

Strokekontakt



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

Ida Erngren

Bild omslagets framsida

Ronald Rosengren

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

Ida Erngren

ida.erngren@strokeforbundet.se

Tel 08-721 88 22

Plusgiro: 441 85 42 - 9

Bankgiro: 615 5337

Strokefonden

Strokefonden Bg. 900-5307

www.strokefonden.se

Tel 0200 88 31 31

Swish 90 05 30



Tryk

Exakta Print AB, Malmö 2023

Manusstopp nummer 1 2024
den 1 februari 2024

Innehåll

Näsdroppar mot stroke i framtiden.....Sidorna 4–5

Päivi fyller på energi i svampskogen.....Sidorna 6–7

Rehabilitering med hjärnvilja och valp.....Sidorna 8–9

Juristen om att förstöra journaler..... Sidorna 14–15

Delphine gjorde en bok om sin stroke..... Sidorna 16–17

Teletal hjälper till med samtal..... Sidan 22

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!

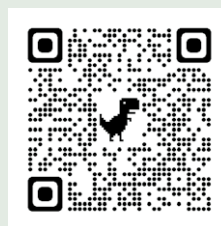
Tel: 08 721 88 20

E-post: info@strokeforbundet.se



Du vet väl om att du nu kan ha ditt medlemskap på autogiro

Allt du behöver göra är att gå in på
strokeforbundet.se och registrera
dig som medlem med autogiro.
Eller använd QR-koden



Vill du inte få tidningen?

Maila till medlem@strokeforbundet.se

eller ring 08-721 88 20

Nu börjar vägen framåt för Strokeförbundet

Det har hänt mycket för Strokeförbundet sedan kongressen 2022 som innebar att Strokeförbundet tog det namn som ändå var ganska allmänt använt av många. Men det är inte bara namnet som är nytt. Det är också sättet att arbeta som genomgår en förändring.

Lokalerna i Skärholmen blev för stora och kostsamma så nu huserar Strokeförbundet på betydligt mindre ytor.

Nu tar vi sats för att göra Strokeförbundet ännu mer självklara när det gäller strokefrågor. Vi ska på olika sätt synas och märkas.

De som har haft stroke och deras anhöriga ska veta att vi finns och att vi tillsammans kan hjälpa varandra att hitta rätt i den nya värld som blir efter en stroke. Stroke liksom de flesta sjukdomar påverkar alla.

Vi har målbilder som vi vill arbeta för att förverkliga.

En är att Strokeförbundet är den främsta samhällspolitiska aktören för strokeöverlevare och deras anhöriga i Sverige. Detta gör vi genom att kontinuerligt utveckla vårt policyskapande arbete.

Utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet bedriver vi folkbildande arbete som grund för opinionsbildning och politisk påverkan.

Strokeförbundet ska också vara en livskraftig medlemsorganisation som skapar värde för strokeöverlevare och deras anhöriga i hela Sverige.

Detta gör vi genom att ha lokal verksamhet så nära medlemmarna som möjligt. Vi ska ha nationell verksamhet som den enskilde medlemmen

kan ta del av. En central del är att strokeöverlevare och deras anhöriga på olika sätt kan få stöd och råd i sin situation. Detta gäller både i relation till vård och omsorg som i att finna sin väg framåt efter stroke.

Som en demokratisk medlemsorganisation är det viktigt att den enskilde medlemmen kan påverka Strokeförbundet. Det görs företrädesvis via lokalföreningar.

Strokeförbundet ska stödja och utveckla det lokala arbetet så att alla medlemmar kan finna sin gemenskap och utöva sitt inflytande i en lokalförening. Förbundet ska också utveckla former som inte geografiskt betingade.

Strokeförbundet ska också vara den främsta aktören för finansiering och stimulering av patientnära strokeforskning och utveckling i Sverige. Detta ska göras genom att samla in gåvor och vara en aktiv aktör och påvisa områden där det behövs vetenskaplig forskning och utveckling av verksamhet. En viktig del är att kontinuerligt utveckla hur vi arbetar med vilken forskning vi vill stimulera och att följa upp och sprida genomförd forskning.

Vi har nu sett över vår organisation och dessutom sett till att skaffa arbetssätt och utrustning för att arbetet ska fokuseras på det vi vill göra. Vi har skaffat en ny logotyp och en ny grafisk profil som ska hjälpa till på vägen framåt för Strokeförbundet.

Carina Petersson
Förbundsordförande



Framtidens medicin vid stroke – näsdroppar som stimulerar hjärnan



Näsdroppar mot stroke. Det kan vara en medicin som ingår vid behandlingen av stroke i framtiden. Professor Marcela Pekna har med sitt forskarlag tagit fram näsdroppar som vid försök på möss har visat sig ha god verkan efter en stroke. Nu tycker Marcela att det är snart dags att testa på människor.

Intranasal C3a-behandling för stroke är det högtidliga namnet på behandlingen, kortfattat kallas medlet C3a.

– Vi ser att möss som behandlas med näsdroppar som innehåller C3a återhämtar sig bättre än de möss som får näsdroppar med placebo.

Allting vi gör med mössen är detsamma. Den som behandlar eller utvärderar effekten vet inte vad mössen får. Vi tittar på hur stora problem mössen hade innan behandlingen och sedan tittar vi på hur snabbt de återhämtar sig. De flesta återhämtar sig åtminstone lite grand. Det handlar om hur mycket och hur snabbt.

– Vi har idag behandling som fungerar bra genom att ta bort blodproppen (trombektomi eller trom-

bolys). Men det är något som måste ske de första timmarna. Hinner man inte göra det är det bara rehabilitering som återstår. Det hjälper vissa men inte alla. Det är många som har bestående problem. Det är många stokedrabbade som skulle behöva ytterligare hjälp så därför finns det en stor potential för näsdroppar eller nässpray med C3a, menar Marcela Pekna, professor inom klinisk neurovetenskap på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet.

” Vi ser att möss som behandlas med näsdroppar som innehåller C3a återhämtar sig bättre än de möss som får näsdroppar med placebo.

– Det är inte alla som kan behandlas med trombolys eller trombektomi. Bland annat där man inte kan tidsbestämma stroke.

För sen behandling kan skada istället för hjälpa.

Inte lika bråttom

En viktig sak är att mer eller mindre alla som har fått stroke och har bestående men skulle kunna få den här behandlingen och bli bättre. Tiden spelar nämligen inte så stor roll.

– Jag vill inte påstå att man kan vänta flera år, men dagar eller veckor skulle inte spela så stor roll. Behandlingen av våra möss påbörjades först en vecka efter stroke. Man behöver inte jaga tid på samma sätt som vid proppborttagning.

När det kan användas på människor är dock oklart. – Det är så klart den viktigaste frågan, men det är tyvärr så att det beror inte bara på mig. Jag skulle vilja att man testar det här på människa så fort som möjligt. Men det är inte så enkelt, det är ingenting vi kan göra själva. Det här är studier som måste göras på rätt sätt och på tillräckligt många strokepatienter och sådant kostar mycket pengar. Därför måste vi samarbeta med någon som har pengar och erfarenhet av att köra kliniska studier och det är oftast stora läkemedelsföretag som exempelvis AstraZeneca.

Internationellt samarbete

– Så nu försöker vi prata med läkemedelsföretagen för att övertyga dem om att det här något viktigt som de borde satsa på. De kan hjälpa så många. Dessutom kan de tjäna pengar på det.

Än så länge har vi inte kommit så långt som till kliniska studier varför jag inte kan svara på när vi kan börja. Innan vi kan testa på människa, måste vi göra ytterligare försök på djur för att visa för Läke- medelsverket att behandlingen inte leder till några allvarliga biverkningar och för att få deras godkännande måste dessa försök göras på speciella laboratorier som är godkända för det.

Om den blir verklighet, skulle C3a-medicinen komplettera befintliga behandlingar. Den ökar hjärnans plasticitet och verkar på nervceller så att samspelet mellan celler stimuleras. Därför förväntas denna behandling att ge det bästa resultatet när den kombineras med rehabilitering.

– Vi har jobbat med det här ganska länge. De första försöken gjordes för tio år sedan.



Marcela Pekna arbetar med att ta fram näsdroppar som kan hjälpa de som har fått stroke.

Man samarbetar även med andra institutioner, exempelvis i Tyskland. Där har man fått samma fina resultat som vi i Göteborg.

Enkel hantering

Det har visat sig vara bäst att ge medicinen som näsdroppar. Det är ganska enkelt och behandlingen kan därför ske hemma, det behövs ingen läkare eller sjuksköterska.

En sak vi tänker på är att mössen förstår inte att vi försöker hjälpa dem och kan bli lite stressade när de får medicin i näsan. Patienter däremot vet att behandlingen kan vara till nytta.

Så det finns anledning att tro att effekten kan bli ännu större än för möss, avslutar Marcela Pekna.

Text: Ronald Rosengren

Att gå i skogen och plocka svamp blir ren energipåfyllning för Päivi

Päivi Hammarstedt i Enköping gillar att komma ut i skogen och plocka svamp.

Det är till nytta både för egna skafferiet och Strokefonden. För när hon har täckt det egna behovet säljer hon svampen och skänker pengarna till Strokefonden.

– I år var det ett otroligt år för gula kantareller, konstaterar Päivi.

Det har hon konstaterat både genom sina egna turer i skogen och i sociala medier där det har varit många inlägg om stora fynd av gula kantareller.

– Däremot verkar det inte ha varit lika mycket trattkantareller.

– Jag är beroende av skjuts ut i skogen eftersom jag inte får köra bil efter stroke. Så jag kommer kanske inte ut i skogen så mycket som jag hade velat eftersom mannen inte alltid har tid.



Det finns mycket att göra med kantareller, till exempel gratäng, berättar Päivi Hammarstedt.

– Nu har det blivit lite kallare och även om trattkantareller tål lite kyla är det inte lika roligt. Jag har plockat svamp med vantar på men när man inte måste är det inte lika roligt.

Det här med att vara ute i skogen är inte bara en fråga om att plocka svamp.

– När jag till exempel går och handlar i affären så känns det som om det tar energi – när jag är i skogen ger det istället energi.

Älskar matlagning

När det gäller svamp plockar Päivi mest gula kantareller och trattkantareller. Svart trumpetsvamp skulle jag gärna plocka också men de är svårare att se.

” När jag till exempel går och handlar i affären så känns det som om det tar energi – när jag är i skogen ger det istället energi.

Päivi har plockat svamp sedan barnsben och det lärde hon sig av sina finska föräldrar som tog traditionen med sig till Sverige. Men hon betonar att hon inte plockar något som hon inte är helt säker på.

De gula kantarellerna förväller hon och fryser in medan trattkantarellerna torkar hon och använder som smaksättare. Det passar ju bra eftersom Päivi älskar matlagning och dessutom är bra på det.

– Det var också en sak jag propsade på att göra från dag ett även om jag var trött som jag vet inte vad. Hon lagade dessutom mat i etapper ibland. Dessutom involverades resten av familjen också.

– Det innebär att min man kan laga mer än spaghetti och köttfärssås.

Spänningshuvudvärk

Det var i april 2021 som Päivi fick sin stroke.

– Det värsta var att jag blev hemskickad två gånger och läkarna sade att det var spänningshuvudvärk. Dag tre kom jag med ambulans och då skickades jag till röntgen och då hittade de tre små infarkter. Hon jobbar inte igen och går fortfarande med käpp. Hon blir emellanåt hjärntrött och då känner hon sig vinglig.

– I skogen känner jag ingen stress mer än när man hittar ett hav av svamp och man oroar sig för att det ska komma andra, avslutar Päivi.

Text: Ronald Rosengren

Foto: Privat



Päivi Hammarstedt i Enköping får energi av att ge sig ut och plocka svamp. När hon tillgodosett sitt eget behov säger hon till förmån för Strokefonden. Strokeföreningens ordförande är en av hennes kunder.

4,7 miljoner kronor utdelade till 52 forskarprojekt

Drygt 4,7 miljoner kronor delades ut till forskaranslag vid Strokeförbundets senaste styrelsesammanträde. Totalt var det 52 forskarprojekt som fick pengar av de 62 som hade ansökt om pengar.

De pengar som går ut som anslag till forskare är från Strokefonden, Strokestiftelsen, Stina Smedbergs fond och Kjellgrens fond.

Till årets utdelning av forskaranslag hade det kommit in 62 ansökningar. Ansökningarna granskas av Strokeförbundets Vetenskapliga Råd. Det finns ett antal kriterier som ligger till grund för bedömningarna. Att forskningsprojekten har stark strokekoppling är förstas ett viktigt kriterium.

De olika ansökningarna poängsätts så att de mest angelägna projekten får högst poäng och därmed också högst anslag.

I årets bedömning var det två projekt som fick högsta poäng och därmed högs anslag.

Det ena handlar om psykisk ohälsa hos personer med afasi efter stroke. Det andra handlar om en jämförelse mellan EKG-utredningar efter stroke.

Strokeförbundets vetenskapliga råd: professor Katharina Stibrant Sunnerhagen, Göteborg, ordförande, professor Erik Lundström, Uppsala, sekreterare, professor Mia von Euler, Örebro, ledamot, professor Arne Lindgren, Lund, ledamot, docent Brynjar Fure, Örebro, ledamot, professor Lena von Koch, Leksand, ledamot, professor Maria Larsson-Lund, Luleå, ledamot och docent Cesare Patrone, Stockholm, ledamot.

Örjan Åkermarks rehabiliteringsresa med "hjärnvilja" och nyinköpt valp

Som 57-årig strokedrabbad beteendevetare och dramatiker, stod jag där för 23 år sedan (år 1999). Med hjälp av min hustru tog jag mig ur den första chockfasen och läkarnas dystra prognoser.

Gick därefter in i den klassiska nyorienteringsfasen. Nu var det upp till mig! Genom min yrkeserfarenhet dök fragmentariska minnen upp; "hjärnvilja" visst var det ett begrepp jag använde mig av som positivt tillrop i min kontakt med strokedrabbade? Att aldrig tillåta sig vara sämre än vad läget är! Nu gällde det mig! Nu är det upp till mig!

Med hjälp av en nyinköpt hundvalp med namnet Sirpa och 300 sidor oskrivna blad tog jag mig an min rehabiliteringsresa. Med stor tur och mycket slit ska jag nog lyckas, var tanken som dök upp.



Örjan och Birk ute på promenad.

Sirpa tog ansvaret för min fysiska rehabilitering. Envis och kärleksfull tog hon mig dagligen ut på osäkra promenader. Promenader som blev stadigare och stadigare för vart år. I hela 17 år var Sirpa min personlige tränare, utan hennes tålmod och iver hade mitt läge idag troligen varit betydligt sämre. "Kan jag så kan du" var hennes tydliga budskap och jag förstod till alla delar och ville aldrig göra henne besviken! Vi traskade på i ur och skur! Hjärnkraft, var min krystade kommentar till de som förundrades över mina framgångar.

Sirpa fick mig oväntat raskt, inom några år, på gott och hoppfullt mod; bort från den förlamande dysterheten. Något som gav mig ork och lust att göra något av mina oskrivna blad. Jag påbörjade jakten efter mina bortflyende ord; ville fånga in dem, åter få använda dem!

Jag har alltid varit en skrivande människa. Orden och bokstäverna har ständigt varit spännande och äventyrliga vänner till mig. Så då började min jakt, att återfinna orden; vänner som jag fritt fått bolla med, sammanlänka, omforma till budbärare för såväl glädje som sorg. Min rädsla var påtaglig i början efter min stroke. Fanns mina vänner kvar? Var de kontaktbara, ville de bli kontaktade av mig? Som sanna vänner släppte de tålmodigt och overseende in mig igen.

Att åter börja skriva fick sakta alla kognitiva processer att samverka. Minnen, inte minst händelser från yrkeslivet återkom och ville vara med på "omstarten". Ord och tankar spirade allt bättre och bättre för vart skrivet pappersark. Språket återvände, orden trängde sig fram och med det även min iver och ork. Efter att under många år skrivit bland annat radiodramatik, ville jag plötsligt vidga mitt skrivande. Kanske försöka skriva en roman, för träningens skull? Människor och



En kaffepaus under promenaden i skog och mark.

händelser ur mitt yrkesliv fick delvis bli byggmaterialet till mitt romanförsök.

Så en dag hade jag då fyllt drygt 300 vita sidor, med tankar som blivit till nerskrivna bekanta ord och uppvaknande minnen. Jag var nöjd med rehabiliteringsförsöket! Orden hade på ett äventyrligt sätt delvis återvänt till mig, med hjälp av just minnen. Ord och minnen är en oslagbar kombination! Orkar man dessutom toppa med regelbunden fysisk aktivitet i form av väl anpassade promenader, ja då bäddar man för framgång i sitt rehabiliteringsförsök. Även den minsta fysiska aktivitet har plustecken som kännemärke!

Ja, orden återvände, sakta men stadigt. Därefter lade jag manuskriptet åt sidan, det hade fullgjort sin rehabiliterande funktion. Jag tyckte mig åter ha en god och trygg kontakt med mina ord. Kan jag nu så fixa till talet, ja då är jag ju på rätt väg! Det blev mitt nästa projekt!

Sirpa fortsatte trofast som min personlige tränare. Vi kom allt längre och längre in i skog och mark, jag snubblade allt mindre och mindre och blev modigare och modigare. Det var med stor sorg jag

efter 17 år tog farväl av min Sirpa. Jag vågade inte vara utan en lojal och klok personlig tränare, så nu tjänstgör hos oss en trogen och energisk hundpojke med namnet Birk. Han är mig omistlig.

I drygt tjugo år låg Sirpas och min hemlighet bortglömd i en garderob. För ett år sedan (sommaren 2022) råkade min hustru hitta vad som varit min "hemliga" okända kognitiva rehabilitering, som sysselsatt mig när hon var på jobbet! Hon fann raderna intressanta och fick mig att läsa om vad jag åstadkommit och faktiskt glömt bort. Men det var mina ord, mina vänner; min skapelse. Efter tjugo år skrev jag så till några sidor epilög. Utan förhoppningar sände jag så manuskriptet till ett förlag. Till minne av Sirpa min fantastiska personlige tränare: tack älskade vän.

Birk, vår fine hundpojke, tog över ansvaret för mitt fysiska välmående. Jag kan ännu i dag, 23 år senare, minnas en läkares märkliga försök till tröst: "om du sköter dig, kan du nog ha tio år framför dig", som svar på mina ihärdiga frågor och oroliga undran. Trots den en gång så dystra prognosen lever jag i dag, ett tämligen rörligt och tänkande liv. Detta tack vare dessa mina två trofasta vänner i samarbete med det skrivna ordet, romandebuterade jag, nyss fyllda åttio år i april 2023. Med stor tur och mycket egenarbete gav Sirpa och jag ut vår debutroman "Lögnen".

Tur och hjärnvilja, sammanfattar bäst min resa.

Text: Örjan Åkermark

Örjan kunde i april i år glädjas åt roman-debuten Lögnen.



Intensiv rehabilitering har effekt även lång tid efter stroke

Högintensiv behandling med träning sex timmar per dag i två veckor (CI-terapi) verkar förbättra benets funktion även lång tid efter insjuknande i stroke. Det visar fysioterapeuten Ingela Marklund i en avhandling.

CI-terapi verkar vara ett behandlingsalternativ som kan utföras både inom dagrehabilitering på sjukhus och i öppenvård.

– Vi fann att den högintensiva behandlingen gav betydande förbättringar i benets funktion med ökad styrka, förbättrad balans och förmåga att ge och utföra två saker samtidigt, säger Ingela Marklund, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet, som författat avhandlingen.

Analys av de intervjuer som genomfördes om deltagarnas upplevelser genererade ett övergripande tema, det huvudsakliga innehållet, att CI-terapin gav dem kunskap om sig själva och hur deras

kropp fungerar. Denna kunskap underlättade möjligheten att leva livet lättare. De upplevde att det fortfarande fanns hopp och möjlighet till funktionella förbättringar, vilket gav dem ökad självständighet och självkänsla. Trots att behandlingen var intensiv och utmanande upplevdes den som helt nödvändig.

Ingela Marklund har vuxit upp och bor i Torsby, Värmland. Hon har jobbat kliniskt som sjukgymnast i 20 år inom strokerehabilitering men är nu enhetschef för Forskningsmottagning kliniska studier inom Region Värmland.



▼ ANNONS



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

Fyra sjukhus i Sverige fick pris för god strokevård

Riksstroke har återigen utsett sjukhus för "God strokevård" utifrån data insamlat under helåret 2022.

I samband med Riksstrokes användardag i Stockholm den 21 september delades priset för "Bästa strokeenhet" ut. De fyra sjukhus som utmärkte sig som bäst för "God strokevård" är strokeenheten vid Akademiska Sjukhuset i Uppsala, Alingsås Lasarett, Kungälvssjukhus och Värnamo sjukhus som alla får omnämmandet "Årets Strokeenhet 2022" av styrgruppen för Riksstroke.



ANNONS ▼

EL&FLEX

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.elflex.se eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.

Trombektomier på Sahlgrenska tål internationell jämförelse

EVAS-registrets årsrapport för 2022 visar att den årliga successiva ökningen av antalet endovaskulärt behandlade strokepatienter fortsätter, med högre antal behandlade patienter registrerade vid samtliga centra år 2022 jämfört med 2021.

Rapporten pekar dock på att det kvarstår betydelsefulla skillnader mellan regionerna vad gäller antal endovaskulära strokebehandlingar i förhållande till befolkningens storlek som sannolikt inte helt förklaras av befolkningsstruktur och variation i antal strokeinsjuknanden. Fortsatt uppföljning och arbete för att nå ut med effektiv akutbehandling till de som drabbas av svår stroke har därför hög prioritet.

Endovaskulär behandling innebär att man med hjälp av tunna slangar som förs in i något av kroppens stora kärl till proppen som orsakar strokeinsjukandet. Väl på plats med slangen förs någon form av anordning för borttagandet av proppen in i slangen.

Sahlgrenska Universitetssjukhuset utför flest trombektomier i Sverige och har några av landets snabbaste tider när det gäller vård av akut stroke. Det bekräftas i en ny rapport. Samtidigt har Sahlgrenska Universitetssjukhuset tider i internationell toppklass.

– Vid stroke är tiden för behandling livsavgörande. Varje minut räknas. En timmes fördröjning av trombektomi leder till att effekten av behandlingen halveras. I praktiken kan det innebära att snabbare behandling gör att en patient slipper få en kvarstående språkstörning eller förlamning, säger Alexandros Rentzos, överläkare i neuroradiologi och neurointervention vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och en av de som utför trombektomier på sjukhuset.

Sjukhuset är också med internationella mått mätt väldigt snabbt.

När en patient undersöks på annat sjukhus i regionen tar det i snitt 12 minuter från ankomst till Sahlgrenska Universitetssjukhuset tills att trombektomi påbörjas. I internationella studier på sjukhus som genomför många trombektomier ligger motsvarande tider i de flesta centra på mer än 30 minuter (varierar mellan 18 och 43 minuter).

När en person som fått en stroke kommer direkt till Sahlgrenska Universitetssjukhuset för radiologisk undersökning och eventuell behandling är snitttiden 42 minuter tills trombektomibehandling påbörjas. I internationella studier på sjukhus som genomför många trombektomier ligger motsvarande tider i de flesta centra på cirka 60 minuter (varierar mellan 42 och 71 minuter).

Akut handläggning av ett strokefall involverar minst tjugo medarbetare, minst fem specialiteter, minst fyra yrkeskategorier och minst åtta verksamheter. Dessa måste samarbeta snabbt och effektivt.

Behandling med propplösande läkemedel utförs på de flesta sjukhus, men när det gäller trombektomier är dessa koncentrerade till sju centrum i Sverige.

Världens första trombektomi i hjärnan utfördes 1994 på Sahlgrenska sjukhuset och under förra året utfördes 342 trombektomier på sjukhuset vilket är flest i landet.

De sju sjukhus där trombektomier genomförs är: Universitetssjukhuset i Linköping, Karolinska universitetssjukhuset i Solna, Skånes universitetssjukhus i Lund, Universitetssjukhuset i Örebro, Akademiska sjukhuset i Uppsala, Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg och Norrlands universitetssjukhus i Umeå.

Minskning av både strokefall och dödsfall på grund av stroke

Under 2022 var det 300 färre personer som fick stroke än året dessförinnan. Antalet avlidna med stroke minskade också med cirka 300 jämfört med 2021. Det kan man utläsa ur Socialstyrelsen statistik kring stroke som offentliggjordes i slutet av november 2023.

Under 2000-talet har både antalet personer som drabbats av stroke och som avlidit med stroke halverats om hänsyn tas till befolkningsökningen och förändringar i åldersstrukturen.

Under 2022 inträffade nästan 26 800 strokefall fördelat på 25 100 personer.

Både incidensen som är antal strokefall per 100 000 invånare och mortaliteten som är antalet döda per 100 000 invånare minskat stadigt under perioden 2000 till och med 2022.

Statistiken visar också att stroke förekommer i alla åldrar men är mycket vanligare bland äldre än yngre.

Både antalet fall av stroke och avlidna per 100 000 i befolkningen ökar betydligt med stigande ålder. Knappt 4 procent av de fall som inträffade under 2022 drabbade en person som var yngre än 50 år. Det innebär att drygt 900 personer yngre än 50 år drabbades av en stroke 2022. Endast en procent av

samtliga som avled med stroke var yngre än 50 år, vilket motsvarar 70 personer. Tre av fyra personer som drabbades av stroke under 2022 var 70 år eller äldre. Av de som avled av sin stroke var nio av tio 70 år eller äldre. I samtliga åldersgrupper har män högre insjuknandegrad och högre dödlighet än kvinnor.

I absoluta tal dog något färre män än kvinnor med stroke under 2022. Så har det även varit övriga år förutom 2020 då ungefär lika många män och kvinnor avled med stroke. Att antalet kvinnor som dör till följd av stroke har varit fler än antalet män beror på att äldre drabbas av stroke i betydligt högre utsträckning än yngre, och att andelen kvinnor är högre i den äldre delen av befolkningen.

Korta fakta

- 2022 drabbades ungefär 25 100 personer och 5 600 avled med stroke (hjärninfarkt eller hjärnblödning).
- 75 procent av de som insjuknade var 70 år eller äldre. Nästan fyra procent av de som insjuknade var yngre än 50 år.
- I 24 procent av strokefallen dog personen inom 28 dagar efter insjuknandet.

Källa: Statistik om stroke 2022

ANNONS ▼



Intensiv strokerehab i berikad miljö

Gör nya framsteg med rehabilitering som är baserad på senaste forskningen och helt anpassad utifrån dig, tillsammans med några av de främsta specialisterna

Välkommen att ringa oss på 08 - 41 00 18 18 eller maila till info@hedlarehab.com

Hedla
intensive rehab

Del 3



Hur får man sina journaler förstörda?

Hur kan du som patient hantera att dina uppgifter kan delas med andra vårdgivare samt hur kan du få dina journaler förstörda?

I de föregående artiklarna skrev vi om vem som ska skriva ner sina bedömningar med mera i din patientjournal och varför. Vi har även skrivit om vem som får läsa i den och vilka begränsningar det finns för dig som patient att få läsa din journal. Vi skrev även om sekretess, loggutdrag och spärrande av uppgifter. I detta nummer skriver vi bland annat om uppgifter till annan vårdgivare, rättelse, nödöppning samt förstöring av journal.

Skyddas av sekretess

Påminner om att det som skrivs i din patientjournal alltid skyddas av sekretess. Det innebär att de uppgifter som finns där ska skyddas mot att obehöriga personer får tillgång till dem. All hantering ska skötas av personal som är behörig att hantera dina uppgifter.

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

För att informationen ska få delas med en annan vårdgivare krävs att den är viktig för din diagnos och din vård. Det kan till exempel vara tidigare provresultat, läkemedel, diagnoser och behandlingar. Fördelen med detta är att då behöver du inte själv berätta allt för en ny vårdgivare utan de har redan den journalförda informationen.

Samtycke krävs

Uppgifterna som lämnas från en vårdgivare till en annan ska av dem hanteras med försiktighet. Det är bara personalen som deltar i vården av dig som får ta del av uppgifterna. Du måste ge ditt samtycke för att personalen hos en ny vårdgivare eller omsorgsgivare ska få ta del av informationen.

Du kan hindra att informationen ska få delas med andra vårdgivare eller omsorgsgivare. Det gör du genom att kontakta din mottagning och begära att uppgifterna spärras. Andra vårdgivare kan då se att det finns spärrade uppgifter. De kan dock inte se vad uppgifterna innehåller.

Vid en akut situation kan din journal nödöppnas. Detta då situationen är sådan att det finns fara för ditt liv och du är alltför sjuk för att ge ditt samtycke. Då kan vårdpersonalen få ta del av uppgifter om dig som finns hos andra vårdgivare. Det fungerar som en ventil för att kunna rädda liv.

Om du vill få din journal helt eller delvis förstörd ansöker du om det hos Inspektionen för vård och omsorg, IVO. För att en ansökan ska beviljas för journalförstöring ska det finnas godtagbara skäl, patientjournalen ska uppenbart inte behövas för

din vård och det ska från allmän synpunkt uppenbart inte finnas någon anledning att bevara patientjournalen (till exempel för forskning). När en journal förstörs innebär det att också alla kopior förstörs.

Om IVO avslår din ansökan om att förstöra din journal kan beslutet överklagas till förvaltningsrätten.

Rättelse kan läggas till

Om det finns en felaktig uppgift i en patientjournal kan en rättelse göras. Uppgift får inte tas bort eller göras oläslig men det kan läggas till en rättelse. Det ska då tydligt framgå att det är en rättelse av den felaktiga uppgiften, vem som har gjort rättelsen och när den är gjord.

För att få till stånd en rättelse kontaktar du den mottagning där anteckningarna gjordes. Förklara för dem vad som blivit fel i journalen.

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.

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

Rättskällor:

- Patientjournallag (1985:562)
- Patientdatalag (2008:355)
- Lagen om sammanhållen vård- och omsorgsdokumentation (2022:913)
- Lag (2018:218) med kompletterande bestämmelser till EU:s dataskyddsförordning
- 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.

Delphine utbildade sig för att skriva en bok om sin stroke

Delphine Solange Thörnblad fick en stroke för tolv år sedan. Eftersom hon är en kreativ människa har upplevelserna i samband med stroke blivit en bok i ord och bild som skildrar livet efter stroke.

– Jag vaknade den 18 oktober 2011 med en konstig känsla att en del av kroppen var på land och en del i vattnet. Då visste jag nästan direkt att det var allvarligt, men jag cyklade ändå till busshållplatsen och skulle börja jobba, men ambulansen kom och hämtade mig på förskolan där jag jobbade.

Plötsligt var inte självklarheter just självklarheter. – Jag fick fysiskt lära om allting. Jag fick lära mig att stå, gå, skriva, sticka, dansa, använda vänstra handen. Jag är vänsterhänt.

Lära känna sig själv på nytt

– Känslomässigt fick jag lära känna mig själv på nytt. Jag behövde vända mig inåt för att förstå vad som hade hänt och varför. Jag tror inte på slumpen, jag tror att det här hade en gåva med sig till mig. Jag ville bli bättre men också förstå vad jag hade att vinna med detta.

Delphine kunde inte jobba kvar eftersom jobbet innebar mycket stress.

– Jag jobbade som förskollärare och det var väldigt givande men också konfliktfyllt.

– Det var både tufft och välsignat med stroke. Det var en lång sträcka att gå men samtidigt befriade det mig från kraven utifrån. Det tyckte jag var en intressant aspekt.

– Jag har alltid varit en skrivande, ritande och läsande människa. Jag har illustrerat mina dagböcker.

Skapande människa

– Jag har alltid varit en skapande människa, målat på siden, skapat kläder och så. Men när jag fick

stroke var det som om den exekutiva förmågan blev försvagad. Att måla på siden exempelvis innebar att det var så många steg till själva måleriet så det fixade jag inte. Det kändes som om det var oöverstigligt eftersom jag hade mycket hjärntrötthet.

– Jag gjorde det jag förmådde så i början ritade jag mycket. Det var svartvitt för jag tyckte illa om färg. Jag ägnade timmar åt att rita av anatomiska bilder. Det var intressant för de var så detaljrika.

– Det var mycket arbete att bli vän med min kropp och vän med min hjärna. Jag fick detaljstudera mina reaktioner och hur trött jag blev efter exempelvis promenader. Att få vända det här med omgivningens förväntningar till att bli helt inåtvänd. Att läka det som hade skett och ta itu med det som skavde. Det var mycket som var slentrian och inte så intressant.

– Sex månader efter stroke kom den första delen av boken som en svit. Det som var intressant var att det var så mycket detaljer.

Författarskola

– Våren 2015 anmälde jag mig till en digital skrivarkurs och jag fick mycket uppmuntran och beröm från kursledaren som tackade för att hon fått vara en del av min skrivväg. Hon uppmuntrade mig att söka vidare så hösten 2016 blir jag antagen på Författarskolan vid Lunds universitet och det var en stor utmaning därför att jag ville utmana hjärnan att utveckla sig vidare och ta sig an nya uppgifter.

– Jag skrev dikter och några noveller. Sedan tänkte jag att skulle använda tiden på bästa sätt och göra något jag inte ville. Och var det något jag inte ville var det att skriva en roman. Så jag skrev en roman. Det var spännande. Det var någon som tyckte att den var välskriven och så, men den blev refuserad.

Delphine fortsatte med magisterutbildning där det mer autobiografiskt skrivande eftersom de hade i uppgift att utforska det egna skrivandet.



Delphine Solange Thörnblad har gjort en bok med teckningar och dikter om sin stroke.

– Där dök stroke upp eftersom det är en stor del i att jag skriver. Jag hade många tankar om att inte låta stroke definiera mig, men det var en illusion för det definierar vem jag är nu. Även om det inte syns fysiskt är det något som är väldigt starkt förbundet med vem jag är nu.

Envishet gjorde att Delphine blev utmattad av för mycket träning på rehab.

Hon var väldigt tidigt besluten att på något sätt skulle det inte synas att hon hade haft stroke.

– Jag var väldigt beslutsam och tränade mycket. Jag har aldrig tränat så mycket i mitt liv. Jag har svårt att göra något lagom mycket. Jag vet ännu mindre nu än innan vad som är lagom. Så jag måste köra tills jag stupar.

Processen viktigast

Delphine blev väldigt stolt när boken blev utgiven.

– Det är mitt manus och mina teckningar. Jag var förvånad och stolt när jag kunde hålla den i handen.

– Men för mig var nästan processen viktigare än resultatet.

– Jag ville verkligen förmedla att stroke har varit en välsignelse för mig. Det har förändrat mig i grunden. Även om jag gör saker som jag gjorde innan så har det hänt mycket med mig själv.

– Stroke har verkligen mejslat ut mig och mitt jag på ett spännande sätt.

Hon berättar om hur hon idag har en större medkänsla med andra.

Nu har hon flyttat från Klippan till Västra Karup på Bjärehalvön. Där är det cykelavstånd till det mesta och en trädgård vilket gläder Delphine.

Några omedelbara bokplaner har hon inte.

– Jag är inte intresserad av att vara författare. Jag är mer intresserad av att vara en skrivande människa.

Och intresserad av ord som hon är tycker hon det är fel att säga drabbad.

– Jag tycker fortfarande inte att det drabbade mig, det omvandlade mig.

Text och bild: Ronald Rosengren

Ny logotype symboliserar vägen framåt efter stroke

Meningen med den nya grafiska profilen och den ny loggan ska vara att den är lätt att ta till sig. Den ska smälta in i saker och kännas aktuell i tiden.

Strokeförbundets nya logotype får en smygstart genom ett initiativ från Ica-affärer i mellan-Sverige (Icas Region öst).

– Vi hoppas att det sprider sig som ringar på vattnet. Det var ett initiativ från en enskild Ica-handlare. Det har blivit viralt, säger Strokeförbundets ordförande Carina Petersson.

– Processen med den nya logotypen och grafiska profilen rullar igång med Ica-kampanjen och kommer att ske successivt. Det är ju också en del kvar efter namnbytet vid förra årets kongress, den nya logotypen är också en anpassning till namnbytet.

– Det är en kostsam procedur, men vi behövde göra det och jag hoppas det kan bidra till att bli en nystart för vårt förbund.

Det är mycket som sker inom förbundet där man bland annat lämnar kansliet i Skärholmen för betydligt mindre lokaler inne i Stockholm. Lokalerna i Skärholmen blev alldeles för stor.

Förbundet ska inte ha stora lager av broschyrer och liknande.

– Det kanske i förlängningen betyder att det blir lättare att förnya broschyrer.



Carina Petersson, förbundsordförande.

– Nya logotypen kändes väl ovana för många, men jag hoppas att den ska bli så att alla känner sig bekväm med den.

– Den nya logotypen symboliserar vägen framåt efter en stroke.

Text: Ronald Rosengren



Strokeförbundets nya logotype.



Strokeförbundet står välgrundat för framtiden

Stroke är en av våra största folksjukdomar och i Sverige finns hundratusentals människor vars tillvaro påverkas av detta dagligen.

De senaste femtio åren har sjukvården för strokepatienter utvecklats otroligt mycket. Ofta har detta skett i nära samarbete med Strokeförbundet som varit med sedan 1980 och vi har bidragit till att det blivit bättre. Inte minst har vi bidragit till att stödja strokeforskningen.

För att bättre kunna skapa en bra verksamhet för dig som medlem har vi varit tvungna att göra ett stort omställningsarbete för att kunna stå väl grundade med ett modernt kansli som kan leva upp till att vara en stark organisation för de som fått stroke och anhöriga. Vi har en unik position i samhället där vi endast utgår från de perspektiv som de som lever med stroke.

Effektivisera

Det har varit stort fokus på att minska kostnaderna och effektivisera vår administration. Det har inneburit att vi moderniserat med bland annat nya arbetssätt och ny teknik. Vi har flyttat till mindre

och mer ändamålsenliga lokaler och styrelsen har i dagarna antagit en strategisk utvecklingsplan med fokus på att utveckla själva verksamheten.

Hitta vägen framåt

Som ett led i att kunna skapa värde för dig som medlem jobbar vi också på att alltid ha rätt kompetens. Det är förstås viktigt för oss som jobbar för Strokeförbundet men också för alla ni andra som är föreningsaktiva. Vår medlemsutvecklingsstrategi lägger stort fokus på att stärka det ideella ledarskapet, och vi kommer framöver att sätta ett utbildningsprogram som stöd i resan från ny medlem till ledarpositioner. Detta är en resa som vi kommer att göra tillsammans för att både du som medlem och vi som organisation ska kunna hitta vår väg framåt. Styrelsen har valt att investera i framtiden och nu står Strokeförbundet väl grundad för framtiden

Arne Kanth
Verksamhetschef

Forskning ger bättre verktyg för att mäta skrivförmågan

Ungefär 12000 personer per år i Sverige får afasi – språkstörning efter förvärvad hjärnskada – och den vanligaste orsaken är stroke. Grad och typ av afasi varierar beroende på skadelokalisation och omfattning men för de allra flesta är det svårt att hitta rätt ord, så kallad anomni. Anomin kan visa sig både när personen talar och när den skriver.

För att undersöka anomni finns test som består av en uppsättning bilder, oftast enbart substantiv och personens uppgift är att tala om vad bilden visar. Testen visar grad av anomni om personen har måttliga till grava svårigheter, men är inte tillräckligt finmaskiga för att identifiera lätta anomiska svårigheter. För att testet ska bli tillräckligt känsligt behövs en större variation i de ord som testas och det behövs även kompletterande detaljerade analyser.

Genom medel från Strokeförbundets stiftelser och fonder och från Stiftelsen Promobilia har vi fått möjlighet att utveckla ett analysinstrument som kan registrera hur lång tid det tar att hitta ordet och hur lång tid det tar innan ordet är färdigproducerat. Vi har i första hand fokuserat på att det ska kunna användas för att undersöka förmågan att skriva eftersom majoriteten av anomitest har utvecklats för att testa förmågan att säga ord muntligt. Förutom att utveckla programvaran har vi också samlat in data från två referensgrupper i åldrarna 18 till 80 år. Denna data kommer att användas som referensdata och visa hur personer utan neurologisk sjukdom presterar på testet. Detta är viktigt att veta när testet sedan används i arbetet med personer som har någon typ av hjärnskada.

Datorbaserat program

Tillsammans med forskare på Hum-lab på Lunds universitet gjorde vi ett datorbaserat program. Den som testas får se bilder på skärmen, en bild i taget och ska sedan skriva vad det är på bilden. Vi använde bilder från det engelska anomitestet An Object and Action Naming Battery som innehåller sammanlagt 120 bilder; 60 bilder som visar substantiv (till exempel på ett hus) och 60 bilder som visar verb (till exempel någon som hoppar).

När personerna skrev sitt svar registrerades tiden i millisekunder från det att bilden visades till dess att den första bokstaven skrevs. Det gjordes också en registrering av hur lång tid det tog att skriva klart hela ordet.

” Vi vill framföra ett stort tack till Strokeförbundets stiftelser och fonder som bidrog till att projektet kunde genomföras!

Verb tog längre tid

I en första del av projektet gjorde 48 personer utan känd neurologisk sjukdom testet. Resultaten visade bland annat att det tog längre tid att komma på ordet om det var ett verb och att ålder och utbildningsgrad kunde påverka hur lång tid det tog och om resultatet blev korrekt eller inte. Projektet fick sedan pausas på grund av pandemin men återupptogs igen under våren 2022. Under projektets första



del hade vi samlat in data från en referensgrupp där alla var över 50 år och under våren 2022 rekryterade vi nu 60 personer mellan 18 och 50 år som fick göra samma uppgifter. Resultaten liknade dem vi hittat tidigare och visade att det även för denna grupp fanns en skillnad när de skrev de olika ordklasserna och att det tog längre tid att skriva verb än substantiv. Analyserna visade också att de som hade längre utbildning hade generellt kortare svarstid.

Data från de båda insamlingarna med sammanlagt 108 personer kommer nu att slutbearbetas för att kunna användas som referensmaterial för att kartlägga anomiska svårigheter vid skrift och för att utvärdera skrivträning för personer med afasi.

Forskningsprojektet presenterades på den Nationella Konferensen i Logopedi (NKL) på Karolinska Institutet 10-11 november, 2022. Vi kommer också att beskriva studien i en artikel för publicering i en internationell forskningstidskrift.

Vi vill framföra ett stort tack till Strokeförbundets stiftelser och fonder som bidrog till att projektet kunde genomföras!

Ingrid Henriksson, forskare, logoped
 Malin Antonsson, forskare, logoped
 Charlotte Johansson-Malmeling, forskare, logoped

Enheten för logopedi,
 Institutionen för neurovetenskap och fysiologi,
 Sahlgrenska Akademin, Göteborgs universitet

Teletal ger hjälp och stöd att genomföra telefonsamtal

För den som tycker att telefonsamtal är en utmaning kan Teletal hjälpa till. Teletal är en statligt finansierad tjänst som kostnadsfritt erbjuder personligt stöd vid telefonsamtal. Man kan ringa vart man vill med tjänsten och Teletal är öppen för alla.

Teletal förstår att det kan vara svårt att ringa till dem, även om de kan hjälpa till. De vill att människor ska våga att ringa till Teletal. De förelår att man tar hjälp av en vän eller ringer någon man känner. Teletal vill att man ska prova. Det behövs inget särskilt ärende, det går bra bara att träna. Teletal har tid och förstår och inga sätt att vara eller fråga är fel.

Skapar förståelse

Teletal skapar förståelse hos den man ringer till då de alltid presenterar tjänsten och är med som en tredje part i samtalet som ett stöd. Med förståelse blir samtalsklimatet vanligtvis bra. Teletal finns hela tiden med i bakgrunden och kan hjälpa att komma ihåg den viktigaste frågan så att den besvaras. Dessutom kan Teletal föra anteckningar från samtalet, förtydliga något som sägs, hjälpa till genom knappval i växlar eller något annat som behövs.

Hur går det till och för vem?

Teletals Samtalsförmedlare/Tolkar har tystnadsplikt och är utbildade för att på bästa sätt kunna hjälpa till. Viktiga ärenden med myndigheter, försäkrings-



Teletal är en statlig tjänst där en person kan vara ett stöd vid telefonsamtal till myndigheter, företag eller andra personer.

bolag eller sjukvården kräver ofta både koncentration, medför stress och oro. Teletal kan skapa förståelse.

Så här fungerar ett samtal:

1. Ring telefonnummer 020-22 11 44.
2. Uppringaren och personen på Teletal förbereder samtalet tillsammans.
3. Teletal ringer upp aktuell myndighet eller person och presenterar er.
4. Teletal finns med under hela samtalet och kan hjälpa till när det behövs enligt överenskommelse.
5. När samtalet är färdigt kopplas den tredje personen bort.
6. Uppringaren och personen på Teletal avslutar samtalet tillsammans.

En användare av Teletal säger så här:

”För mig betyder Teletal mycket. När jag ska ringa myndigheter så blir jag ibland illa bemött och tycker det är jättejobbigt att ringa. Teletal känner till mig och vet att jag ibland glömmer bort mitt ärende när jag kommer fram och kan då stötta mig. Eftersom Teletal gör att den jag pratar med förstår att telefonsamtal är svåra för mig så blir jag bättre bemött och jag blir både lugnare och tryggare.”

Anteckningar

Ett viktigt stöd är de anteckningar man kan få hjälp med under samtalet. Teletal skriver ned minnespunkter från vad som sagts och skickar sedan hem anteckningarna. En hjälp som många använder sig av.

En stor fördel med Teletal är att varken förbokning, tillstånd eller remiss behövs för att använda tjänsten. Teletal har öppet vardagar 07.30-20.00 och helgdagar 12.00-16.00.

Alla som upplever ett problem med att ringa vanliga samtal kan använda Teletal, det enda som krävs är en telefon och att våga ringa. Alla som vill är välkomna att prova ringa till tjänsten för att känna efter vad Teletal är och hur det fungerar. Då känns det lättare sedan när man måste ringa till någon och Teletal kan hjälpa till.



Strokeföreningen dukade upp med broschyrer om stroke.

Seniordag i Nynäshamn

Nynäshamns kommun anordnade 28 september en seniordag i Nynäshamns Folkets Hus.

Det var en intensiv dag med både utställare och föreläsare och hela Folkets Hus var fyllt med seniorer.

Susanne Rolfner Suvanto som pratade om ofrivillig ensamhet för anhöriga och om den nationella anhörigstrategin, Linda Strand, verksamhetsutvecklare, som pratade om digital välfärd, Brottsofferjouren pratade om bedrägerier mot äldre och Carl Jan Granqvist, krögare och vinkännare, pratade om möten, människor och mat.

De kommunala förvaltningarna och de lokala pensionärsföreningarna och de flesta av Nynäshamns föreningar som engagerar seniorer var på plats.

Strokeförbundet hade bord intill samarbetspartnern Demensföreningen. På bordet hade vi dukat upp våra broschyrer om vad det innebär att få en stroke.

Många som får funktionsnedsättningar vid en stroke kan genom träning och rehabilitering få tillbaka mycket av sina förlorade funktioner. Det är viktigt att även anhöriga kan få del av den informationen. Det fanns också information om hur man blir medlem i förbundet och vad lokal-föreningarna kan göra.

De flesta besökarna var människor som hade en närstående som fått stroke eller hört talas om strokedrabbades problem. Många frågor fanns det att besvara och många intressanta samtal. Behovet av fler träffpunkter för att häva ensamheten betonades också.

Text och bild: Ella Carlsson

Klassisk potatis- och purjolökssoppa

4 portioner

Potatis- och purjolökssoppa är snabb, god och bra mat. Tar ungefär en halvtimme att laga.

- 5–6 potatisar
- 1 purjolök
- 2 gula lökar
- 2 klyftor vitlök (valfritt)
- 1 liter höns- eller grönsaksbuljong
- 2 deciliter grädde
- salt
- vitpeppar (efter smak)
- olivolja eller smör att steka i

Gör så här

1. Skala och tärna potatis, gul lök och eventuell vitlök.
2. Svetta löken i en kastrull med lite olja.
3. Dela och skölj purjolöken noga. Skär ner i mindre bitar. Låt den svettas tillsammans med potatis och gul lök.
4. Slå i buljongen och koka upp.
5. Häll i grädden och koka tills potatisen är mjuk.
6. Mixa slätt med stavmixer och smaka av med salt och vitpeppar.

Servera gärna med några skivor mörkt eller rostat bröd.

Pasta med tonfisk och kapris

4 portioner

Snabblagad pastarätt gjord på tonfisk från burk som du snor ihop på 20 minuter. Tonfisken blir supergod i en sås tillsammans med lätt brynt vitlök, kapris och tomat.

- 2 klyftor vitlök, fint skivade
- 3 matskedar olivolja
- 400 gram hela konserverade tomat
- 2 matskedar kapris
- 1 burk tonfisk i vatten
- Rivet skal av en halv citron
- 4 portioner spaghetti
- 1 kruka basilika
- salt
- svartpeppar, nymald

Gör så här

1. Koka spaghetten enligt anvisning på förpackningen.
2. Fräs vitlöken i oljan så den precis får lite färg. Tillsätt tomaterna. Mosa med slev.
3. Tillsätt kapris och tonfisk. Låt såsen puttra ihop ca 15 minuter. Smaka av med rivet citronskal, salt och peppar.
4. Häll av spaghetten. Vänd runt spaghetten i såsen och tillsätt basilika.

Servera direkt.

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

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

Svårt

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

Vinterkrysset

Här kommer ett kryss att lösa när kvällarna blir mörkare. Glöm bara inte att skicka in lösningen innan 1 februari 2024 om du vill vinna Sverigelotter som är vinster till tre vinnare. Adressen finns på sidan 27.



FÅR MAN PÅ PÅLSEN NÄR DET RYKTAS	↓	KAN GÅ FRÅN KLASS TILL KLASS	RÖRA	GER LANG LUGG	SLÅ UN DAN GRÄNS-MÄRKEN	↓
LÄGGA SIG SOM VINDEN						
		BÖRJAN OCH SLUT ORD I LÅXA				
MJUK MÅT	→					
KAN SES I KARA-VAN		GRUND VAR STOR I ROCKEN			BYGG-DES I TROLL-HATTAN	
GUDLIG INLED-NING			TAL PÅ RULLE			
FÅ ATT UPPSTÅ			GÖR VISSA VIN			FLÄCK-TÄCKARE
TON OCH KORT DAG	HAR TRI-ANGEL HÅLLER IHOP					

↓	VILL KOMMA UPP SIG	HÖG BREDVID LÅGA	SMUTS I SYDAF-RIKA	VARIT VIKT FÖR	↓	SES INVID HÖGHET	KAN MAN MALA PÅ EGEN HAND	ÄR BÄTTRE I GRUN-DEN	GUMP HA DET SKÖNT	↓	SAG SIG OM-KRING I VÄRLDEN	→	ÄR UR-BAN PÅ KARL JOHAN	SKRAM-MER VÄL INGEN?	→	VANSLAS MED EN HJÄR-TEVÄN
SPELAR APA								TUMMEN UPP					LABANS LIKE			
GJORDE STRÖM					SÖL-SKEN BAK PÅ FLAK				GÖR EN INSATS	VÄSEN						ÄR ÖNSKAT BESKED
			BRYGGER BRITT	ÄR DÄLIG I MÖRKER			SVAG-HET	SPEL-SLANG				REV-ORGANI-SATION				
→	HAR POSITIV															
	KAN MAN BEHOVA FÖR ATT FÅ RÄTT		IDÉ-SYSTEM HUS-MAN			VISAR OTÄLIG STÄRK I HYLLAN			RULLAD RÄTT STOR BAGGE					FÄRG-VÄXT		
											KAN VERKA TILLDRA-GANDE		GÖMT ÄR ETT RENT NÖJE			BREDER UT SIG
TALAR KLAR-SFRÅK				LEDER TILL BROTTSS-PLATS	HAR MAN PÅ LOVEN SÖKA			BACKÅK HA NÅGOT IHOP						FEST-LIGA RUSET		
HIPPA OCH KNIPPA	BIKINI LOCK-REJ						ÄR BLÅ I VÄLS SKAPAR VILLOR					SMAK-DISS	ÄR FRÄ-TANDE RYMMER			
→			KATT-ÖGA							SISTA BITEN PÅ RULLEN ELIOT						
			RYGG													
HAR MODELL SOM MODELL						BLEV NÖTT TILL BRIST-NINGS-GRÄNSEN							ESS BRUKAR VÄRA HÖGT			
BÄT-LUFFSÖ				BE-SJUNG-ET FJÄ-DERFA					BÄTTRA PÅ BUDET							KANSKE FRAM-HAVA GROFAR

Vinterquiz

Några frågor för att få lite hjärngympa i vintermörkret. Rätta svaren finns på sidan 27.

1 Vaccinet mot denna sjukdom togs fram av Jonas Salk 1954. I Sverige infördes allmän vaccination 1957. Vad heter sjukdomen.

- 1. Polio
- X. Påssjuka
- 2. Mässling

2 I vilket land ligger staden Raseborg?

- 1. Danmark
- X. Norge
- 2. Finland

3 Vilken svensk formgivare designade fåtöljen "Lamino"?

- 1. Bruno Mathsson
- X. Yngve Ekström
- 2. Carl Malmsten

4 När kunde du första gången ringa till Fröken Ur?

- 1. 1916
- X. 1926
- 2. 1936

5 Vad kallas metoden när du vakuumpackar råvaran och tillagar den i vattenbad i låg temperatur och relativt lång tid?

- 1. Sous vide
- X. Bräsering
- 2. Confitering

6 Vilket land har varje år sedan andra världskriget skänkt en julgran till Trafalgar Square i London?

- 1. Finland
- X. Sverige
- 2. Norge

7 Vad heter huvudstaden i Uruguay?

- 1. Kingston
- X. San José
- 2. Montevideo



Vilket land har varje år sedan andra världskriget skänkt en julgran till Trafalgar Square i London?

8 Vad heter Tjeckiens valuta?

- 1. Zloty
- X. Koruna
- 2. Euro

9 Under vilken konstperiod verkade mästare som Michelangelo, Leonardo da Vinci, Rafael och Donatello?

- 1. Barocken
- X. Renässansen
- 2. Antiken

10 I en monarki kan man ha agnatisk tronföljd. Vad betyder det?

- 1. Bara kvinnor ärver tronen
- X. Bara män ärver tronen
- 2. Tronarvinge bestäms genom val

11 Vilket nummer har jorden i ordningen av planeter från solen räknat?

- 1. 2
- X. 3
- 2. 4

12 Roger Bannister var den förste i världen att göra en drömmil, det vill säga springa en engelsk mil på under fyra minuter. Vem var förste svensk att göra en drömmil?

- 1. Dan Waern
- X. Arne Andersson
- 2. Gunder Hägg

Lösning till höstkrysset

Lösning till höstkrysset i nummer 3 2023

SEB MINRE I RING	VEKOR DET SOM KÄNGAR FÄLGEN	ET MÄRKT WALL STOR	M	KAN MÅN PA FLÄCKEN	ÄKT TILL JÖHEM EN	DOPPAS FEST MISKT VÄTEN	KATTISA												
KAN FÄNS SÖK SEES SOM	S	L	A	G	P	Å	S	E											
HAR SÖRML SOM KÖRT SÖR RUM JÖSEN	T	U	R	N	E	R	A	T											
ARBETS ARBETE	E	R	G	O	N	O	M	I											
NOLL VISO NÄRKE	N	T	O	B	R	A	S												
BISE ELLER KAN OCH KLÖVER	A	T	A	L	R	K													
F	R	O	S	A	B	B	A												
KAN DROPPA UR	B	Ä	T	T	R	E	H	YLLA MED SATS	HON TRON PA SILLEN- FEN	GÖR RUBEN MED SÖRUM	ELE- GANT RUND- RESA	FÖR INVE SA LÄNGE SEDAN	SA SA- SERVI ÖCKSA	BESTAR MAN AV	KLÄCKER MYCKET	HAR HÖR TYEK- SAM			
LÄCK- ANDE KRAN	O	N	E	A	T	Ä	L	T	E	R	N	A	T	I	V				
LÖTT- TEST DUBBELT ÅRSLAG	N	R	E	S	E	R	V	O	A	R	G	J	O	R	E	N	A	D	E
N	A	N	A	R	A	P	A	T	R	I	S	S	G	E	L				
MÅLÖ- SING HUND	S	A	S	S	O	Ä	R	E	T	K	A	S	S	E	R	A			
ÄR HEILT LITAN BYAR	B	K	O	R	U	S	K	A	R	S	K	E	L	I	T				
NÄSLEN SOM NÄSLEN	L	Ä	A	D	T	O	V	A	E	G	A	L	T	K	ÄR SOM KÄTTEN				
S	B	O	N	A	S	T	M	A	S	P	A	E	T	S	A	T			
SPRITT GIFT	D	D	T	C	Y	M	B	A	L	T	Ö	R	S	T	U				
MEG LÄT PA TÄLKA	A	V	L	E	D	A	N	I	T	A	R	I	O	S					
VAR VISANS GUM- MÖR	S	M	Ä	N	A	R	R	A	T	S	A	G	E	N	D	A			
TIPPKA DADE KROPPA DEL	T	Ä	L	D	E	B	E	T	E	S	T	R	U	K	E	N			
B	Ä	L	A	R	A	S	T	R	A	Y	R	A	N						

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

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

Vinnarna av Höstkrysset i StrokeKontakt 3 2023:

- 3 lotter – Inger Lundberg, Kalmar
- 2 lotter – Rune Niklasson, Stenungsund
- 1 lott – Sylvo Jenvall, Hägersten

Här hittar du rätta svaren på quizen på sidan 26:

1. Polio, 2. Finland, 3. X. Yngve Ekström ,
4. 1. 1916, 5. 1. Sous vide, 6. 2. Norge,
7. 2. Montevideo, 8. X. Koruna, 9. X. Renässansen ,
10. X. Bara män ärver tronen, 11. X. 3,
12. 1. Dan Waern

Lösning till sudoku

Här hittar du lösningen till sudoku på sidan 24.

Lätt

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

Svårt

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



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.

