskadeförbundet RTP-S i Stockholms län.

Styrelser i lokalföreningarna, förtroendevalda i distriktet samt kanslipersonal.

2023

StorStockholms lokalförening (StS)
Per Gunnar Norlin, ordf.
Alireza Azarbad
Tommy Engh
Örjan Jörlebo
Lotta Änggård
Ingmarie Matsson

Norrtälje lokalförening (Nt)
Marie Kårlin, ordf.
Nann Palmgren
Anita Knutsson
Solveig Boije
Berit Grahn
Ersättare:
Gunilla Johansson
Ann-Marie Eriksson

Nordvästra Storstockholms lokalförening (Nv)
Hernan Ravanal, ordf.
Bengt-Erik Johansson
Leif Ekström
Inger Hovind
Tommy Svensson
Ersättare:
Bengt Andersson
Mia Svensson

Södertälje lokalförening (Sö)
Eva Molnár, ordf.
Kerstin Asplund
Hans Domeij
Pirjo Surakka
Ingrid Jonsson

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

DISTRIKTETS STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNING

ORDFÖRANDE
Lotta Änggård, StS

ORDINARIE LEDAMÖTER
Eva Molnár, Sö
Bengt-Erik Johansson, Nv
Helle Andersson, Nv
Joanna Bachorz, Nv
Ersättare
Inger Hovind, Nv

REVISORER
Kurt Kalmelid, aukt. revisor
Solveig Boije, lekmannarevisor

VALBEREDNING
Liiza Pettersson, Sö
Yvonne Andersson, StS
Vakant, Nv

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET
Karin Johnson, kanslichef
Christer Olsén
Cecilia Paulsson
Jonas Jönsson

Telefonnummer tlll färdtjänsten:

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

Resegarantin bårtaxi är samma nummer som vid beställning

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

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande via telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Adressen är RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg om inget annat anges!
Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter: På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Kavallerivägen 24 i Sundbyberg. Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 23-27.

MAJ 2023

Måndag	15	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	15	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	15	SportCaféet Paralife öppnar
Onsdag	17	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	17	Anm. Medlemsmöte med intr. föreläsning
Onsdag	17	Anm. Informationsmöte om Teams
Lördag	20	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	22	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	22	Medlemsmöte med intressant föreläsning
Måndag	22	Träning Rehab Station Stockholm
Tisdag	23	Informationsmöte om Teams
Tisdag	23	Båtutflykt till Ängsö nationalpark
Onsdag	24	Träning Rehab Station Stockholm
Fredag	26	Anm. Resa till Nynäshamn
Lördag	27	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	29	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	29	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	31	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	31	Resa till Nynäshamn

JUNI 2023

Lördag	3	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	5	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	7	Samtalsträffar med polioskadade
Onsdag	7	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	10	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	12	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	12	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	14	Träning Rehab Station Stockholm
Torsdag	15	Anm. RTP Nordväst bjuder in till grillkväll
Lördag	17	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	19	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	19	RTP Nordväst bjuder in till grillkväll
Torsdag	22	Anm. Grillkväll på Mälargården
Måndag	26	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Torsdag	29	Grillkväll på Mälargården

AUGUSTI 2023

Tisdag	1	Anm. Resa till Gotland
Måndag	14	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	16	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	19	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	21	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	23	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	26	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	28	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	30	Träning Rehab Station Stockholm

SEPTEMBER 2023

Lördag	2	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	4	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	4	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	6	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	6	Samtalsträffar med polioskadade
Lördag	9	Träning Rehab Station Stockholm
Söndag	10-13	Resa till Gotland
Måndag	11	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	11	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	13	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	16	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	18	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	18	Träning Rehab Station Stockholm
Tisdag	19	Anm. Guidad visning på Spårvägsmuseet
Onsdag	20	Träning Rehab Station Stockholm
Tisdag	26	Guidad visning på Spårvägsmuseet

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

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

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefon: 08-123 576 41
Telefontid tisdagar: Klockan 10.30–11.30
Fredagar: Klockan 10.30-11.30
Övriga vardagar går det endast att lämna återbud på detta telefonnummer.
Besöksadress:
Postpoliomottagningen, Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Entrévägen 6 Målpunkt C, Plan 2
Danderyds sjukhus AB

Vi har Swish!

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

Färdtjänsten - Region Stockholm

Kundservice Helgfri vardag klockan 7–20 08-720 80 80.
Resegarantin Öppet dygnet runt 0200-77 66 55.
Talsvar för beställningar Öppet dygnet runt 0200-11 44 11.
fardtjansten.regionstockholm.se

Kontakta oss

Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00 (1 maj – 31 augusti, fredagar 09.00 – 13.00).
Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel	08-545 622 60
E-post till RTP-S	info@rtps.se
Hemsida: www.rtps.se	

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

StorStockholms lokalförening

Cecilia Paulsson	08-545 622 64
E-post till RTP-StS	cecilia.paulsson@rtps.se

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

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Hernan Ravanal	070-739 08 85	hernan.ravanal@gmail.com

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

Här finns vi på RTP-S !



Kavallerivägen 24, Rissne Torg, 3 tr,
Tel. 08-545 622 60

Hitta till oss:
T-banestation Rissne. Kansliet ligger mittemot baksidan av T-baneutgången.

Linje 10 Blå linjen Kungsträdgården-Hjulsta, gå av vid station Rissne

Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C, ta T-bana mot Hjulsta, gå av vid station Rissne

Buss 118, 155, 157, 504 och 512 stannar vid Rissne Torg

Parkering, flera platser mittemot Kavallerivägen 24

Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

Restips

Vikingagården Gunnes gård är ett friluftsmuseum Upplands Väsby. Museet är en rekonstruktion av hur en bondgård från början av 1000-talet såg ut. Gården ligger vackert i ett fornlämningsrikt område och där djur ibland betar på gravkullarna. Gården är väl värd ett besök.

Gunnes gård strävar efter att vara tillgängligt för så många som möjligt. För de som sitter i rullstol så är gången in till den inre gården grusad och anpassad för rullstol. På den inre gården är det gräsmark med uppstickande stenar och där är tillgängligheten begränsad.

Varje lördag från april till oktober anordnas allmänna visningar som utgår från gårdsplanen. Visningen startar klockan 11.00 och pågår i cirka 20 minuter. Det finns även en audioguide till Gunnes gård. Audioguiden innehåller en vägbeskrivning och en syntolkning av gården och miljön. Du kan också höra en dramatiserad berättelse om livet på den vikingatida gården.
Lyssna på audioguiden direkt i din telefon eller ladda ner den gratis: https://upplandsvasby.se/gunnes-gard
Det finns en rullstolsanpassad toalett på området.

Öppettider april–maj: Måndag–fredag: Stängt. Lördag: 10.00–16.00. Söndag: 10.00–16.00. Öppettider juni–augusti: Måndag: Stängt. Tisdag–fredag: 10.00–16.00. Lördag–söndag: 10.00–16.00.
Gunnes gård har ingen servering. Ta gärna med egen mat och dryck när du besöker gården.
Hitta till Gunnes gård: Ta av från E4 vid Upplands Väsby trafikplats, avfart 176. Åk sedan Mälarvägen, Ekebovägen och Ryttargatan. Parkering finns i slutet av Ryttargatan. Från parkingen är det en kort promenad till gården.

Text: Jonas Jönsson

B Posttidning

Kontrollera att Din adress är korrekt! Om inte – meddela ändring till kansliet, telefon 08-545 622 60
Retur till: RTP-S, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Aktiv Ortopedteknik
Ortopedtekniska hjälpmedel och tjänster

Aktiv Ortopedteknik i Stockholm driver ortopedtekniska center på 4 orter i Stockholms regionen.

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



Aktiv Ortopedteknik Enskededalen

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

Varmt välkomna!



Ring för att boka tid!
Varmt välkommen.

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

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

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

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

www.aktivortopedteknik.se | info@aktivortopedteknik.se

ottobock.