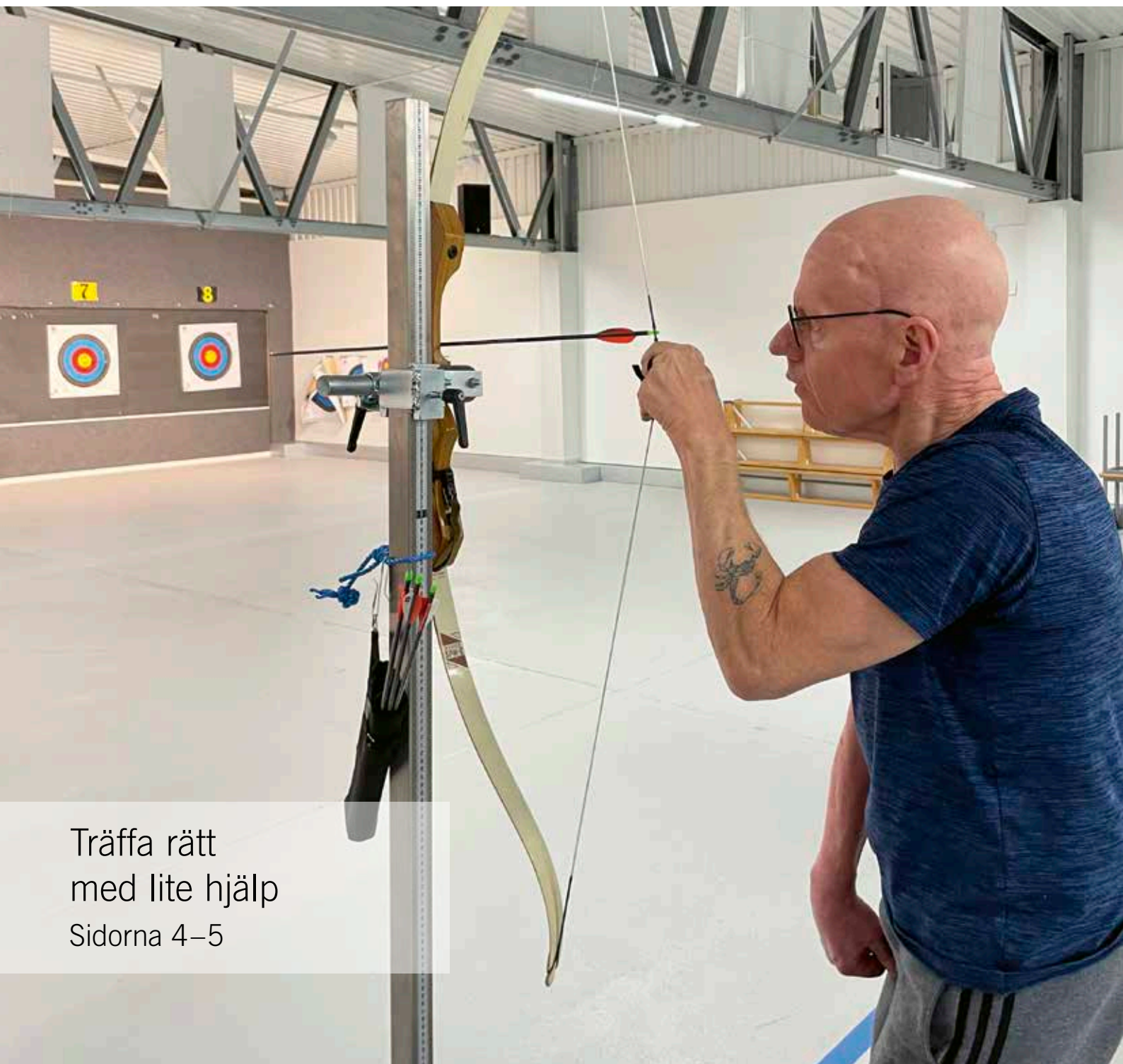


# StrokeKontakt

Strokeförbundets tidning

Nr 2 • 2023



Träffa rätt  
med lite hjälp  
Sidorna 4–5

- Strukturerad uppföljning efter stroke Sidorna 6–7
- Magnus Wislanders nya sport Sidan 11
- Snabbspår förbi akuten Sidorna 8–9



**StrokeKontakt utges  
av Strokeförbundet**

Strokeförbundet är en ideell intresseorganisation för personer som insjuknat i stroke och deras närstående samt alla intresserade.

Förbundet har 65 läns- och lokalföreningar.

**Ordförande**

Carina Petersson

StrokeKontakt når cirka 20 000 personer som har fått stroke, närstående, sjukvårdspersonal, forskare med flera.

**Ansvarig utgivare**

Carina Petersson

**Redaktionskommitté**

Carina Petersson  
Arne Kanth  
Ronald Rosengren  
Kerstin Holmberg  
Erik Jonsson

**Bild omslagets framsida**

Erik Jonsson

**Adress**

Strokeförbundet  
The Park Södra  
Magnus Ladulåsgatan 1  
118 65 Stockholm  
Tel 08 721 88 20  
www.strokeforbundet.se  
info@strokeforbundet.se

**Adressändringar**

medlem@strokeforbundet.se

**E-post till StrokeKontakt**

info@strokeforbundet.se

**Annonsansvarig**

Erik Jonsson  
08-721 88 23  
erik.jonsson@strokeforbundet.se

Plusgiro: 441 85 42 - 9  
Bankgiro: 615 5337

**Strokefonden Pg. 90 05 30 - 7**

www.strokefonden.se  
Tel 0200 88 31 31  
Swish 90 05 307



**Tryck**

Exakta Print AB, Malmö 2023

Manusstopp nummer 3 2023  
den 24 augusti 2023

# Innehåll

Bågskytte blev en fullträff.....	Sidorna 4–5
Viktigt med strukturerad uppföljning.....	Sidorna 6–7
Vägen via akuten försenar.....	Sidorna 8–9
En gala för eldsjälarna.....	Sidan 10
Ny sport för Magnus Wislander.....	Sidan 11
Juristen har ordet: Patientjournaler.....	Sidorna 14–15
Nya ansikten på kansliet.....	Sidan 16
Smått och gott.....	Sidorna 24–27

## Har du svårt att läsa tidningen?

Då kan du beställa tidningen i inläst format och välja om du vill ha den på CD-skiva. Givetvis får du även den tryckta tidningen så du kan titta i tidningen medan du lyssnar på innehållet.

**Kontakta oss på förbundskansliet!**

Tel: 08 721 88 20

E-post: info@strokeforbundet.se



**OBS! Glöm inte att lämna nya  
uppgifter vid adressändring**

E-post: medlem@strokeforbundet.se

Tel: 08 721 88 20

**Vill du inte få tidningen?**

Maila till medlem@strokeforbundet.se

eller ring 08-721 88 20

# Stoppa nedrustningen av våra strokeenheter

Det finns signaler från flera håll i landet att man på olika sätt vill skära ned på strokevården. Färre platser på strokeenheter och svårigheter att upprätthålla personalförsörjningen och strokekompetensen blir resultatet.

Situationen blir förstås inte bättre av att många efter ansträngande arbete under pandemin söker sig bort från sjukvården.

Riksstroke siffror är tämligen entydiga – bäst vård vid stroke får man om man direkt hamnar på en strokeenhet. Men det ställs också krav på vad som är en strokeenhet. Definitionen är att en strokeenhet är en enhet på sjukhus som enbart eller övervägande tar hand om personer som har fått en stroke. Enheten har ett multidisciplinärt team som är speciellt kunniga inom strokevård. Exempel på att säkra kompetensen är återkommande utbildningsprogram som ger ett Strokekompetensbevis.

Vård på strokeenhet bör erbjudas till personer med misstänkt eller konstaterad stroke då det ger ökad möjlighet för tidig diagnostik och tidigt omhändertagande vilket minskar risk för komplikationer, funktionsnedsättning eller död.

Men strokeenheterna hotas. På flera håll finns det signaler om att antalet platser ska minskas av besparingsskäl. På många ställen hotas strokekompetensen på enheterna på grund av den ansträngda personalsituationen.

De team bestående av läkare, sjuksköterska, undersköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut, kurator och logoped med tillgång till psykolog och dietist hotas eftersom personaltillgången inte kan garanteras. Inhyrd personal täcker upp och då är det inte längre säkert att strokekompetensen kan garanteras.

Det är också en av de sjukdomar som kan skapa ett onödigt lidande för den enskilde om inte snabb och korrekt vård sätts in omedelbart.

Det är också viktigt att övergången från den akuta fasen sköts med noggrannhet.

För stroke är inte bara ett akutskede. Det lämnar ofta efter sig följder som hänger kvar hela livet. Rehabiliteringen tar aldrig riktigt slut. Det gäller att fortsätta så att de framsteg som gjorts på vägen vidare inte försvinner för att stöd och hjälp upphör. Det är viktigt med fortsatta insatser för att bibehålla uppnådda framsteg.

Politiker och sjukvårdsbyråkrater på alla nivåer bör se till att strokeenheternas förutsättningar upprätthålls i hela landet. Strokevården är kostsam för samhället, så det finns samhällsekonomiska vinster med en bra strokevård. Men förutom det ger en bra strokevård tusentals strokepatienter och deras närmaste förutsättningar att leva ett bra liv som möjligt efter stroke.



Carina Petersson  
Ordförande Strokeförbundet





Bågskytteklubben ställer upp med instruktörer som visar hur man hanterar pil och båge.

## Prototypen som ger fler chans att skjuta med pil och båge

Under våren har medlemmarna i Örebro Län haft möjligheten att testa på bågskytte i Nora. Intresset var stort och aktiviteten var väldigt uppskattad. Redan i februari 2020 inleddes projektet genom att tre medlemmar besökte Nora för att testa på bågskytte.

– Vi fick uppgiften att det skulle kunna gå att skjuta pilbåge både sittande och stående samt med en eller två fungerande armar. Det är ju perfekt för en strokeförening. Alla kan vara med om de vill, berättar eldsjälens Inga Blomstrand, som tillsammans med Leif Bäckman drivit projektet.

### Stoppkloss

Pandemin kom tyvärr som en stoppkloss och ytterligare ett hinder var att Nora Bågskytteklubb inte hade någon ställning för skytte med en arm.

– Frågorna hopade sig för oss. Hur ser ett stativ ut i detalj? Vem kan tillverka det? Hur stor belastning ska det tåla? Bågskytteklubben kunde inte leda projektet, så Strokeföreningen tog över ansvaret. Vi sökte medel och började leta efter en ritningskonstruktör och en firma som var beredd att tillverka stativet, säger Inga.

Strokeförbundet beviljade medel och en konstruktör tog fram ritningar. Material köptes sedan in från olika håll och produktionen av stativet svarade Leif Bäckman från Strokeföreningen för.



– Det är väldigt roligt att prova något som jag inte gjort tidigare. Sen är gemenskapen mycket fin och det är kul att träffa andra, tycker Ingegerd Oskarsson.



Det här är verkligen kul och det känns roligt att kunna slappna av samtidigt som man gör något aktivt. Jag har fått blodad tand, berättar Johan Blomfeldt.

### Prototyp

– En prototyp stod färdig i februari 2023 och under våren har vi arrangerat bågskytte vid fyra tillfällen. Först ett tillfälle där vi bjöd in de vi visste bara hade funktion i en arm och vid de tre andra övningstillfällena så var alla intresserade medlemmar inbjudna, säger Inga och blickar framåt.

– Planen är att vi ska anordna bågskytte även till hösten och vi hoppas på lika bra uppslutning som under våren, säger Inga.

– Vi är ett roligt gäng och det är riktigt kul att prova på att skjuta med en arm. Jag känner att det går framåt, säger Ove Ström.

Text: Erik Jonsson



# Uppföljning med patienten i centrum ska ge rätt stöd efter en stroke

**Behoven hos personer som insjuknat i stroke varierar stort och därför är strukturerad uppföljning en nyckel för en lyckad rehabilitering. Emma Kjörk är legitimerad arbetsterapeut, medicine doktor, och har mångårig erfarenhet av stroke- och hjärnskade-rehabilitering.**

– Det behövs ett multiprofessionellt team för att möta de komplexa behov som finns hos personer med stroke. Det räcker inte att arbeta med en sak i taget, det krävs ett parallellt arbete utifrån patientens behov. Patienten måste vara i centrum och vara en del av teamet, menar Emma.

Där kan Post-stroke checklisten och formuläret Strokehälsa användas som stöd i samband med uppföljning efter stroke.

### Användas av hela teamet

– Checklisten ger ett enkelt stöd för att identifiera vanliga hälsoproblem och är gjord för att kunna användas av hela teamet. Men oavsett vem som använder listan är det dialogen med patienten som måste vara i centrum. Listan fungerar som ett samtalsstöd och hjälper till att lotsa vidare till rätt instans och profession, berättar Emma.

Syftet med strukturerad uppföljning är att fånga patientens behov så att de kan få rätt stöd under resan efter sin stroke. Rehabiliteringen är livslång för många.

De personcentrerade vårdförloppen som nyligen börjat gälla lägger stort fokus på just den strukturerade uppföljningen.

### Viktigt stöd

– Det långsiktiga stödet är viktigt och där hjälper uppföljningen till att fånga upp hälsoproblem och skapar en brygga till fortsatt rehabilitering. Utan uppföljning finns risken att patienten sitter själv och inte vet vilket stöd som behövs. Detta gäller även anhöriga, menar Emma.

### Stora utmaningar

Trots att det nu finns enkla verktyg för uppföljning så existerar det stora utmaningar i vårdkedjan.

– Det ser olika ut i vårdkedjan. Inom primärvård och kommun saknas ofta specialiserad strokekompetens. Det kan också vara så att det saknas tillgång till vissa professioner, exempelvis logoped, säger Emma, som ändå är hoppfull inför framtiden.

– Min förhoppning är att vi ska hjälpas åt i stroke-sverige och att vi ska bli duktiga på hur vi ska implementera checklisten i vårdprocesser. Var i organisationen den bäst ska användas och på vilket sätt.

Text: Erik Jonsson



### Uppföljning

Post-stroke checklisten innefattar frågor om vanliga hälsoproblem. Används av personal som ett samtalsstöd vid ett vårdbesök.

Formuläret Strokehälsa består av frågor om hälsoproblem och information. Används av patient och eventuellt anhörig som förberedelse inför ett vårdbesök. Besvaras via 1177 eller pappersformulär.







## ”Snabbspår” förbi akutmottagning förbättrar strokepatienters vård

**Patienter med stroke, som inte är aktuella för strokealarm, transporteras ofta till akutmottagningen innan inläggning på strokeenhet.**

Sjukvårdens sätt att organisera sig medför ökat tryck på akutmottagningen, ineffektivt personal- och lokalutnyttjande, stor frustration bland personalen i hela vårdkedjan, långa väntetider som ger negativa patientupplevelser och ”delay” till vård på strokeenhet.

Ingela Wennman, Sahlgrenska Universitetssjukhuset har under 15 år arbetat med kvalitetsdriven verksamhetsutveckling och företrädesvis fokuserat på logistik i akutvårdkedjans tidiga processer för patienter som triageras lägre än rött och orange. Dessa patienter är enligt sjukvårdens triageringssystem inte högt prioriterade då tillståndet bedöms vara av lägre medicinsk allvarlighetsgrad.

Ett flertal processer från ambulans till olika vårdnivåer, som alla ”by passar” akutmottagningen, har introducerats från Sahlgrenska Universitetssjukhuset, exempelvis patienter med misstänkt höftfraktur och patienter med stroke. Arbetssättet har fått stor spridning och är implementerat i flera regioner i Sverige.

I februari 2023 disputerade Ingela Wennman på Göteborgs Universitet. Hon följde vetenskapligt

Ingela Wennman PhD,  
Projektledare Sahlgrenska  
Universitetssjukhuset



ett verksamhetsutvecklingsprojekt i över 10 års tid. Avhandlingens titel är ”OUTCOMES AND EXPERIENCES OF A FAST TRACK – A direct admission process from ambulance to stroke unit for patients not eligible for acute intervention”. <https://hdl.handle.net/2077/74156>

ISBN 978-91-8069-047-8 (PRINT) ISBN 978-91-8069048-5 (PDF)

### Bakgrund

Globalt är stroke en av de främsta diagnoserna som leder till död och funktionsnedsättning. I Sverige drabbas ca 25 000 personer årligen och ca 75% inkommer till sjukhus med ambulans. Miss-tänkt stroke är ett av de vanligaste tillstånden i ambulans.

Tid till intervention är helt avgörande för hur patientens fortsatta liv kommer att gestalta sig. Både globalt som i Sverige pågår intensiva arbeten i syfte att nå fler patienter tidigt, minska ledtider i vårdkedjan, öka antalet strokealarm, förbättra behandlingsmöjligheterna och öka tidsfönstret från symptom till behandling. Trots att stora framsteg gjorts omfattas de flesta patienter ej av strokealarm. Dessa patienter transporteras ofta till akutmottag-



ningen för att senare läggas in på strokeenhet. Akuten är förknippad med "crowding" och "delay" vilket medför patientsäkerhetsrisker, påverkar patientupplevelsen och frestar såväl på personella som lokalresurser. 2008 skapades en Fast Track på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Patientgruppen identifierades av sjuksköterska i ambulans och enligt kriterier kvalificerades utvalda patienter till en Fast Track-process, d.v.s. direkttransport till strokeenhet. Syftet var att korta ledtiden i akutvårdkedjan, minska trycket på akuten, använda gemensamma resurser mer effektivt. Ledstjärnan var hög patientsäkerhet.

### Huvudresultat

Den förändrade vårdkedjan indikerade att vara säker för utvalda patienter, var associerad med relativt hög diagnostisk träffsäkerhet, ssk 85%, läkare på akuten 90% för strokerelaterade diagnoser, och ledtiden kunde kortas signifikant med ca 4 timmar. Resultatet visade inga signifikanta skillnader mellan gruppen som transporterats enligt Fast Track och de som först väntade på akuten avseende död efter 90 eller 28 dagar, ej heller död under vårdtid. Inga signifikanta skillnader kunde ses gällande komplikationer i akutskedet såsom pneumoni, fall, trycksår under vårdtid. Ej heller visades skillnad avseende patientens självskattade hälsostatus efter 3 månader.

Sjuksköterskorna i hela vårdkedjan beskrev upplevda faktorer som påverkat vårdflödet, både gynnande och hindrande. Hindrande faktorer handlade exempelvis om att "andra avdelningar än sin egen arbetade på ett ofördelaktigt sätt", svårigheter att bedöma trolig diagnos, vårdkedjans organisering i "silos" och otillräckligt antal vårdplatser. Gynnande faktorer var kopplade till involvering av patient/närstående, kollegors kliniska skicklighet och samarbete mellan olika professioner och också mellan olika verksamheter. För att hantera situationen med långa, omständliga vårdprocesser vidtog personalen åtgärder exempelvis genom att på olika sätt skydda patienten, att försöka skapa tillit och trygghet och att övertala kollegor att gå utanför rutiner för att motverka

"delay". Personalen beskrev också att då de upprepade gånger fick nej till direktinläggning p.g.a. vårdplatsbrist så ledde detta till att personalen blev blasé och struntade i att ens försöka. En stor frustration och uppgivenhet beskrevs att organisationen inte kunde svara upp mot överenskomna processer.

### Konklusion

Fast Track visade sig vara säkert för utvalda patientgrupper. Ingen signifikant skillnad visades mellan grupperna avseende komplikationer i akutfasen eller patientrapporterade hälsomått efter tre månader. Organisatoriskt och kunskapsmässigt fungerade det att ändra en inarbetad process. Dock över tid noterades en minskande trend initierade Fast Track av ambulanspersonalen och en minskande trend accepterade Fast Track. Dessutom kunde noteras att de flesta nekade Fast Track relaterades till vårdplatsbrist. Resultaten visade att det var svårt att vidmakthålla processen över tid då organisationens förutsättningar förändrats.

### Reflektion

Att organisationen över tid inte kan svara upp mot överenskommen rutin – Fast Track – skapar stor frustration stor hos personalen. Omtag behöver göras för att bestämma sig, ska transport ske till akuten eller ska Fast Track gälla. Mer forskning behövs för att värdera konsekvenserna av överbeläggning på strokeenhet vs crowding/boarding på akutmottagningen.

Resultatet visade ingen signifikant skillnad mellan grupperna varför frågan måste ställas varför akuten ska involveras i dessa patienters vårdkedja. 4 timmar på akuten är att slösa på kritiska resurser i vården.

Fast Track är enligt forskaren ett sätt att "skydda" den tidiga akutvårdkedjan från hårt patienttryck, spara de personella resurserna till patienter som gagnas av akutmottagningens kompetens, minska patientlidande, eliminera en patientsäker miljö i vårdprocessen och för patienten med stroke tidigare möta tvärprofessionell expertkunskap.

# En gala för alla eldsjälar

**Folkspel ordnar varje år Eldsjälsgalan som är en hyllning till alla eldsjälar i hela landet. Strokeförbundet deltog med bland annat ordföranden Carina Petersson och inbjudna gästerna Magnus Wieslander och Nils Ekman.**

Clara Henry ledde galan och det blev en blandning av allvar i form av presentation av eldsjälar i olika kategorier och toppunderhållning i form av Jill Johnsson och Nike Sellmar (Idolvinnaren 2022).

Årets Eldsjäl alla kategorier blev Petra Jacob Södertälje som brinner för att barn- och ungdomar ska ha en aktiv fritid och hitta till föreningslivet istället för att välja destruktiva vägar i livet. Hon vann också kategorin Årets ledare. Övriga vinnare blev Håkan Florin, Prostataförbundet Karlstad i kategorin Hälsa och Henric Löfveborg, Onsala

Pirates (Basket) i kategori Inkludering. Qviding FIF, Göteborg blev årets Idrottsförening och parasportaren Ebba Årsjö fick årets specialpris.

Sonja Dousa fick ta emot det nyinstiftade priset "Adams Kompis", en hyllning till bortgångna profilen och föreningsmänniskan Adam Alsing.

I år hade inte Strokeförbundet någon nominerad på galan. Än har inte nomineringen för 2024 års Eldsjäls gala börjat men anmäler du dig på följande länk får du en påminnelse när nomineringarna för de olika kategorierna börjar: <https://www.folkspel.se/aretseldsjal/>



Strokeförbundets ordförande Carina Petersson i samtal med förra NHL-proffset Nils Ekman.



# Ny sport för bäste handbollsspelaren

**Magnus Wislander är en legendar inom handbollen. Han är den spelare som har gjort flest mål i den svenska landslagsdressen. Han har blivit utsedd till 1900-talets bäste handbollsspelare i världen. För några år sedan fick han en stroke.**

– Jag föll ihop på golvet på jobbet när jag skulle gå hem från jobbet. Det var som en blix i huvudet. Jag hann fråga mig vad det var som hände.

Kollegor kom rusande. När han inte fick fram riktiga ord när han skulle svara på frågor förstod han vad som hänt.

Det blev blixtnabb transport till Sahlgrenska och det tog inte lång tid innan han var röntgad och hade fått propplösande medicin. Orsaken visade sig vara ett medfött hål på hjärtat.

De enda kvarstående problemen i dag är att finmotoriken på vänster hand inte är perfekt.

Sedan en tid har Magnus Wislander blivit förbundskapten. Inte i handboll utan i goalboll, en av idrotterna inom parasporten.

– Jag fick en förfrågan från en sportfotograf som hade en son som spelade goalboll. Jag trodde han skämtade med mig först.

Det var en utmaning som Magnus så småningom antog. Goalboll är en lagsport med tre spelare på planen. Det gäller att få in bollen i motståndarens mål och förhindra att den kommer in i eget.

Bollen innehåller en pingla för att den ska höras. Sporten utvecklades i Österrike för att rehabilitera krigsveteraner.

– Jag har ju trots allt jobbat på Sportradion i 18 år och det handlar ju om att berätta för folk som inte ser. Lite samma sak.

– Det är ju som vilken idrott som helst egentligen. Man jobbar mycket med vinklar. Det är roligt.



Världens bästa handbollsspelare Magnus Wislander har blivit förbundskapten – i goalboll.

En helg i månaden som jag får träffa killarna och hålla mig ung.

– Jag vill ju inte släppa idrotten och det här är lagom nivå.

Sverige var bra i början av 2000-talet och spelade bland annat om bronset i Rio de Janeiro 2016. Sedan var det många som slutade så Magnus har att hantera en generationsväxling.

Nu är det snart dags för C-VM i Rotterdam där Sverige måste bli bland de tre bästa för en fortsatt satsning på goalboll. Det är tuff konkurrens med närmare 100 nationer som har lag.

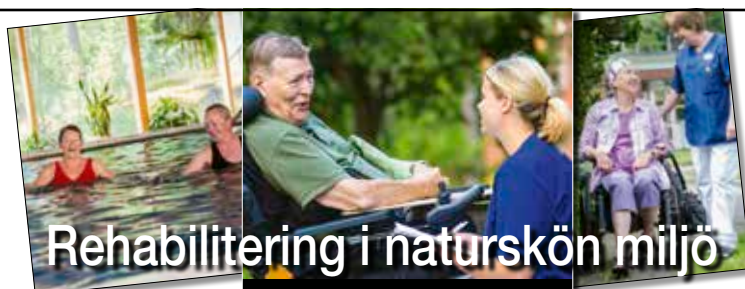
Text och foto: Ronald Rosengren



Intensiv rehab i berikad miljö  
för dig med stroke  
eller annan neurologisk skada

hedlarehab.com

**Hedla**  
intensive rehab



## Rehabilitering i naturskön miljö

Mälargården Rehab Center ligger naturskönt vid Mälaren i Sigtuna nära Stockholm. Mer än 40 års erfarenhet av framgångsrik neurologisk rehabilitering, kunnig och engagerad personal. Lokaler med 34 graders varmvattenbassäng, gym och gymsal. Enkelrum med dusch/WC och vi lagar all mat själva från grunden. Vi har avtal med flera landsting och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. Remiss skickas direkt till oss för bedömning. Vi tar även emot elektroniska remisser via journal-systemet TakeCare.

**Mälargården**  
Rehabilitering som gör skillnad

Läs mer på vår hemsida: [www.malargarden.se](http://www.malargarden.se) | Telefon växel: 08-59 49 36 30



## Stötta Strokeförbundet genom en prenumeration

Folkspel är föreningslivets eget lotteribolag. En ideell organisation, där **Strokeförbundet** är en av våra medlemmar och som sedan starten 1991 genererat ett överskott på över 17,5 miljarder. Pengar som oavkortat gått till Sveriges klubbar, föreningar och organisationer.

Bara det senaste året har vi på ideella Folkspel gett 320 miljoner från försäljningen av bl.a. bingoletter och Sverigelotter.

*Just nu kan du stötta Strokeförbundet genom att teckna en prenumeration.*



Stötta här!

 folkspel



## Pengar att få för forskning om stroke

Strokeförbundet delar årligen ut drygt 4,5 miljoner kronor ur Strokefonden, Stroke-Stiftelsen, Stina Smedbergs fond och Kjellgrens fond.

Projekten ska vara fokuserade på stroke. Sista ansökningsdag är 15 september. Patientnära forskning och rehabilitering är prioriterade områden.

Ett antal forskare erhåller vanligen från 20 000 kr till cirka 250 000 kr. En av tankarna med utdelade medel är att sprida och stödja stroke-

forskning inom Sverige. Därför är flera ansökningar från samma forskargrupp sällan prioriterade.

Projekt som tilldelas medel vid utdelningen har dessförinnan granskats och bedömts av vårt vetenskapliga råd. Kvaliteten på projekten ska vara av högt vetenskapligt värde.

**Mer information hittar du på:**

[www.strokeforbundet.se/forskning](http://www.strokeforbundet.se/forskning)

ANNONS ▼

- ✓ Låg vikt
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Ta med på flyget
- ✓ Lång körsträcka

### Få friheten tillbaka med en hopfällbar elrullstol!

Eloflex gör det möjligt att leva ett aktivt liv med promenader, resor och utflykter. Ta med den i en vanlig personbil och på flygresan. Med en lång körsträcka på 30 km kan du vara igång hela dagen.

ELÖ.FLEX

# Patientjournaler

**Vi kommer alla i kontakt med sjukvården. Hur kan sjukvården med hjälp av patientjournaler säkerställa att vår vård blir så bra som möjligt och vilken insyn och påverkan har vi som patienter i detta?**

Alla dina kontakter med sjukvården dokumenteras i en journal. Att detta sker beror på att vården vill säkerställa att den vård du mottar blir så bra som möjligt. Dessa journaler används också av utomstående aktörer, ibland efter ditt godkännande, som underlag vid till exempel utredningar om ersättning från försäkringar. Det är därför viktigt att det som skrivs i din journal är så korrekt som möjligt.

I patientjournalen ska all legitimerad samt viss icke legitimerad personal inom hälso- och sjukvården skriva ner de bedömningar, råd, åtgärder och liknande som rör dig som patient.

För att säkerställa en säker vård ska en journal enligt Patientdatalagen alltid innehålla följande:

- Uppgifter om din identitet, oftast namn och personnummer.
- Uppgifter om varför du får vård.
- Uppgifter om din diagnos, dina undersökningar och behandlingar.
- Uppgifter om vilken information du har fått och vilka beslut som har tagits om dina behandlingsalternativ.

- Information om du har beslutat att tacka nej till viss vård eller behandling.
- Information om vem som gjorde anteckningen och när den gjordes.

I journalen ska det också stå om du har lämnat samtycke till att prover från dig sparas i så kallade biobanker. Det ska även finnas uppgifter om dina läkemedel.

Även om du är medvetslös och vårdpersonalen inte vet vem du är skapas det en journal. Din identitet fastställs då efteråt.

## **Skriven på svenska**

Patientjournalen ska vara skriven på svenska. Den ska vara tydlig och så långt som möjligt gå att förstå även om du inte är medicinskt kunnig. Om något är oklart kan du fråga din läkare eller den som har skrivit anteckningarna.

Den som ansvarar för uppgifterna i en anteckning ska som regel signera dessa.

Det är förbjudet att radera eller göra text oläslig i en journal. Den som antecknar i journalen får bara rätta felaktigheter genom att markera det som är felaktigt och skriva in nya anteckningar.

Du har som patient rätt att få antecknat i journalen om du tycker att en uppgift är felaktig. Däremot har du inte rätt att själv skriva i din journal eller bestämma vad som ska stå i den.





### För vård och behandling

Journalen används i första hand för din vård och behandling. Den kan också användas vid andra tillfällen, till exempel:

- Om det ska göras en utredning kring den vård som du har fått.
- Vid uppföljning och utveckling av vårdverksamheten.
- För att avgöra försäkringsärenden eller andra ansvarsfrågor inom vården.
- För att användas i forskning eller vid utredningar om ärftliga sjukdomar.
- Efter godkännande från dig även vid utredning om ersättning från försäkringsbolag.

Om du vill läsa din journal kan du kontakta den vårdenhet där du behandlats. Du kan även läsa din journal via nätet genom att logga in på 1177.se. Här kan du också läsa journalanteckningar från samtal med 1177 på telefon. Detsamma gäller om du vill ha en kopia av din journal.

### Rätten att läsa sin journal

Det görs alltid först en bedömning av vårdpersonal om en journal kan lämnas ut. Efter det har du nästan alltid rätt att läsa din egen journal. Det finns ändå tillfällen då du kan bli nekad att läsa din journal. Det kan till exempel vara om den ansvarige läkaren bedömer att det finns starka medicinska skäl till det, vilket händer mycket sällan.

**” Om du vill läsa din journal kan du kontakta den vårdenhet där du behandlats. Du kan även läsa din journal via nätet genom att logga in på 1177.se**

Om du inte får läsa hela eller delar av din journal har du rätt att överklaga detta beslut. Begär att få beslutet skriftligt så kan du sedan överklaga det. Du överklagar till kammarrätten om journalen finns inom regionen eller kommunen.

Inom den privata hälso- och sjukvården kan vårdpersonalen säga nej till att lämna ut hela eller delar av journalen men måste då meddela IVO om det. IVO gör då en egen bedömning av om journalen kan lämnas ut eller ej. Även här kan du överklaga till kammarrätten om IVO beslutar att journalen eller delar av den inte ska lämnas ut.

Ibland sekretessbeläggs delar i journalen. Det innebär att de delarna inte kan lämnas ut. Det är ofta när det finns uppgifter i din journal som rör någon annan person som kan påverkas negativt om uppgifterna lämnas ut.

I denna artikel har vi endast kunnat ta med en del av vad som gäller kring patientjournal. I nästa kommer vi att skriva om bland annat om sekretess och spärrande av journaluppgifter.

#### Rättskällor:

- Patientjournallag (1985:562)
- Patientdatalag (2008:355)
- 1177.se



Du som är medlem har rätt till ett kostnadsfritt samtal om strokerelaterade frågor med vår jurist Patrik Magnusson. Han nås på 0707 71 61 92. Om han inte svarar, lämna ett meddelande så ringer han upp.

# Nya ansikten på förbundets kansli

**Strokeförbundet har det senaste året anställt två nya personer. Det är Ida Erngren som är kanslist med ansvar för Strokefonden och Erik Jonsson som är kommunikator.**

Båda tycker att det är roligt att jobba på ett litet kansli där det är viktigt att kunna hjälpas åt och samarbeta för att få alla olika arbetsuppgifter gjorda. Ida kommer från ett jobb som administrativ assistent i ett stort företag.

– Jag har jobbat med många olika uppgifter. Jag tar med mig hit att kunna vara delaktig i många delar samtidigt och det tycker jag är roligt. Inte bara en sak och ett spår.

Hon uttrycker stoltheten över att göra ett jobb som gör skillnad för många människor.

– Ju mer pengar vi kan plocka in till forskning och att folkbilda människor desto fler människor kan överleva och ha ett bra liv fast man har haft en stroke. Det gör absolut att man vill gå till jobbet.

– Väldigt positivt att vi är så få personer på kansliet att vårt samarbete fungerar väldigt bra. För mig gick det väldigt fort att känna att man var en i gänget.

Medan Ida kommer från det privata näringslivet har Erik Jonsson jobbat 15 år på Bandyförbundet som kommunikationsansvarig

– Jag är stolt att jobba för en organisation som kan bidra med 4,5 miljoner kronor till forskning varje år. Även vårt folkbildande arbete och kampanjer gör att man kan upptäcka stroke och förebygga stroke.

– Jag hade nog inte reagerat på det här jobbet om det inte var så att morfar gick bort i en hjärnblödning för länge sedan. Dessutom en nära släkting som fick en svår stroke.

– Vi har varit med om en trombektomi live vilket var fantastiskt.

Det var på Neurokirurgiska avdelningen på Lunds Universitetsjukhus.

Text och foto: Ronald Rosengren

Ida Erngren och Erik Jonsson har börjat jobba på Strokeförbundets kansli.







Här är några av böckerna som finns att få.

## Ta chansen att få en bok

**Vill du läsa mer om stroke? Eftersom vi arbetar med att flytta ur kansliet i Skärholmen passar vi på att rensa på bokhyllorna. Ta chansen att få lite mer kunskap.**

Skriv eller maila till oss adress och vilken bok du vill ha så skickar vi iväg böcker så länge lagret räcker.

**Epost:** info@strokeforbundet.se

**Vanlig post:** Strokeförbundet

The Park Södra

Magnus Ladulåsgatan 1

118 65 Stockholm

### Dessa böcker finns:

- Strokeresan – konsten att komma tillbaka  
**Författare:** Johan Reitz
- Den ofattbara hjärntröttheten  
**Författare:** Birgitta Johansson/Lars Rönnbäck
- Aron och Noras nya mamma  
**Författare:** Lena Ekmark
- Ett blodkärl som brast  
**Författare:** Christa Mickelsson
- Ge aldrig upp!!  
**Författare:** Torvald Engvall
- Tyck inte synd om mig  
**Författare:** Felicia Elvnäs
- Välkommen till Hjärntröttheten – en liten bok om hjärntrötthet  
**Författare:**
- Ansiktet i händerna – en berättelse om stroke  
**Författare:** Jane Morén
- Att förlora pappa – stroke med personlighetsförändring  
**Författare:** Eva Nordenstam
- Stroke – Hur man förebygger och behandlar  
**Författare:** Andreas Terént
- Stödboken för äldre och anhöriga  
**Författare:** Sune Hjalmar
- Lugnt inre välmående – för oss med stroke eller Parkinson  
**Författare:** Projekt Liv
- Stroke – patienters, närståendes och vårdares perspektiv  
**Författare:** Ann-Cathrin Jönsson



Det blev ordentlig fart på dansgolvet när Strokeföreningen bjöd in till Salsafest i Kalix.

## Salsa satte fart på Kalix

Strokeföreningen Kalix fick förmånen av kommunen att bjuda in män och kvinnor till någon rolig aktivitet. Det blev musik med dans och det blev salsa. Salsadanserskan Norma tackade ja direkt.

Vad vi ofta glömmer bort är att forskning visar att musiklyssnande är bland det bästa vi kan göra för att hjälpa vår hjärna att må så bra som möjligt. I vår intervju med strokeexperten Christian Blomstrand Riksföreningen Äldres Hälsa, så tar han bland annat upp att musik hjälper hjärnan att återhämta sig efter en stroke.

Man kan säga att musik tränar hjärnan på ett liknande sätt som ett gym tränar våra kroppar. Om du vill hålla hjärnan aktiv under åldringsprocessen är musik ett bra sätt. Forskare vid John Hopkins menar att musik ger hjärnan en workout. De har kommit fram till att musiklyssnande sänker högt blodtryck, lindrar oro och ångest, hjälper en att sova bättre samt förbättrar ens minne.

Text: Vivianne Vallgren

Foto: Kent Strandberg

## Dalarna höll årsmöte

Lördagen den 25 mars hade Strokeföreningen Dalarna sitt årsmöte på Moskogen Leksand där ett 25-tal medlemmar samlades .

Kaare Andersson från HjärtLung förening ledde årsmötetsförhandlingarna. Vid mötet tackades Titti och Jan Olsson av då de lämnar sina styrelseuppdrag. Mötet avslutades med kaffe och underhållning av Trio Fobi där även Kaare Andersson själv ingår.

Eva Engström Lindevall  
Ordförande Strokeföreningen Dalarna

## Kalix höll årsmöte

Strokeföreningen Kalix hade årsmöte 25 februari i Församlingsgården Kalix. Efter mötet blev det köttsoffa, kaffe och dessert. Dessutom musik med allsång av Eric Eriksson.

Ordföranden för Strokeföreningen Kalix Kent Strandberg hälsade välkommen och tackade medlemmarna och konstaterade att det är tack vare de som har valt att bli medlemmar i en strokeförening, som forskningen på stroke går framåt och fler överlever.

Kent Strandberg



## Värmland har fått en förening igen!

Sedan 2018 har Värmland inte haft någon strokeförening. Då lades Strokeföreningen i Östra Värmland ner. Örebro läns Strokeförening har sedan dess varit stödjande för Värmland. Nu har det hänt! Tack vare Thora Sveinsdottir med mångårig erfarenhet av stroke. Hon har med flera aktiva medlemmar i området, Arvika, Eda och Årjängs kommuner bildat en lokalförening.

Strokeföreningen i Västra Värmland är född! Stort grattis och vi hoppas att det kommer flera andra föreningar i Värmland. Värmland är ju ett stort landskap. Grogrund finns i Norra Värmland, Östra Värmland och Centrala Värmland.

Text och foto: Inga Blomstrand



Med Thora Sveinsdottir i spetsen har nu Värmland fått en förening igen.



Jan och Lena var med och startade Strokeföreningen Oskarshamn för 30 år sedan.

## Oskarshamn firade 30 år

I samband med sitt årsmöte i Folkets Park firade Strokeföreningen Oskarshamn 30-årsjubileum. Föreningens ordförande är Lena Hackell och kassör är hennes make Jan. De var med om att bilda föreningen och på den tiden jobbade de båda på strokeavdelningen på Oskarshamns sjukhus, Lena som arbetsterapeut och Jan om neurolog. Jubiléet firades med middag och musikunderhållning av Gulliz och Åkes orkester.

Text och foto: Ronald Rosengren

# Strokeföreningen besökte fängelset i Umeå

Umeå Strokeförening gjorde i mars ett besök på Gamla fängelset som nu är hotell. Svante Klinga som tillsammans med frun Ingela tagit över berättade livfullt om hur fängelset invigdes 1861, och tack vare att det var byggt i sten så klarade det sig när Umeå brann 1888. Arkitekt var Theodor Anckarsvärd, och detta var då landets modernaste fängelse. Det byggdes som ett cellfängelse efter amerikansk förebild.

De fick egna celler och isolerades helt från varandra. Dörrarna var hängda så att de inte kunde se varandra när dörrarna stod på glänt för att de skulle kunna se fängelseprästen vid söndagarnas gudstjänst. Rastgården var indelad i ett antal "tårtbitar" med höga stängsel. Fångarna avlöste varandra på rastgården, två gånger per dag.

I Umeå förvarades fångar som hade en måttlig brottslighet, grova brottslingar fängslades i Härnösand eller på Långholmen. Fångvaktarna hade låg status och låga löner men 1890 omorganiserades fångvården. Då fick fångvaktarna uniformer och även bättre löner. Fängelset var i bruk till 1981. Sedan 1992 är Gamla fängelset ett byggnadsminne



Sveriges modernaste fängelse 1861 är nu hotell.

som renoverats ytterst försiktigt innan det öppnade för hotellverksamhet 2008.

Ingela och Svante Klinga flyttade 2017 från Stockholm till Umeå och tog över hotellverksamheten. De får turister från hela världen som gäster och tar även emot många studiebesök. Studiebesöket avslutades med kaffe och tårtbit i hotellets trivsamma frukostrum.

Text och foto: Görel Lindahl



Så här var en fånge klädd för.



Ingela och Svante Klinga tog över Gamla fängelset 2017.



1890 fick fångvaktarna uniformer.





Södertälje firade 30 år med trevlig samvaro.

## 30-årsjubileum i Södertälje

Södertälje Strokeförening firade 30 år som förening med en festlig våravslutning den 23 maj vid Gillberga friluftsgård i Enhörna.

29 medlemmar med anhöriga slöt upp och bjöds på en god buffé, kaffe med jordgubbstårta, samt underhållning av Black Sea Boys och lotteri.

Ordförande Lill-Britt Andersson berättade även lite historik om föreningen genom åren som gått.

Text och foto: Yvonne Gillner  
Strokeföreningen Södertälje/  
Nykvarn Botkyrka/Salem

## Information om vård och rehabilitering i Umeå

Umeå Strokeförening hade sitt årsmöte den 23 februari. Före själva årsmötet informerade överläkare Hans Lindsten, fysioterapeut Anna Brändal och Greta Själänder, NeuroRehab Sävar om dagens strokevård och rehabilitering.

Strokevården har nu ett ökat fokus på rehabiliteringen efter en stroke och den startar direkt efter den akuta fasen. Vårdförloppet vård och rehabilitering är numera patientcentrerad och patienten ska också bidra med insatser. Man gör en strukturerad uppföljning av rehabiliteringen och håller

på att utveckla ett patientkontrakt. Man efterlyser samtidigt ökad kompetens inom primärvården när det gäller strokerehabilitering. På hälsocentrerna skulle behövas speciella strokesköterskor i likhet med exempelvis diabetessköterskor.

Efter denna mycket uppskattade information blev alla bjudna på kaffe och semla varunder Erik "Waffe" Valfridsson äntrade scenen. Han berättade historier och bjöd på underhållning i bästa stå upp-stil vilket gav upphov till många skratt och hjärtliga applåder.

Text: Ann-Kristin Lydig



Intresset överträffade alla förväntningar när Gotlands läns strokeförening ordnade strokeskola.

## Gotlands läns strokeförening ordnade strokeskola

De som har haft stroke och deras anhöriga var målgrupp när Gotlands läns strokeförening ordnade strokeskola.

Informationen man får vid utskrivning från vården är otillräcklig. Mycket händer och den första tiden är man inte mottaglig för information. Över tid förändras behoven och därför anordnade strokeföreningen i samarbete med ABF en "stroke-skola"

Annonser i tidningen, information på vårdcentraler och mottagningar och mejl eller brev till medlemmar gav en uppslutning över all förväntan. Det kom in 50 anmälningar. Drygt 30 personer kom till varje föreläsning. Alla föreläsare ställde upp gratis.

Alla som deltagit tyckte att det var jättebra information som de fick. Strokeskolan har också gett fler nya medlemmar.

Annette Möllerström  
Ordförande Gotlands läns strokeförening



# Hälsan i centrum i Uppsala

Stroke Uppsala – en förening med 168 medlemmar – hade under året 2022 ett flertal aktiviteter under temat hälsa i en vid bemärkelse. Här är ett litet bildsvep från några av de aktiviteter som föreningen ordnade.

Foto: Kerstin Angeldahl



Fågelräkning i Stråvskogen på Strokingen.



Utflykt till Wiks slott i samarbete med Upplandsstiftelsen.



Sommarfest ute på Ekolnäs föreningsgård i juni.



Träff med politiker inför valet i Missionskyrkan i Uppsala.



Julfest ute på Ekolnäs föreningsgård i december.



## Tonfiskröra på en snabb lunchmacka

Tonfiskröra mellan ett par brödskeivor kan vara ett snabbt alternativ till en snabb och lätt lunch i sommartider när det kanske står grillat på kvällsmenyn.

### Ingredienser (3 portioner)

- 1 burk tonfisk, i vatten eller olja
- 1 äpple, syrligt
- 1 hel smörgåsgurka
- 10 cm purjolök
- 0,5 deciliter majonnäs
- 1 deciliter crème fraiche
- salt
- svartpeppar

### Gör så här

1. Öppna burken med tonfisk och låt oljan rinna av helt. Mosa i en skål.
2. Tärna äpplet och smörgåsgurkan smått och blanda ner i skålen.
3. Skiva purjolöken fint och lägg ner i skålen.
4. Tillsätt majonnäs och creme fraiche, blanda om.
5. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera mellan ett par skivor bröd av eget val. Gärna några salladsblad till också.

## Sudoku

Lös ett sudoku genom att placera ut siffrorna 1–9 på spelvärdet så att varje siffra bara finns en gång per rad, en gång per kolumn och dessutom bara en gång per större ruta. Lösningen hittar du på sidan 27.

### Lätt

3		7			9	2		
8	9			4				
		5	8	7				9
						8		4
			5	9	7	1	2	
5					4	9		
7	6			2				
		4			8		1	2
		3	9		5	6		

### Svårt

	2	7	6	5				
1								5
		3		1			2	
5								
		9	8	3				1
		8	7					6
6	3			7				
		1		2			9	8



# Sommarkrysset

Ett kryss i hängmattan, vid köksbordet eller var du nu brukar vara för att lösa krysset. Glöm inte att det ska vara inskickat senast den 24 augusti 2023. Adressen finns på sidan 27.

											AR DEN SOM INTE FÅR VARA MED	HÖJS PÅ FEST KAN MAN MED MASK	KAN MAN PÅ FLÄCKEN	VATTEN-SVULLNAD
										AR BYGGD FRÅN UR-BÖTTEN				
													SKICKLIG FÖR FÖR-VÄRING	
											DRA STRECK DEN AR FLYKTIG			GER GULA FÄLT
													EN KALLAS BLIND AFFÄR	
		STÖLD KAN BLOMMOR OCH BIN SKIVA FÖR BRUD FYND-PLÅTS		FÅ IHOP	BRA ATT HA VID JULBORD									
AR TID-NINGS-ANKOR	LÄR EN AL I APRIL	BLOM-STÄLLNING	GÖR ÅKARE OCH LÅSÅRE		DET HAR MAN I NACKEN	TENNIS-DEL	TRÖJ-TYP	FAR-TYGS-TYP GRÖN		FISK OCH TRÅD BESLUT				
HAR GAMMAL OST					SAMLAS I MÖLN NUMERA				KÄKDEL TAR HÖJD-HOPPARE	FÖR-BRYL-LANDE FRÅGA				
GJORDE ETT KLIPP						SVANG-OM I WIEN SÄTTTS I HÅLSEN			AR FÖR-TROL-LANDE					
			HON-DJUR PLÅTS FÖR SO					GRÖN I RING		LÅS-SÅDE IN HELT UTAN TVIVEL				
	BÖR EJ VARA VALFRITT				YÄGGAS STAT SOM STAD			RULLAS MATTA UTAN MEDEL	KÖTERM STYRKA TILL HAVS	VID GOD VIGÖR				
SÅLT VID DÖRK		DANSAR VID SJÖN ILSKA					NYCK-ELBOK-STÅVER RÖD I MAT		OMGES AV IS					
POST ÖM POST				FATTAS IBLAND	UT-TRYCKA GÅR EJ ALLT				FRANSK GATA	ÖND ELLER GOD				
SÅLLAN BESÖKT	SPOLA UTAN VATTEN DIMMA					VACUUM TRÄFFAS				VERKAR LEDANDE TRADITION				
			GER FIN RABATT PÅ ALLT ÖFTARE				VITSIG WEST HURSA?		KAN GE ANFALL BLEVEN AFFÄR					
LIGGER I					URMO-DER			GYLLENE MED PER		©SVANTE DREJENSTAM				
I TIDS-NÖD			KYLTIS NED					BLOM-MAR PÅ SOM-MAREN						

# Sommarquiz

Nu är sommarn här och då har vi ett quiz för lata dagar i hängmattan eller varhelst du vill vara när du ägnar dig åt lite hjärngympa. Rätta svaren finns på sidan 27.

**1** Intåg i sommarhagen är namnet på ett av styckena i Frösöblomster. Vem är kompositören bakom verket?

- 1. Wilhelm Peterson-Berger
- X. Wilhelm Stenhammar
- 2. Johan Helmich Roman

**2** Vad heter huvudfiguren i Ray Bradburys science fiction-dystopi "Fahrenheit 451"?

- 1. Arthur Dent
- X. Guy Montag
- 2. Thor Babygums

**3** Från vilket land kommer hundrasen Affenpinscher?

- 1. Tyskland
- X. Österrike
- 2. Belgien

**4** Vad heter Norges största insjö?

- 1. Mjøsa
- X. Altevattnet
- 2. Tyridfjorden

**5** Vem var inte en av Jesus ursprungliga lärjungar?

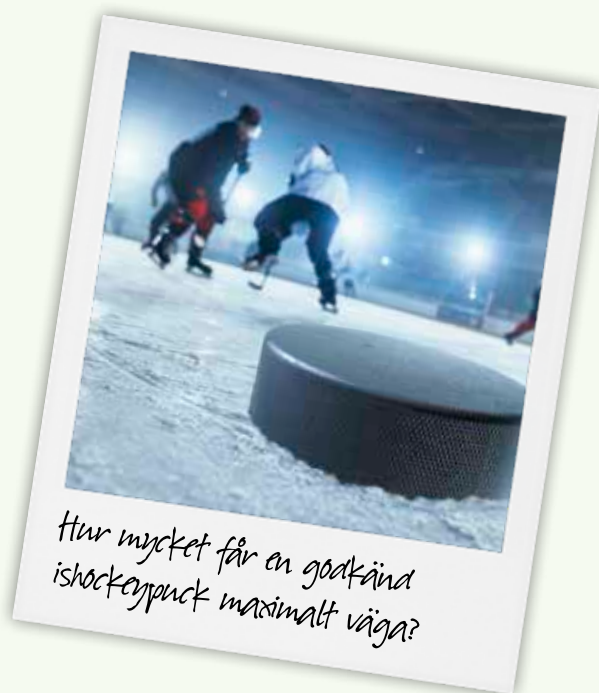
- 1. Jakob
- X. Filippos
- 2. Paulus

**6** Vad av följande kommer från pepparplantan?

- 1. Rosépeppar
- X. Grönpeppar
- 2. Kryddpeppar

**7** Vilket land använder det kyrilliska alfabetet?

- 1. Grekland
- X. Kroatien
- 2. Serbien



**8** Mot vilket virus används vaccinet Gardasil?

- 1. TBC
- X. TBE
- 2. HPV

**9** Vilken tidning var Carl-Adam Nycop med om att grunda?

- 1. Svenska Dagbladet
- X. Göteborgsposten
- 2. Expressen

**10** Vilket land var Robert Mugabe president i under åren 1987–2017?

- 1. Mocambique
- X. Zimbabwe
- 2. Zambia

**11** Vilken typ av forskaffningsmedel tillverkas av märket Enstrom?

- 1. Vävare
- X. Flygplan
- 2. Helikopter

**12** Hur mycket får en godkänd ishockeypuck maximalt väga?

- 1. 85 gram
- X. 170 gram
- 2. 340 gram



# Lösning till vinterkrysset

Här ser du lösningen till krysset i nummer 1 2023.



KLAR METERS FÖRENING	SYSSLA MED HÖRNING	PARERA MED STICHELNER	GÖR PÅRETT SAMSPEL	ÄR KÄNSLE SÄK EN ILLUSION	RUR LITVA HOPPARE JACK	BOFOLLA INNEHÄRRE KLUNNA	KÖR- STÄR- CHEF
PLOMB- HOT	K	O	R	V	S	P	A
K	O	L	A	Y	O	G	I
GÖR SMITT TILL STORT	P	E	D	A	N	T	E
KAN PRICKAS	I	R	O	B	E	R	A
SADAN VISA ÄR FÖGA LUSTIG	S	O	R	G	E	S	A
HÄR SINA KAM- LER	T	V	A	L	E		
FRAN TO- FÖLI	L	A	D	D	A	T	F
VÄRT PÅ LAND SOM RYK	I	N	D	I	G	O	S
SPIRITT TOON	B	E	T	S	R	O	T
KVAV EFTER FEST	K	N	Y	T	A	A	R
V	E						
SVA- VÄNDE	S	O	S	E	E		
HÖGER I LONDON	K	U	T	L	E	K	M
R	V						
HÄR KLIVEN BÄRER SÖ	R	E	A	L	E	L	O
UPP- SVITS	P	A	K	T	O	B	L
GÖR SOMLIGT TEST MAINAU	H	U	V	O	S	A	N
ÄR SKÄNSK AV TRYCK	L	U	G	N	T	K	A
GRÄS- SLÄTT SMITT MATT	H	U	V	O	S	A	N
BRUKAR BÄR MÖR KÖRST.	H	U	V	O	S	A	N
EFTER SÖR ET PÅRETT NID	H	U	V	O	S	A	N
FRAM- SIDA PÅ MÖTET GÅLL	H	U	V	O	S	A	N
GÖR TITNE FANGS FÖR BALVA	H	U	V	O	S	A	N
HÄR KLIVEN BÄRER SÖ	H	U	V	O	S	A	N
HÄNDE MED SÖ	H	U	V	O	S	A	N
OSTTOPP VALLAR VILLOR	H	U	V	O	S	A	N
HEMLIG BOKA TRÖLL- MÖR	H	U	V	O	S	A	N
BLOTTAT	H	U	V	O	S	A	N
ÖVER- DRAG	H	U	V	O	S	A	N
GÖRA KOPP- TISKT ÖRANT	H	U	V	O	S	A	N
KYRÖ- KAN MÖT TOPPEN	H	U	V	O	S	A	N
KOMMER INTE PÅ FRAGA SÖR	H	U	V	O	S	A	N
VENKS- LÖSE- VÄR- LÖS	H	U	V	O	S	A	N
TÄR I TOA FROKÖN- FÄCK	H	U	V	O	S	A	N
INGEN KÖ PÅ ISEN	H	U	V	O	S	A	N
FÄLLER UTMÅN BOLLER	H	U	V	O	S	A	N
TILKON- MERT KÖNA ISKAN	H	U	V	O	S	A	N
DEN ÄR FÖR- KÖRS- SANDE	H	U	V	O	S	A	N
SHARTE	H	U	V	O	S	A	N

Vinnarna av Vårkrysset i StrokeKontakt 1 2023:

Nu har vi lagt till lite fler lotter i vinstpotten.

Ulla Palmér, Vänersborg, 1 lott

Marie Lindqvist, Göteborg, 2 lotter

Britt-Marie Björk, Söderköping, 3 lotter

# Medverka i StrokeKontakt

Smått och gott är fyra sidor med just lite smått och gott. Recept, dikter, korta kåserier, tips på sådant som kan göra vardagslivet lättare eller annat som kan vara intressant kan få plats här. Tycker vi något är bra och till nytta kan vi belöna det inslaget med en Sverigelott. Lämna in ditt bidrag på Epost eller vanlig post.

Epost: [info@strokeforbundet.se](mailto:info@strokeforbundet.se)

Postadress: StrokeKontakt  
Strokeförbundet  
The Park Södra  
Magnus Ladulåsgatan 1  
118 65 Stockholm

Här hittar du rätta svaren på quizen på sidan 26:

1. Wilhelm Peterson-Berger, 2. X. Guy Montag,
3. 1. Tyskland, 4. 1. Mjøsa, 5. 2. Paulus,
6. X. Grönpeppar, 7. 2. Serbien, 8. 2. HPV,
9. 2. Expressen, 10. X. Zimbabwe,
11. 2. Helikopter, 12. X. 170 gram

# Lösning till sudoku

Här hittar du lösningen till sudoku på sidan 24.

Lätt

3	4	7	6	5	9	2	8	1
8	9	2	3	4	1	7	6	5
6	1	5	8	7	2	4	3	9
1	7	9	2	3	6	8	5	4
4	3	8	5	9	7	1	2	6
5	2	6	1	8	4	9	7	3
7	6	1	4	2	3	5	9	8
9	5	4	7	6	8	3	1	2
2	8	3	9	1	5	6	4	7

Svårt

4	2	7	6	5	3	8	1	9
1	9	6	2	8	7	4	3	5
8	5	3	4	1	9	6	2	7
5	7	4	1	6	2	9	8	3
2	6	9	8	3	4	5	7	1
3	1	8	7	9	5	2	4	6
9	8	5	3	4	1	7	6	2
6	3	2	9	7	8	1	5	4
7	4	1	5	2	6	3	9	8



# Välkommen till Sveriges första assistansbolag

I slutet av 70-talet var Mikael Särnmark med om en olycka som gjorde honom rullstolsburen och i behov av daglig hjälp från hemtjänst. Det funkade inte särskilt bra. Därför startade Mikael, tillsammans med Cecilia Ekholm, Sveriges första assistansbolag 1992.

Viljan att leverera den bästa personliga assistansen är vad som fortfarande driver oss. Inga stora vinster hamnar i riskkapitalisters fickor och det mesta återinvesteras i verksamheten.

Idag är Särnmark ett av de största assistansbolagen i Sverige med kunder över hela landet. Hos oss får du bland annat kostnadsfri juridisk hjälp, bemanningsgaranti och koll på varje krona som rör din assistans ekonomi.

Har du en fråga? Våra informatörer svarar gärna: 010-498 99 90, [kontakt@sarnmark.se](mailto:kontakt@sarnmark.se).

Läs mer på [www.sarnmark.se](http://www.sarnmark.se).



FRI &  
JURIDIK

BEMANNINGS  
GARANTI

KOLL PÅ VARJE  
KRONA

Särnmark.  
Personlig assistans