

VÄLKOMMEN TILL

Hjul torget

Hjälpmedel

Bilanpassning

Bostadsanpassning

20-21 maj 2014
HJULTORGET
HJÄLPMEDELSMÄSSA



HJÄLPMEDELSMÄSSA

Seminarier på temat Hälsofrämjande livsstil

Kistamässan Stockholm 20-21 maj 2014

Fritt inträde

Registrering sker på www.hjultorget.nu

Hjultorget är ett unikt tillfälle för dig att få kunskap om vilka hjälpmedel som marknaden erbjuder. Mässan är gratis. Registrering sker på www.hjultorget.nu.

Hjultorget's signum har sedan starten för 29 år sedan varit att besökarna kan prova, känna och klämma på det som hjälpmedelsmarknaden erbjuder. Hjultorget är i första hand en mässa för de som själva använder hjälpmedel men har de senaste åren blivit en allt viktigare mötesplats för erfarenhetsutbyte mellan hjälpmedelsbrukare och professionen.

I samband med Hjultorget arrangeras ett öppet seminarieprogram **Hälsofrämjande livsstil**. I år arrangeras även en endagarskonferens för dig som arbetar med hjälpmedel **Mötesplats hjälpmedel**. Läs mer på www.hjultorget.nu

Anpassning av bilar och bostäder

Branschföreningen Svensk Fordonsanpassning och flera stora bilanpassningsföretag kommer att delta och visa det senaste tekniska lösningarna i en imponerande bilpark. Det finns flera olika lösningar att ta sig i och ur en bil. På Hjultorget får du möjlighet att prova vilken lösning som passar just dig.

Du kan också ta tillfället i akt och provköra bilar med olika utrustning. Hjultorget fortsätter att satsa på bostadsanpassning. Flera bostadsanpassningsföretag kommer att finnas på plats och visa sina lösningar på hur man får det att fungera i sin bostad.

Erfarenhetsutbyte och mötesplats

Hjultorget är en mässa för brukare av brukare. Vi anser att det är brukarnas erfarenheter som ska avgöra hjälpmedlens konstruktion och egenskaper. På Hjultorget kan du pröva vilka hjälpmedel som passar just dig bäst. I dialog med tillverkarna kan du också föra fram hur du tycker att ett visst hjälpmedel borde vara konstruerat.

Hjultorget är också ett utmärkt tillfälle för erfarenhetsutbyte mellan:

- Hjälpmedelsbrukare
- Sjukgymnaster
- Arbetsterapeuter
- Förskrivare
- Personal som hanterar hjälpmedel, bil- och bostadsanpassning
- Tillverkare och försäljning av hjälpmedel
- Bil- och bostadsanpassningsföretag

Aktivitetstorg

På vårt aktivitetstorg anordnas uppvisningar och tävlingar. Bland annat kommer idrottare i världsklass från Elitidrottsskolan att visa olika idrottsgrenar som till exempel laserskytte, längdskidor med stakmaskin, bordtennis, rullstolsinnebandy samt street curling. Vi kommer även att kunna presentera en av medaljörerna från Paralympics. Naturligtvis finns det möjlighet att också själv prova på ovan nämnda idrotter samt att utmana en mästare!



Seminarieprogram

HÄLSOFRÄMJANDE LIVSSTIL

Seminarieprogrammet har utarbetats i samarbete med Dietisternas Riksförbund, Sjukgymnasternas Riksförbund samt Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. I år har vi valt att fokusera på Hälsofrämjande livsstil vilket genomsyrar alla våra seminarier som vänder sig både till hjälpmedelsanvändare och yrkesverksamma. Föreläsningarna kommer att behandla ämnen som: Alla kan cykla, Livsstilsförändringar, målsättningar & motivation, Förbättrad hälsa genom fysisk aktivitet samt Kostens betydelse för ditt välmående. Flera av utställarna kommer också att hålla egna föreläsningar. Dessa hittar du på:

www.hjultorget.nu



Tisdag den 20 maj

10.00–10.45 Paracycling - ett Arvsfondsprojekt.

Paracycling är cykling för personer med funktionsnedsättningar. Genom att anpassa cykeln efter funktionsnedsättningen kan nästan alla cykla. Projektet vill utveckla och integrera paracycling i Sverige.

Bengt Axén, Svenska Cykelförbundet.

11.00–11.45 Cykling som hälsofrämjande vardagsmotion.

Med ett allt större intresse för vardagsnära motion har andra fysiska miljöer för kroppslig rörelse än de traditionella fått mer uppmärksamhet.

Jane Salier Eriksson, Leg MSc Sjukgymnast, doktorand, GIH.

13.00–13.45 Ett salutogent/främjande synsätt på människans tillgångar.

Vad händer när det salutogena synsättet vägleder bemötande och arbetssätt? Vad innebär meningsfullhet som drivkraft för motivation och förväntningar?

Peter Lindberg, utbildare/handledare inom Hälsofrämjande ledarskap Svenska Hälsopromotiongruppen.

14.00–14.45 Fysisk aktivitet på recept - FAR & FYSS.

Fysisk aktivitet som medicin. Kan recept på fysisk aktivitet förbättra hälsan?

Ing-Mari Dohrn, projektledare FaR i Stockholms läns landsting, MSc Leg. sjukgymnast och doktorand vid Karolinska Institutet.



Onsdag den 21 maj

10.00–10.45 Kosten – ditt bästa hälsopiller.

En nedsättning av rörelseförmågan innebär lägre förbränning. Lägre förbränning innebär att man behöver äta mat med högre kvalitet: "mindre men bättre", för att man ska få i sig alla byggstenar som kroppen behöver för långsiktig hälsa.

Anna-Carin Lagerström, leg sjukgymnast MSc och hälsopedagog, kostrådgivare samt författare till "Livsstilsboken - vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder".

11.00–11.45 Energibalans & energifördelning.

Hur mycket energi innehåller olika livsmedel? Hur mycket energi förbrukar vi vid aktivitet jämfört med vila? Vilken sammansättning av kolhydrater, protein och fett bör din kost innehålla?

Michaela Sundqvist, Leg. dietist, Karolinska Universitetssjukhuset.

13.00–13.45 Fysisk aktivitet vid funktionsnedsättning – en studie.

Personer med funktionsnedsättning har ofta sämre hälsa och är mindre fysiskt aktiva än andra människor i samhället. Varför är det så? Hur kan vi främja fysisk aktivitet på bästa sätt? En genomgång av den senaste internationella forskningen.

Helena Bergström, folkhälsovetare och doktorand, Karolinska Institutet och Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting.

14.00–14.45 Vardagshälsa - Betydelsen av att ha något att göra och att göra det.

Alla har rätt till meningsfulla sysslor i vardagen. De sysslor vi har och gör i vardagen påverkar vår hälsa genom hur de är organiserade, utförs och vilka de är. Hur kan man använda dagliga aktiviteter för att förbättra hälsan?

Lena-Karin Erlandsson, leg arbetsterapeut, docent vid Lunds Universitet.



Hjultorget arrangeras av:

RG Aktiv Rehabilitering

Föreningen RG Aktiv Rehabilitering (RG) är en ideell organisation som arbetar med fysisk och social träning för personer med rörelsehinder. Målsättningen är att ge dessa personer tillräcklig styrka, inspiration och självförtroende för att de ska lyckas i sin strävan att bli mer självständiga och integrerade.

RG sprider sin samlade erfarenhet och kunskap via information och aktivitet i form av kurser och läger. Positiva förebilder med egen erfarenhet av att leva med funktionsnedsättning söker upp nyskadede på vårdinrättningar. Förebilderna visar hur man, trots rörelsehindret, lär sig att leva aktivt och ta tillvara på livets olika möjligheter.

Med förebilder som instruktörer får deltagarna på kurser och läger "lära av dem som kommit längre" för att själva öva upp förmågan att klara sina vardagliga bestyr. RG strävar alltid efter att se möjligheterna, inte begränsningarna!



RG Aktiv Rehabilitering
Vanadisvägen 21, 113 46 Stockholm
08-54 54 72 00
kansliet@rgaktivrehab.se
www.rgaktivrehab.se
Organisationsnummer: 815200-7962

Personskadeförbundet RTP

Personskadeförbundet RTP, är en medborgarrättsorganisation som arbetar med Rehabilitering, Tillgänglighet och Påverkan. Vi ger stöd, information och vägledning till personer med förvärvade skador och deras anhöriga.

Våra medlemmar har skador från trafikolycka, annat olycksfall eller från polio. Förbundet har fem prioriterade skadegrupper: nack-, ryggmärgs-, hjärn- och polioskador samt amputationer. Personskadeförbundet RTP har ca 10 000 medlemmar och verksamhet bedrivs i 50 lokalföreningar runt om i Sverige där våra medlemmar erbjuds gemenskap och aktiviteter.

Lokalt och på förbunds nivå bedriver vi påverkansarbete för att få ett tillgängligt samhälle, där medborgarna har rätt till en livsinriktad livslång rehabilitering och tillgång till rätt hjälpmedel för att kunna leva ett så meningsfullt liv som möjligt. Vi vill ha en utbildnings- och arbetsmarknad där alla medborgare får tillgång till utbildning och har möjlighet att få ett arbete.



PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP

Personskadeförbundet RTP
Adress: Vintergatan 2, 172 69 Sundbyberg,
tel: 08-629 27 80, e-post: info@rtp.se, webb: www.rtp.se
Organisationsnummer: 815200-4134

