

StrokeKontakt

Strokeförbundets tidning

Nr 3 • 2023



Dansbandsvandring
för den goda saken
Sidan 5

- Riksstroke följer upp efter tre år Sidan 4
- Elin får fler följare varje dag Sidorna 6–7
- Anneli gjorde sin nittonde Tjejmil 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

Bild omslagets framsida

Jan Hovd

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

Annonser

Tel 08 721 88 20
info@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 4 2023
den 2 november 2023

Innehåll

Treårsuppföljning av Riksstroke	Sidan 4
35-milsvandring till Dansbandsveckan	Sidan 5
Elins strokekonto växer ständigt	Sidorna 6–7
Anneli är anmäld til tjugonde Tjejmilen	Sidorna 8–9
Juristen: Mer om patientjournaler	Sidorna 14–16
Pengar att hitta för föreningar och enskilda	Sidan 17
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

Strokeöverlevare har rätt till rehabilitering på tillgänglig och anpassad träningsanläggning

Jag heter Jörgen Eriksson är 58 år och bor i egen villa i Motala tillsammans med min fru och har tre vuxna barn.

2008 fick jag en mekanisk hjärtklaff och min första stroke 2010 (aneurysm) samt nummer två 2012 (Sepsis). Jag fick förtroendet på kongressen 2022 att vara vice ordförande i Strokeförbundet och det har nu gått ett år med uppstart av det strategiska förändringsarbetet som behövs inför framtiden.

Det jag brinner för är strokeöverlevandes rätt till kontinuerlig rehabiliteringsträning på tillgänglig och anpassad träningsanläggning.

Det går inte alltid att nöja sig med ett vanligt gym. Det ska vara anpassat med bland annat gott om utrymme mellan maskiner och kanske en barr eller en brits för att sträcka ut kroppen.

För mig har motionsträning varit viktigt för att må bra och hälsosamt. Som en strokeöverlevare anser jag det vara viktigast för ett bra socialt samliv med familj och vänner. Mitt sätt att motivera mig till motionsträning är att anmäla mig till diverse motionslopp som: Vätternrundan, Vansbrosimningen, Lidingöloppet, Stockholms Marathon, Helsingfors Marathon etcetera.

Utmaningar är något som driver mig framåt till att orka mer. För att få en god folkhälsa och undvika följsjukdomar är det viktigt att motivera till motion för strokeöverlevare. Det är också viktigt att motionera hjärnan och där är det viktigt inte minst med kultur av olika slag. Skrivgrupper, samtalsgrupper och målargrupper är ett par exempel. Man måste få igång hjärnan och att få igång den kognitiva delen också. Jag har jobbat mycket med dessa saker på hemmaplan. Poddar och bloggar kan också uppmuntras, inte minst för det är viktigt att strokeöverlevare syns utåt.

Framförallt är det viktigt att göra förändringar. Förändringar och att hitta nya sätt att göra saker på är väldigt viktigt.

Det gäller att hitta något man gillar för då ökar förutsättningarna att det verkligen blir av.

Man ska inte vara främmande för att pröva på något nytt för det kan ge en positiv känsla att klara av något man inte gjort innan. Känslor är en viktig del i livet efter en stroke.

När man är som mest nere ska man försöka ägna sig åt något roligt för att uppväga det.

När jag fick min andra stroke var jag egen företagare och utförde en YH-utbildning åt Mjölby kommun och undervisade i el-kurserna då jag är behörig både som elinstallatör och pedagog.

Företaget blev jag tyvärr tvungen att sälja och därmed blev jag på det viset arbetslös. Det lovades väldigt mycket men infriandet av alla löften från berörda parter (Arbetsgivare, Arbetsförmedling och Försäkringskassan) var inte lika bra.



Jörgen Eriksson
Vice ordförande Strokeförbundet

Riksstroke genomför treårsuppföljning i höst för att få bättre koll på livslånga perspektivet

Riksstroke kommer i höst att göra en treårsuppföljning, berättar registerhållaren Mia von Euler. Det är intressant för att man kan se hur det fungerar med rehab och återkommande rehab. Dessutom ger det en bra bild över hur pandemin påverkade strokevården.

– Tre år är mer intressant eftersom det vi är oroliga för är hur det går på lite längre sikt. Det man får höra är att det är där de stora problemen finns.

– Vi hoppas verkligen att folk vill svara på enkäten så det blir ett bra underlag. Det är också viktigt i arbetet med den andra delen av vårdförloppet. Den är också viktig för hur man ska påverka politikerna att lägga pengar på vård. Om man inte ser problemet gör man inget åt det, menar Mia von Euler.

– Det blir spännande att se för folk är trots allt fascinerande nöjda efter den akuta vården. Den akuta delen verkar överlag fungera bra, det är sedan man riskerar att tappas bort.

Livslångt perspektiv

– Det är viktigt med det livslånga perspektivet där det ibland kan behövas lite intensivrehab för att det har hänt något annat. Det kan krävas lite mer arbete för att hålla funktionen igång.

– Därför blir det så spännande med treårsuppföljningen eftersom vi har så olika organisationer i Sverige därför blir det inte alltid lätt att hitta den hjälpen.

Strokerapporten släpps på användardagen den 21 september, Mia von Euler konstaterar att det överlag ser bra ut med strokevården i Sverige.

Var femte hamnar inte på strokeenhet

– Sedan är det tyvärr så att det fortfarande är stora spridningar, så vissa saker varierar mellan sjukhusen. Det är bara fyra av fem patienter som läggs in direkt på strokeenhet.

En annan sak som är lite bekymmersamt är att vi i vår strukturdatarapport (släpps också i mitten

av september) får intrycket att en del som klassas som strokeenheter inte uppfyller alla kriterier.

– Det positiva är att vi få mer reperfusionsterapi, den tillgången är mycket bättre. Men sedan är känslan att det är fler som inte uppfyller alla kriterier och där bör vi gå in. Studierna om strokeenheterna har några år på nacken och vad det är exakt i strokeenheterna som är så bra det har vi inte hårda data på. Vi tror att det är att man har rätt kompetens, men man måste se om det är allvarliga saker man inte lever upp till eller om det är något mindre centralt.

– Vi behöver analysera lite närmare hur det ser ut. Har man en flexibel syn på strokeenheten kanske man får fler platser. Men om det inte är samma innehåll kanske det inte är värt så mycket.

Sjuksköterskebrist

– Vi behöver göra djupa analyser på vad det är som driver, Vad är det som ger verklig kvalitet för patienten.

– Vi har en sjuksköterskebrist i Sverige och det är ganska stor omsättning på personal vilket gör att det är svårt att upprätthålla en stabil personal där alla har strokekompetens.

Det som sticker i ögonen är spridningen, att det är så stor variation på var man bor.

– Det ska inte vara postnumret där man bor som styr.

– Det är så stora variationer mellan sjukhusen. Där bör sjukhusdirektörer och politiker där man inte levererar så bra titta på vad man kan göra. Det går att göra mycket med systematiskt arbete.

– Ibland behövs det resurser, ibland behöver man flytta på resurser.

– Det är stabilt när det gäller ålder, det är stabilt när det gäller könsfördelning.

– För tio år sedan kom ett larm om att stroke ökade så mycket bland unga kvinnor. Det var en ökning mellan 2012–2013. Sedan gick det tillbaks till det gamla vanliga. Stroke hos unga går upp och ner eftersom det är så få fall.

Text: Ronald Rosengren

Gobben och hans 14-årige son Elias vandrade 35 mil till Dansbandsveckan

Mer än 40 000 kronor samlades in till Strokeförbundets arbete! Att fotvandrade cirka 35 mil till dansbandsveckan i Malung i somras gav Gobben Haugland och hans 14-årige son Elias dubbel glädje, för efter marschen blev det förstås en massa dans och dansbandsmusik.

Gobben Haugland från Tanumshede genomförde en dansbandsvandring redan förra året då till förmån för Barncancerfonden. Det kan förstås alltid vara svårt att välja ändamål för en insamling, men i år var valet självklart för Gobben eftersom hans kusin fick en stroke strax före jul.

Starten för dansbandsvandringen var från Bygdgårdsplan i Tanumshede en vecka innan dansbandsveckan i Malung startade.

Lyxövernattning

– Vi gick tills vi blev trötta och sedan slog vi upp tält eller fick bo i en gäststuga som våra följare ställde upp med. När vi kom till Sunne hade några följare till och med ordnat med övernattning på Selma Spa. Lite mer lyx än man är van vid.

Vandringen gick att följa på sociala medier med dagliga inslag. Där spreds också budskapet om insamlingen. Och det spreds också via ett drygt hundratal inslag i media – allt från lokala och regionala till radio, TV och tidningar på riksplenet. Dessutom lät Strokeförbundet trycka upp t-shirts med QR-kod på för att förenkla möjligheterna att skänka en slant.

Följdes av drönare

Gobben och Elias var förstås överlyckliga när de kom fram till Malung. Och det var inte precis någon diskret ankomst eftersom arrangörerna följde de båda med drönare sista biten. Och de hamnade förstås på scen också och fick ta emot hyllningar för sin prestation.

Gobben berättar att dansbandsvandringen har fått stöd från många olika håll och själv räknar han



Dansbandsveckans grundare Bertil Löfström till vänster och dansbandskommitténs ordförande Åsa Hedlöf till höger tog emot Elias och Gobben när de hade avslutat sin 35-milavandring.

med att ha hostat upp några tusen för att ordna utrustning till expeditionen.

– Elias blev alltmer taggad ju mer vi närmade oss Malung. Han har ett fruktansvärt pannben för en 14-åring.

Raksträckorna är värst

Ett par bra vandringskängor är förstås grunden för vandringen, men Gobben berättar också om hur folk lyfte på ögonbrynen när de promenerade på i Foppatofflor för att ge fötterna lite variation.

Gången varierades också för att undvika alltför monotont slit på kroppen. Krabbgång och baklängesgång var ett par varianter.

– Raksträckorna är värst, då gäller det att titta ned på fötterna. Men sedan finns det en massa sjöar, ängar och utsikter och annat trevligt.

Dessutom var det en mängd trevliga människor man stötte på längs vägen.

Och väl framme i Malung var det förstås bara att sätta igång att dansa i en hel vecka, för det var ju det som var målet med vandringen.

Text: Ronald Rosengren

Foto: Eva Engström Lindevall

Lägesrapporterna till de allra närmaste blev konto med mer än 20 000 följare

Det började för att hålla de närmsta vännerna uppdaterade om läget efter stroke i januari. Elin Andersson i Vellinge har ett Instagramkonto som följs av en ständigt stigande skara. När jag träffade henne i juli var det över 16000 följare. I skrivande stund är det mer än 20 000 följare och när ni läser detta har det nog tillkommit ännu fler.

Elin är och var en aktiv människa som älskade att hålla på med crossfit. Och det var just på ett träningspass som det började kännas konstigt. Efter som hon hade koll på sin diabetes kunde det utslutas. Det blev transport till sjukhuset där man konstaterade hjärnblödning.

– Jag låg på neurointensiven i en vecka och de observerade mig hela tiden lyste i pupillen och hade koll på blodtrycket.

– Jag fick inte äta något ifall de skulle operera mig. Men när en ny röntgen visade att blödningen stannat av behövde de aldrig operera.

Första veckan som ett töcken

– Den första veckan har jag inte så mycket minnen av, den känns som ett töcken.

– Jag var ledsen över att vi inte kunde fira min mammas 70-årsdag. Jag hade ju gjort en film. Men hon försökte lugna mig med att jag hade viktigare saker att tänka på.

– Jag var också så glad när mina barn kom, för jag trodde ju att jag skulle dö.

I början var det hennes man som startade en messengergrupp. När Elin kom hem tog hon över informationen via ett Instagramkonto. I juni ökade plötsligt besöken närmast explosionsartat.

– Jag försöker lägga ut någonting varje dag. Det blir ju lite prestationsångest när jag har så många följare. Jag vill lägga upp en positiv bild för jag är inte bitter av mig även om jag har mina dåliga dagar då jag tycker att livet är skit och det inget händer. Men då kanske jag väljer att inte lägga ut något.

– Jag vill ju inte lägga ut en bild att livet är lätt, att det bara är att gå till gymmet och träna så blir allt bra.

Inte bara de som har haft stroke

Numera finns hennes följare inte bara i Sverige utan lite varstans i världen. Och det är inte bara de som har haft stroke som är följare.

– Det är så häftigt med mitt konto att så många tackar mig för att jag inspirerar dem. Det behöver inte bara vara att de har haft stroke. En kille skrev att han hade manodepressiva perioder och när han hade gått in på mitt konto hade han satt sig på träningscykeln i stället för att lägga sig igen.

Jag får ju höra att det är viktigt att träna hemma, inte bara på rehabiliteringen.

– Jag tror jag är hjälpt av att jag tränade mycket redan innan. Jag har alltid varit en människa som tyckt om att hålla igång. Jag har ägnat mig åt idrott, spelat fotboll, tennis och hockey och de senaste tio åren crossfit. Jättekul, jag har haft mitt gäng som jag tränat med fyra-fem gånger i veckan. Och nu har hon faktiskt kommit tillbaka till den träningsmiljön igen.

Nytta av träningsvanan

– Jag kände att jag hade stor hjälp av att träna och att tycka om att röra på mig. Har man aldrig gjort det innan tror jag man har en värre uppförsbacke.

– Jag tvingar mig ut på promenader varje dag. Det är inte alltid det är roligt men jag gör det varje dag. Jag tänker att håller jag bara liv i det så måste det påverka.

– Det gäller att inte tappa gnistan när det känns hopplöst. Men som sagt jag har också dåliga dagar. Ibland tänker man att är det verkligen lönt att göra det här, det kommer att ta flera år. Men sedan tänker jag att om jag inte gör det kanske jag blir sämre.

– Man skulle kunna lägga sig ner och tycka synd om sig själv, men jag har två döttrar och det är viktigt att visa dem att man inte ger upp.



Elin är lite förvånad över hur antalet följare exploderade någon gång i juni.

Inspirera och inspireras

Men det är inte bara följarna som inspireras av Elin. Ibland är det tvärtom också. Som en följare som gav tipset om att sätta upp lappar på mål och delmål, och med annan färg när de var uppnådda. Hon tror att det passade in med hennes tänkande på jobbet som konsult. Redan i september var hon tillbaka på 25 procent även om hon ska jobba internt till att börja med.

– Det är många som kommenterat och sagt att mitt konto är bra för unga som fått stroke. Hon funderar förstas på hur det blir att sköta Instagramkontot när hon börjar jobba, men tanke på hennes tankesätt.

Ingenting är omöjligt, en del tar bara lite längre tid, så lär hon hitta vägar för att göra det.

Text och foto: Ronald Rosengren

Nu har Elin dessutom startat Strokepodden

Apple podcast:

<https://podcasts.apple.com/se/podcast/strokepodden/id1704977999>

Google podcast:

<https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9mZWVklmBvZGJlYW4uY29tL2VsaW5zdHJva2VmaWdodGVyL2ZlZWQueG1s>

Anneli som hatade att springa har gjort sin nittonde tjejmil

Innan stroke hatade hon att springa. Men i augusti klarade hon av sin nittonde tjejmil. Och hon är redan anmäld till nästa års tjejmil. Anneli Torsfeldt Heikenborn har inte bara sprungit 19 tjejmil utan hon har också sett till att ordna insamlingar till förmån för Strokefonden.

Anneli tycker att de flesta tjejmilarna har varit härliga upplevelser. Det var väl egentligen förra året när tjejmilen var virtuell och hon fick springa ensam som det var ganska segt.

Annars är det glad stämning med människor som hejar längs banan och band som står och spelar.

– I år var det till och med en kille med fiol som stod och spelade. Det är väldigt tillåtande och lite tjejtigt sådär.

Energi att springa med andra

Anneli konstaterar att man får energi av att springa bland andra människor. Om det inte var så svårt att utse värsta tjejmilen är det förstås inte svårt att utse den bästa. Det var förstås den allra första.

Inte minst eftersom efter stroke var det knappast någon som trodde att Anneli ens skulle kunna gå. Det är också fascinerande att Anneli innan stroke tyckte att det där med att springa var jättetråkigt. Men efter stroke fick hon en längtan till att springa.

– Första gången var jag nog egentligen i chock och med åren har jag förstått vilken bedrift det var. Men också att löpningen har hjälpt mig väldigt mycket i min rehab.

– Det är ju fantastiskt att jag längtade till att springa – jag hatade ju att springa innan.

Joggar bättre än hon går

– En annan sak som jag tycker cool och reflekterade över senaste tjejmilen är att jag har ett program där jag springer i fem minuter och går i två. För då orkar jag länge. Det jag märkte i år var att när jag gick då gick folk förbi mig, men när jag joggade sprang jag om dom igen. Jag joggar ju bättre än jag går.

– Jag tycker det är en fin balansgång mellan att utmana sig själv och att acceptera som det är. Den

balansgången får jag göra varenda dag och det är nog många som har haft stroke som får göra det.

– Jag hade inte spasticitet från början. Jag kan inte säga när jag blev spastisk. Men som jag har förstått det är det kroppens sätt att få igång någon slags funktion.

– Nu har jag fått Botox och då blir det mycket bättre. Just Botox och träning är jättebra. Det har blivit mycket bättre.

Fokuset ändras

– Fokus ändras med åren och handen har jag orkat ta itu med nu, det orkade jag inte innan. Det jag lider av mest nu, det är hjärnröttheten men också att jag inte har känsel. Om inte handen känner blir kroppen rädd för vad handen gör.

– Jag har väl nästan gett upp om att den återkommer. Men man vet inte, någon dag kanske det händer.

– Det är ju det här med att man aldrig får ge upp. Men det är återigen den här balansgången mellan att kämpa och acceptera att det är som det är.

Anneli har fått hjälpmedel som underlättar fotlyftet och därmed löpningen.

– Det gör ju inte jobbet åt en men det underlättar.

– Jag vill synliggöra oss som fått stroke och överlevt och den ständiga kamp vi för för att finna en hållbar väg vidare. Också för att visa vilken stor betydelse Strokeförbundet har för oss som överlevt men även som en tillgång i samhället för att sprida kunskap och verktyg för att färre ska drabbas.

Och som sagt hon är anmäld till Tjejmilen 2024 och har redan kört igång en insamling för få in pengar till Strokefonden och forskningen om stroke.

Text: Ronald Rosengren

Foto: Peter Heikenborn

Annelie Torsfeldt Heikenborn i målområdet etter att ha gjort sin nittonde tjejmil.





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 | 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

Strokeförbundet ska bli en starkare röst för medlemmarna

I takt med att samhället förändras behöver Strokeförbundet anpassa sig på olika sätt. Just nu pågår ett omfattande omställningsarbete på förbunds-kansliet.

– Vi behöver modernisera oss och följa med i samhällsutvecklingen. Mycket handlar om att digitalisera, förenkla och effektivisera vår administration. Det ska vara enklare att bidra till forskningen och engagera sig i våra föreningar, säger Strokeförbundets verksamhetschef Arne Kanth.

– Detta ska frigöra tid och kraft för oss att vara ett personligt stöd för våra föreningar och medlemmar. Vi måste lägga mindre tid på administration och istället lägga vår kraft på folkbildning, förenings-

stöd, insamling till forskning och att påverka politiken. Vi ska bli en starkare röst för våra medlemmar.

Grunden i omställningen ligger i att implementera nya program för att hantera gåvor och medlemmar.

– En viktig del är att göra det enklare för våra föreningar att kommunicera med sina medlemmar, säger Arne och avslutar:

– Målet är att vi ska öka kunskapen om stroke, samla in mer medel till forskning samt öka antalet föreningar och medlemmar.

Text: Erik Jonsson

ANNONS ▼



ELOFLEX

Saknar du att resa? Eloflex elrullstolar möjliggör ett aktivt liv både på semestern och i vardagen.

- ✓ Låg vikt
- ✓ Ta med i bilen
- ✓ Ta med på flyget

Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.

Livliga diskussioner på föreningskonferens

Strokeförbundet höll en digital föreningskonferens den 7 september och det blev livliga diskussioner.

Vice ordföranden Jörgen Eriksson hälsade välkommen eftersom ordföranden Carina Petersson och verksamhetschefen Arne Kanth var på möte med SAFE (den europeiska strokeorganisationen).

Kerstin Holmberg informerade om höstens verksamhet där det bland annat ingår digitala träffar för nya medlemmar. Även anhörigträffar

ska ordnas, Björn Wannebo berättade om att en ny grafisk profil tas fram med hjälp av VivaMedia för att bli tydligare och modernare. Arbete med en ny hemsida pågår också men blir inte klar förrän i slutet av året.

En diskussion hölls också om vad föreningarna vill ha hjälp med från förbundet. Saker från stort till smått kom upp som vistkortsmallar, föreningskonsulent, hjälp med politisk påverkan och hur förbundet kan bistå föreningarna med kassörstjänster.

▼ ANNONS

Rehab på spanska solkusten

Platser kvar
i november.
Skynda att
boka!

Scandinavian Rehab Center bedriver rehabilitering för strokepatienter utanför soliga Malaga. Här får du distans till vardagen, träning, sol, värme och salta bad. Låt vårt specialistteam förbättra din funktionsförmåga och livskvalitet. **I november sänker vi vårt redan förmånliga pris.** Sök till oss via din region, fonder, stiftelser, Försäkringskassan eller privat. Vi hjälper dig med ansökan.

Vill du veta mer?

073-096 54 78
src@sarnmark.se
www.src.care

SRC

Scandinavian
Rehab Center

Passa på!
15-20% rabatt



Mindre risk för blödning med moderna blodförtunnare

Moderna blodförtunnande läkemedel (kallade NOAK) innebär uppemot 45 procent lägre risk för allvarliga blödningar, jämfört med det traditionella läkemedlet Waran vid behandling av proppar i ben och lungor. Det visar en omfattande och långsiktig studie från Göteborgs universitet.

Blodförtunnare tillhör de allra vanligaste läkemedlen. Läkemedelssubstansen warfarin har använts i över femtio år, och är framförallt känt under varumärket Waran. Under senare år har andra läkemedelssubstanser som motverkar proppar lanserats, bland annat en grupp med fyra olika blodförtunnande läkemedel som kallas NOAK (Non-vitamin K Orala Antikoagulantia).

För första gången har forskare nu undersökt blödningens risk vid både korttidsbehandling och förlängd behandling av blodproppar i ben och lungor i en landsomfattande svensk studie. Studien visar på fördelarna med NOAK, och då särskilt substansen apixaban som saluförs under läkemedelsnamnet Eliquis. Studien visar att risken för allvarliga blödningar är 45 procent lägre med apixaban jämfört med warfarin.

Studiens försteförfattare Katarina Glise Sandblad är doktorand på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet och specialistläkare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset:

– Vi ser att apixaban ger en lägre blödningens risk både på kort och lång sikt än warfarin. På kort sikt är risken för blödning också lägre jämfört med rivaroxaban (Xarelto), som är en annan läkemedels-substans i NOAK-familjen. Skillnaden mellan de olika läkemedlen är störst under de första månaderna av behandling, säger Katarina Glise Sandblad.

Studien är registerbaserad, och omfattar 45 000 patienter som tog blodförtunnande läkemedel för att behandla proppar i ben eller lunga under perioden 2014-2020. Av dessa patienter fick de flesta läkemedel inom NOAK-gruppen: 43 procent fick apixaban och 40 procent fick rivaroxaban. Nästan 15 procent fick warfarin. Ett fåtal behandlades med dabigatran (Pradaxa) eller edoxaban (Lixiana). Forskarna noterar att de patienter som fick Waran i genomsnitt var äldre och oftare multisjuka, vilket de tagit hänsyn till i analyserna.

Studiens resultat publiceras i tidskriften Journal of Internal Medicine.

Del 2

Patientjournaler

Vi kommer alla i kontakt med sjukvården. Hur kan du som patient veta vem som får ta del av informationen i patientjournaler och påverka insynen?

I förra numret skrev vi om vem som ska skriva ner sina bedömningar med mera i din patientjournal och varför. I artikeln skrevs det även om vem som får läsa i den och vilka begränsningar det finns för dig som patient att få läsa din journal. Denna gång skriver vi om sekretess, loggutdrag och spärrande av uppgifter. I nästa nummer skriver vi bland annat om uppgifter till annan vårdgivare, rättelse, nödöppning samt förstöring av journal.

Det som skrivs i din patientjournal skyddas av sekretess. Det innebär att de uppgifter som finns där ska skyddas mot att obehöriga personer får tillgång till dem.

Endast den personal som deltar i din vård har rätt att läsa din journal. Det är till exempel inte tillåtet för vårdpersonal att läsa i den bara för att du råkar vara en vän eller att ni är släkt. Undantag från detta är personal som av något annat skäl

behöver uppgifter i din journal för sitt arbete inom vården. Det kan till exempel vara för att kunna boka in dig på ett besök.

Vissa myndigheter kan ha rätt att ta del av uppgifter i journalen. Till exempel kan uppgifter lämnas till IVO utan att du har gett samtycke till det. Även Försäkringskassan och socialtjänsten kan ha rätt att ta del av uppgifter i journalen utan ditt samtycke.

” Som patient har du möjlighet att spärra dina uppgifter. Det innebär att andra mottagningar hos din vårdgivare inte kan läsa i journalen.”

Det finns möjlighet att kontrollera vem som läst i din journal. Detta då varje besök av vårdpersonal i en digital journal ska dokumenteras. Vårdgivaren har skyldighet att regelbundet kontrollera vem som har tagit del av uppgifterna i journalerna och att personen hade rätt behörighet för att göra det.



Du kan även själv alltid få veta om någon har läst i din journal genom ett så kallat loggutdrag. I loggutdraget kan du se när och från vilken mottagning personer har läst i din journal. Vanligt är att du ska kontakta den mottagning där du fick vård för att få ett loggutdrag. I vissa regioner kan du se det direkt i din journal via nätet. Loggutdraget ska vara tydligt och begripligt.

Som patient har du möjlighet att spärra dina uppgifter. Det innebär att andra mottagningar hos din vårdgivare inte kan läsa i journalen. Det finns då en notering om att det finns spärrade uppgifter och de kan bara läsas av den som är behörig.

Viktigt att känna till är att om du spärrar uppgifterna i din patientjournal ökar ditt eget ansvar för att andra enheter hos vårdgivaren får rätt information. Du måste då själv tillse att vårdpersonalen får den information som de behöver för att kunna ge dig bra vård. Tänk på att det kan vara svårt att minnas all information om till exempel undersökningar eller behandlingar.

Du kan godkänna att personalen läser dina spärrade uppgifter. Men då måste du göra det vid varje besök.

Vårdnadshavare har inte rätt att spärra sina barns journaler. Barn under 18 år kan själva lägga en spärr, om de bedöms vara tillräckligt mogna för det.

För att spärra dina journaler kontaktar du den mottagning där du har fått eller får din vård. I vissa regioner kan du också spärra uppgifter genom att logga in på 1177.se.

Spärrade journaluppgifter kan öppnas om du ger ditt samtycke. Om du inte kan ge ditt samtycke och är i en situation där du snabbt behöver få vård kan uppgifterna öppnas ändå. Det kallas för nödöppning. Då får vårdpersonalen tillgång till de uppgifter som bedöms som nödvändiga för din vård. Du kan när som helst kontakta den mottagning där spärran är gjord för att få spärran borttagen. Du kan också be att få spärran borttagen under en viss tid.

Vårdgivare kan dela information i journalen

Vårdgivare kan dela information som finns i din journal med andra vårdgivare eller omsorgsgivare. Då kan till exempel vårdpersonalen på en mottagning som du besöker i en annan region se information som redan finns i din journal.

Informationen som delas med en annan vårdgivare ska vara viktig för din diagnos och din vård. Det kan till exempel vara tidigare provresultat, läkemedel, diagnoser och behandlingar. Då behöver du inte berätta det själv när du får vård hos en ny vårdgivare. Det är bara personalen som deltar i vården av dig som får ta del av uppgifterna.

Du ska samtycka till att information hämtas

Du måste ge ditt samtycke för att personalen hos en ny vårdgivare eller omsorgsgivare ska få ta del av informationen.

Bestämmelserna om hur informationen i journalen får delas finns i lagen om sammanhållen vård- och omsorgsdokumentation. Där ingår det som tidigare kallades sammanhållen journalföring.

Spärra uppgifter

Du kan säga nej till att informationen ska få delas med andra vårdgivare eller omsorgsgivare. Det gör du genom att begära att uppgifterna spärras. >>>

Andra vårdgivare kan då se att det finns spärrade uppgifter. De kan inte se vad uppgifterna innehåller. Kontakta din mottagning om du vill spärra uppgifter.

Nödöppning

Vårdpersonalen kan få ta del av uppgifter om dig som finns hos andra vårdgivare om det finns fara för ditt liv och du är alltför sjuk för att ge ditt samtycke. Det kallas att journalen nödöppnas.

Att få sin journal förstörd

Kontakta Inspektionen för vård och omsorg, IVO, om du vill att din journal helt eller delvis ska förstöras. Det krävs att du har goda skäl för det och det ska vara uppenbart att journalen inte behövs för din framtida vård. När en journal förstörs innebär det att också alla kopior förstörs.

Du kan överklaga hos förvaltningsrätten om IVO avslår din ansökan.

Om du är missnöjd

Kontakta den mottagning där anteckningarna gjordes om du inte är nöjd med något som står i journalen. Berätta vad det är du är missnöjd med. Här kan du läsa mer om vad du kan göra om du inte är nöjd med vården.

Kontakta dataskyddsombudet

Du kan också kontakta dataskyddsombudet hos din vårdgivare om du tycker att hanteringen av dina personuppgifter har varit felaktig.

Dataskyddsombudet ska se till personuppgifterna hanteras rätt utifrån dataskyddsförordningen.

Kontakta din region, kommun eller din privata vårdgivare för att få kontaktuppgifter till dataskyddsombudet.

Klaga till Integritetsskyddsmyndigheten

Du kan skicka in tips eller klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten om du tycker att någon bryter mot reglerna för hur personuppgifter får hanteras.

Läs mer på Integritetsskyddsmyndighetens webbplats.

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.

Ordlista

Vårdgivare och omsorgsgivare

- Vårdgivare är den region, kommun, statliga verksamhet eller privata aktör som ger dig vård.
- Omsorgsgivare ansvarar för eller ger omsorg och stöd till äldre personer och personer med funktionsnedsättning. Oftast är det en kommunal nämnd eller en privat verksamhet som är omsorgsgivare. Äldreomsorg, hemtjänst och stöd enligt LSS är exempel på omsorg och stöd.
- Inspektionen för vård och omsorg, IVO, kan besluta att en journal eller delar av en journal får förstöras. Du kan läsa mer om det senare.



Peter Lindecrantz ordnar resor för medlemmarna i Strokeföreningen Höglandet.



Konsten att dryga ut föreningskassan – mängder av stiftelser och fonder

Höglandet Strokeförening i Eksjö har under många år erbjudit sina medlemmar bussresor till kraftigt subventionerade priser. Eller vad sägs om årets resa – tre dagar i Helsingborg/Helsingör där medlemmarna bara betala 750 kronor.

Peter Lindencrantz är ordförande i föreningen och också en drivande kraft när det gäller att ordna resor:

– Det brukar bli en resa om året på våren eller sommaren. Förutom årets resa till Helsingborg/Helsingör har det bland annat varit en sommarkryssning i Stockholms skärgård och en resa till Köge/Köpenhamn.

Peter berättar att det är mycket jagande av lokala sponsorer för att dryga ut det bidrag man får från Familjen Kamprads stiftelse.

När det sedan gäller själva resan tycker Peter att det är bra att liera sig med någon, exempelvis ett bussbolag för att dra nytta av deras kunskap och erfarenhet med att ordna hotell och liknande. En fördel inte minst med tanke på att om man får bidrag för att ordna en resa så ska ju varenda öre redovisas tillbaka.

Text och foto: Ronald Rosengren

Fonder och stiftelser

- Det finns en mängd fonder och stiftelser att söka pengar av. En del vänder sig mot föreningar och en del kan också sökas av privatperson. Tänk på att många fonder och stiftelser bara har öppet för ansökan under en kort tid på året.
- Länk till Familjen Kamprads stiftelse: <https://familjenkampradsstiftelse.se>
- Arvsfonden har mycket pengar att dela ut. Testa möjligheterna att få bidrag av arvsfonden via den här länken: <https://www.arvsfonden.se/ansokan/testa-er-ide>
- Arvsfonden är generösa och har en länk som erbjuder andra möjligheter att finansiera ett projekt: <https://www.arvsfonden.se/ansokan/andra-finansiarer>
- Region Uppsala har en sida som heter Infoteket om funktionshinder där man bland annat har länkar till olika fonder och stiftelser. Här kan man hitta fonder och stiftelser som kan bevilja bidrag till både föreningar och enskilda personer: <https://regionuppsala.se/infoteket/fa-vagledning/samhallsguiden/fonder-och-stiftelser/>

En intensiv helg i Södertälje för Strokeförbundets ordföranden

En ny modell för fördelning av medlemsavgifter mellan föreningarna och förbundet var en av de saker som togs upp när Strokeförbundet höll ordförandekonferens och representantskap i Södertälje helgen 16–18 juni.

Modellen ska bidra till att föreningarna ska bli snabbare med att lämna in årsredovisningar och årsmötesprotokoll. Nu fick ordförandena runtom i landet tillfälle att tycka till om modellen.

Ordförandekonferenserna är ett tillfälle för ordförandena att träffas och utbyta erfarenheter. Men det är också en möjlighet att ta del av det senaste inom forskning. I år handlade det mycket om att hamna rätt i rehabiliteringen. Emma Kjörk är legitimerad arbetsterapeut, medicine doktor och har mångårig erfarenhet av stroke- och hjärnskade-rehabilitering. Hon pratade om att en strukturerad uppföljning är nyckeln till en lyckad rehabilitering.

Marie Elf är professor i omvårdnad och hon talade om hur viktigt det är att skapa ett personcentrerat stöd efter stroke för att få ett bra resultat.



Marie Elf betonade den strukturerade uppföljningen.



Emma Kjörk talade om strukturerad uppföljning efter stroke.

Representantskapet har att titta över den ekonomiska berättelsen och verksamhetsberättelsen för 2022. Beslutet blev att tillstyrka ansvarsfrihet för kommande kongress. Dessutom redovisades den stadgekommitté som utsetts av förbundsstyrelsen till kommande kongress. Den består av Jörgen Eriksson, Motala, Björn Wannebo, Tjörn, Rita Sant, Malmö, Ronald Rosengren, Kalmar samt Arne Kanth, verksamhetschef som är adjungerad till stadgekommittén som sekreterare.

Förre ordföranden Ove Puisto utsågs till hedersmedlem i Strokeförbundet och fick ta emot ett diplom av ordföranden Carina Petersson.

För att stimulera medlemsvärning delas diplom och pengar ut till de föreningar som värvar flest medlemmar – både i antal medlemmar och procentuellt.

Carina Petersson hade nöjet att ut priset för flest medlemmar till Märet Johansson i Jämtland och för största procentuella ökning till Lars Erik Eklund, Örebro.

Arbetet under ordförandekonferensen avbröts då och då för lite gympa och att det behövdes fysisk aktivitet märktes också efter lördagens middag då det blev ordentlig fart på dansgolvet.

Text och foto: Ronald Rosengren



Carina Petersson gav Ove Puisto beviset på att han är hedersmedlem.



Carina lämnar över priset till störst procentuella medlemsökning till Lars Erik Eklund.



Carin med Märet Johansson som tog emot priset för största ökningen i antalet medlemmar.



Eva Klevefelt ledde pausgympan.



Församlingen var aktiva även i pauserna.



Södertäljegänget som gjorde en resa till bland annat Kungsör där man fick se delar av Sverige i miniatyr.

Från Södertälje till Sverige i miniatyr

Strokeföreningen Södertälje/Nykvarn Botkyrka/Salem var måndagen 14 augusti på en trevlig och intressant bussresa till Nora och Miniature Kingdom.

Ressällskapet lämnade ett soligt Södertälje för avfärd mot Nora, med ett stopp för förmiddagskaffe utanför Arboga. I Nora mötte en guide som guidade genom Nora och dess historia. Det är en gammal trästad som varit betydelsefull för järnhanteringen i Bergslagen. Dessutom har deckardrottningen Maria Lang bott i Nora.

Efter lunch vid Stora Hjorttorps gård utanför Örebro fortsatte resan till Miniature Kingdom i Kungsör. Här finns delar av Sverige i miniatyr – landskap, städer, järnvägar och bilar bland annat. Det var ett uppskattat besök där många hittade något man hade anknytning till.

24 lite trötta men mycket nöjda medlemmar/anhöriga anlände Södertälje vid 19-tiden. Busschauffören Desireé bidrog till en väl genomförd resa.

Text och foto: Yvonne Gillner

Fullspäckat program för örebroare på resa

Efter lång planering kunde Örebro läns Strokeförening genomföra en tredagarsresa i slutet av augusti. Det var 18 personer som med packning, elrullstolar och rollatorer äntrade bussen.

Resan utgick från Karlskoga och Örebro och första målet var Dan Anderssonmuseet i Ludvika.

Här liksom på flera andra ställen under resan kom de medhavda ramperna väl till pass för att ta sig in. Sällskapet fick höra målande berättelser om Dan Anderssons liv och hans familj.

Dessutom blev det några fina sånger till gitarr.

En promenad på Ludvikas gågata ledde till Viljans restaurang där lunchen intogs.

Resan gick vidare genom Finnmarkens djupa skogar till Värmland och Sunne SPA. Efter en välbehövlig vila så var det dags för en rundtur i Norra Värmland. Guider var Tuula och Thomas

Dajen – de kunde berätta om varje hus. Vid Mårbacka tog Irene Henriksson över guidningen.

Stamfrändemonumentet, Rottneros, Västanå teater och Sundsbergs gård blev en fin rundtur innan det var dags för fest på Kulinarika där allt var närodlat. Det kändes som att gå på Nobelfesten sa en av deltagarna.

På Värmlands Museum i Karlstad mötte vi Lena som ville träffa andra kamrater som sitter i elrullstol. Att få stöttning och hjälp av andra som har liknande problematik och kommit lite längre är ovärderligt och en av strokeföreningens viktigaste uppgifter.

En guidad tur hos Lars Lerin på Konsthallen i Sandgrund fick avsluta tredagarsresan.

Text och foto: Inga Blomstrand,
Örebro läns Strokeförening



Det är inte dumt med en fika när man är på resande fot.

De medhavda rampen kom till användning flera gånger på resan.

Strokeföreningen Kalix höll sommarfest på Vassholmen

Strokeföreningen Kalix höll sommarfest på Vassholmen, en populär utflyktsö med uppdaterade byggnader och museum från flottningens tid.

För att komma ut på holmen som ligger mitt på Kalixälven, sätter Kalix kommun ut en lång bro.

Efter buffè med fläskfilè, klyftpotatis, sås och sallad hölls en tipsrunda med skänkta priser för att medlemmarna skulle få möjlighet att röra på sig och mingla. Ett 60-tal kom till sommarfesten och när prisutdelningen hölls var det de flesta tippare som fick pris. Därefter blev det kaffe och kaka samt underhållning och loppis.

Vädret var härligt och speciellt roligt var att gäster från Örebro Strokeförening gästade Kalix.



Vassholmen är en holme mitt i Kalixälven med landförbindelse via en pontonbro.

Text: Vivianne Vallgren

Foto: Kent Strandberg

30 år med strokeföreningen i Eskilstuna

Vilken fest det blev på Senior-Centrum när Eskilstuna Strokeförening firade 30-årsjubileum. Mingel och välkomsttal av ordförande Eva Klevefelt som berättade om tidigare ordföranden i föreningen samt utbringade en jubileumsskål för föreningen och medlemmarna.

Under middagen höll Maud Jansson, styrelseledamot, ett innehållsrikt tal till alla och uppmanade, att vi måste komma igång igen efter pandemin och mötas vid träffarna, prata om vad vi vill skall hända i föreningen framöver. Kanske vi kan få kunskap om mobiltelefonernas oanade möjligheter, som



Eskilstuna Strokeförenings ordförande med Strokeförbundets representant Göran Garpås.

flera av oss idag inte känner till samt värva nya medlemmar och att få träffas.

Strokeförbundets representant Göran Garpås som höll ett tal och överlämnade diplom och en jubileumsgåva.

Underhållningen stod Tre Gitarrer för, tre gentlemän som spelar, sjunger, mellansnackar samt är mycket flexibla och spelade i omgångar.

Efter middagen blev det kaffe och go-tårta som smakade fint. Fina samtal och underhållning tills det blev dags att tacka för middagen och sakta knalla hemåt mätta och nöjda.

Text Eva Klevefelt

Surströmming i Sollefteå

När det var dags för årets höjdpunkt i Sollefteå strokeförening – surströmmingsfesten – berättade Kjell Nilsson att han slutar som ordförande.

– Vemodigt, men ett måste, sa Kjell Nilsson när han hälsade välkommen. Han har varit ordförande i tio år och föreningen har ett 90-tal medlemmar.



Det är viktigt med en förening tycker Agneta och Reilert Eriksson.

Det blev inte bara en härlig stämning vid matbordet utan också en information om dagsläget på strokefronten i Sollefteå. Det var överläkare Gunnar Axelsson som konstaterade att Sollefteå var bäst i Västernorrland när det gällde behandling med trombolys och att behandling med trombekтоми också var på gång i länet. Sollefteå sjukhus har 24 platser för internmedicin men är i behov av hyrpersonal. 50 fall av stroke och 30 fall med TIA har behandlats under året. Frågan om uppföljning av strokepatienter kom upp och frågan om föreningens framtid blev också en diskussionspunkt vid matborden.

– Det är viktigt med en förening, sa Agneta och Reilert Eriksson som varit medlemmar i 15 år och inte missat varken surströmmingsfest eller jultallrik under åren.

– Jultallriken blir den 4 december i Multrä församlingsgård, det är redan bestämt, sa Kjell Nilsson och fick en varm applåd.

Text och foto: Gaje Blixt

Kosläpp vid Kukkolaforsen

Handikappföreningen RSMH och Strokeföreningen Kalix åkte tillsammans till kosläppet från Pesulas bondgård strax ovanför Kukkolaforsen vid Torneälven.

Även några nysvenskar var med och uppskattade äventyret. Glada och passionerade hoppar och springer cirka 100 kor ut från sitt bås inne i ladugården och hälsar sommaren välkommen.

Gårdsbutiken innehöll lokalproducerat och norrländskt hantverk samt även egentillverkade renköttsrätter, bärsaft, honung, med mera. Det fanns även diverse hantverk.

Cirka 40 personer var med på resan.



Det var ett 100-tal ystra kor som skuttade ut i sommarvädret.

Text: Vivianne Vallgren

Foto: Kent Strandberg

Vitkål på flera sätt

Krämig vitkålssoppa med pesto

4–6 personer

- 1 röd/gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 600 g vitkål
- 1,5 liter vatten
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk herbamare örtsalt
- 1,5 dl grädde
- 1 dl cream fraiche
- 2 msk pesto
- Peppar, chiliflakes, smör att steka i + ev mer salt om det behövs

Gör så här

1. Hacka lök och vitlök och fräs i smör tills det mjuknar.
2. Hacka kålen och fräs även den en stund med löken.
3. Häll i salt, herbamare, vatten, peppar och chiliflakes (kan uteslutas) låt koka ca 15 minuter tills kålen är mjuk.
4. Slå i grädde, crème fraiche, pesto och stavmixa slätt.
5. Smaka eventuellt av med mer salt/kryddor.

Vitkålsmos

Cirka 4 personer

- 1 litet vitkålshuvud
- 100 gram smör
- Salt
- 1 kg vitkål

Gör så här

1. Hacka vitkålen grovt, täck med vatten och salta ordentligt.
2. Koka cirka tio minuter. Den ska vara mjuk men inte överkokt.
3. Häll av vattnet, lägg i fett och mixa till önskad konsistens.

Servera med exempelvis stekt kyckling.

Sudoku

Lös ett sudoku genom att placera ut siffrorna 1–9 på spelrådet 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

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

Svårt

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

Höstquiz

Här kommer lite frågor om allt möjligt för att gymnastisera hjärnan lite när höstmörkret kommer.

Rätta svaren finns på sidan 27.

1 Vilken av följande planeter ligger närmast solen?

- 1. Jorden
- X. Jupiter
- 2. Saturnus

2 Hur många VM-guld har det italienska herrlandslaget i fotboll tagit?

- 1. 2.
- X. 4.
- 2. 6.

3 Vilket stjärntecken tillhör du om du är född den 2 maj?

- 1. Oxen
- X. Väduren
- 2. Tvillingarna

4 Till vilket land hör öarna Zakyntos, Korfu och Naxos?

- 1. Italien
- X. Kroatien
- 2. Grekland

5 I vilken världsdel förekommer inte rödräven?

- 1. Australien
- X. Afrika
- 2. Sydamerika

6 Vad behandlas pollenallergi vanligtvis med?

- 1. Antibiotika
- X. Antihistaminer
- 2. Antabus

7 Vem är flygplatsen i Budapest uppkallad efter?

- 1. Franz Liszt
- X. Bedrich Smetana
- 2. Béla Bartók

8 I vilken svensk stad finns Polhems slussled?

- 1. Trollhättan
- X. Motala
- 2. Södertälje

9 Vad heter Madickens lillasyster i böckerna om Madicken av Astrid Lindgren?

- 1. Maja
- X. Margareta
- 2. Lisabet

10 Från vilket språk har ordet "kalligrafi" sitt ursprung?

- 1. Grekiska
- X. Italienska
- 2. Latin

11 Karl Benz och Gottlieb Daimler grundade Daimler-Benz 1886, men varifrån fick de namnet Mercedes?

- 1. Namnet på dottern till en kund
- X. Namnet på Gottliebs fru
- 2. Boken "Greven av Monte Cristo"

12 I vilken stad föddes Alice Cooper?

- 1. Boston
- X. Detroit
- 2. Memphis





Välkommen till Sveriges första assistansbolag

I slutet av 70-talet fick Mikael Särnmark en allvarlig hjärnskada i samband med en olycka och blev sittande i lägenheten med hemtjänst. Det funkade inte särskilt bra. Han ville ju ut och leva, inte bara överleva.

Turligt nog var Mikaelns förmåga att kämpa intakt. Och han kämpade för sin rätt till ett bättre liv. Lösningen blev att starta Sveriges första assistansbolag tillsammans med Cecilia Ekholm.

Idag är Särnmark en stor assistansanordnare med kontor landet runt. Men hos oss hamnar inga vinster i några riskkapitalisters fickor. Istället återinvesteras det mesta i verksamheten. För vårt mål är fortfarande att ge den bästa möjliga assistansen till dig (och Mikael).

Har du en fråga? Våra informatörer svarar gärna:
010-498 99 90, kontakt@sarnmark.se.
Läs mer på www.sarnmark.se.

