

MEDLEMS-NYTT

Neuroförbundet Karlstad med omnejd april 2016

Utskick 2/2016

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Kontaktpersoner	3
• Caféträff Cogmed	3
• Diagnosdagar	3
• Gökotta	4
• Rapporter	5
• Vårresa	5
• Caféträff	5
• Våravslutning	6
• Rapporter	6-8
• Träning	8
• Anhörigcentrum	8
• Caféträffar	9
• Efterlysning	9
• Kondoleanser	9
• Ridterapi	9
• Anslagstavlan	10

Ansvarig för utskick:
Susanne Tågmark
karlstad@
neuroforbundet.se

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Micael Karlsson
Susanne Tågmark



Foto: Eva Eiler

Nu närmar sig våren och det börjar kanske spritta i kroppen av vårkänslor! Vi inleder dock med att samla ihop våra kontaktpersoner till en träff. Vidare åker vi än en gång ut till Segerstad och lyssnar efter göken och andra fåglar.

En vårresa är också planerad, då vi åker till Värmskog och besöker LM Ericsson-museet samt avnjuter en omtalad räksmörgås. Vi avslutar sedan resan med ett besök på Klässbols Linneväveri.

Vårterminen avslutas sedan med en traditionell avslutning med tipspromenad och grillning i Mariebergsskogen, Karlstads stadspark. Avslutningsvis vill vi önska en trevlig sommar!



Hej igen alla Neuro – ”anhängare”!

Tiden bara rusar iväg, första kvartalet är redan tillända och våren ger sig tillkänna. De första tranorna har redan passerat till nordligare breddgrader, där meterdjupa snödrivor och vårvinter väntar. Vänder vi blicken söderut, har det noterats enstaka dagstemperaturer på upp till 15 – 20 plusgrader och vårbruket är långt framskridet, men kalla frostnätter kvar

Skillnaden mellan årstiderna är nog mest märkbara så här års, upplever jag. Den har nog med ljusets återkomst att göra. Ljuset är vederkvickande, (vilket ord egentligen!) och väcker slumrande livsandar. Sol, värme och regn lockar också fram andra ”övervintrare”, växter och djur av alla de slag, både önskade som oönskade.

Årsmötet har gått av stapeln och som ni ser inga större förändringar utom skifte på en ledamotsplats. Vi tackar avgående Eva Ekman för hennes insatser och hälsar Monica Sääv välkommen i gänget, som tillsammans med vår kanslipersonal får verksamheten att fungera och utvecklas. Det innebär också att ni fortsättningsvis får stå ut med en halt, lytt och halvblind ordförande, så det så.

Tio kommuner ingår i vårt ”revir” och det är tyvärr inte möjligt att ha närkontakt med er alla, även om vi önskar. Våra livsvillkor ser olika ut, beroende på var vi bor. Vi har länge sökt efter kontaktombud ute i ”verkligheten”, för att utbyta erfarenheter m.m. I dagsläget kallas väl detta, att bygga nätverk eller..?.

Äntligen har vi fått ett antal hugade personer, som meddelat intresse. Det ska bli spännande att träffa er och bl.a. göra ”inventering” av resurser, möjligheter och villkor för att leva och bo på olika platser. Alla ska ju ha samma förutsättningar, men är det en realitet??

Vi saknar representanter från Filipstad. Nyfiken- och frågvishet är bra egenskaper för uppdraget. Är du intresserad, när det nu ser ut att bli av, hör av dig snarast till kansliet, tel. 054 - 18 92 54. Det går bra att lämna uppgifter på telefonsvararen, så tar Susanne eller Eva kontakt med er.

Att minnet spelar oss spratt, är ingen nyhet och definitivt inte för oss neurologiskt drabbade. Gymnastik behövs för såväl kropp som knopp. Hjärngymnastik kan ske på många sätt, en del är spektakulära och andra vetenskapligt beprövade. Tillgången på de senare metoderna är i stort sett otillgängliga för oss i grupper, som inte prioriteras till träning på t.ex. Frykcenter eller andra rehab.inrättningar. Vi har efter noga övervägande beslutat, att göra ett försök i föreningens regi.

Cogmed är en databaserad metod för arbetsminnesträning, används mycket i skolvärlden och finns anpassad till förskolenivå och uppåt i svårighetsgrader. Det är också den metod, som används på Frykcenter och arbetsterapeut Maria har i ett svagt ögonblick lovat backa upp oss. Hon är klart medveten om att många fler kan ha behov och önskemål om denna träning. På Neurologikliniken CSK finns också kunskap men begränsade resurser enligt hörsägen.

Planering pågår för test under våren och igångsättande efter sommaruppehållet. Håll gärna tummarna för att vi ska lyckas. Licens (dyr) krävs för att bedriva denna verksamhet. Jag och Eva Eiler har varit på utbildning för coacher, så vi hoppas snart vara i startgroparna. Hoppas några av er är intresserade, vågar och törs göra ett försök tillsammans med oss – slå oss en signal. Det blev mycket om Cogmed, men det där om varav hjärtat är fullt o.s.v. stämmer.

Vi hoppas att något av det program, som vi knåpat ihop för vårterminen ska tilltala er, så att vi får träffas och dela lite tid, skingra tankar eller bara njuta av samvaron en stund.

Slutar med en förhoppning, att ni får en så bra sommar som möjligt utifrån era förutsättningar. Alla dagar blir inte sol o bad, men det är inte heller, vad en svensk sommar brukar erbjuda, eller hur? Sköt om er alla och ha då! /Mvh Gunilla

Träff för kontaktpersoner

Äntligen ska vi kunna träffas - vi här i Karlstad och alla ni som vi har som kontaktpersoner ute i de kommuner som ingår i föreningens upptagningsområde.

Tanken är att vi träffas och pratar om vilka idéer vi har inför framtiden och hur vårt samarbete skulle kunna se ut. Då vi tänkte bjuda på en lättare lunch och kaffe behöver vi veta om ni kan komma senast torsdag den 21 april. Reseersättning utgår naturligtvis med 18,50 per mil.

Dag: lördagen den 23 april
Tid: kl. 11.00-15.00
Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.
e-post karlstad@neuroforbundet.se senast torsdag den 21 april.



Caféträff om Cogmed webbaserat arbetsminnesträningsprogram

Många av de medlemmar som har provat på programmet är nöjda med det och upplever ett förbättrat arbetsminne, som i sin tur leder till en enklare vardag. Skulle Du vara intresserad av att få veta mer om detta eller kanske även kunna prova på programmet, så kom på vår caféträff. Vi visar även en kortare informationsfilm.

Dag: onsdag den 4 maj
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Norra Kyrkog. 4



Årsmöte 23 mars 2016

Årets årsmöte hölls som vanligt på Ruds servicehus, där årsmötesförhandlingarna leddes av mötesordförande Ann-Marie Johansson. Styrelsen blev ungefär likadan som tidigare, med det lilla undantag som ordförande Gunilla redan redogjort för. Därefter följde underhållning av gruppen "Ukulister med brister", som sjöng och spelade musik av allehanda slag. Mötet avslutades sedan med att det bjöds på smörgåstårter och kaffe, smörgåstårter i en sådan mängd att vi bara lyckades få ner hälften. Vi skänkte därför en hel smörgåstårter till de boende på servicehuset, vilket tacksamt togs emot. Ännu ett verksamhetsår kan läggas till handlingarna.

Susanne



Gökotta Segerstads naturreservat

Än en gång blir vi ledsagade på en gökotta av fågelkunniga Anita Sandin, själv Segerstadsbo. Naturreservatet är utformat för att välkomna alla, även besökare med funktionshinder. Stigarna är inte asfalterade men har rullstolstandard. De fungerar utmärkt med elrullstol. Personer med manuell rullstol kan dock behöva ledsagare då stigarna bitvis går i ojämn terräng. Torrdass finns såväl ute vid vindskyddet, som vid parkeringen.

Dag: torsdag den 12 maj
Tid: kl. 10.00 fr. Norra Kyrkog. 4 - hemma ca 14.00-15.00
Plats: Samling Segerstads Kyrka, Hanevik, Vålberg
Kostnad: Vi samåker och tar med egen matsäck!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.
e-post karlstad@neuroforbundet.se senast tisdagen den 10 maj.

Läs mer om Segerstads naturreservat på länsstyrelsens hemsida på
www.lansstyrelsen.se/varmland

Jag deltar i träning på Livskraft på Karolinen. Det finns olika typer av träning där. Egenträning på gym (förslag om vad och hur du bör träna, av instruktör.)
Gruppträning för seniorer - äldre eller bara människor med nedsatt fysisk förmåga.
Jag går på Senior-cirkelträning ti. 10.00-10.45. Yoga senior ons. 10.00-10.45. Senior Core to. 10.00-10.45.
Det finns även bl.a. Body-balance, Dans, Löpning. Jacuzzi hos Livskraft Universitetet.
Man kan köpa årskort eller betala för enstaka besök.
Detaljer i receptionen - tel. 054-180051. www.livskraft.cc
Ann-Charlotte Rydberg



Foto: Susanne Tågmark

Barmässan 18-20 mars

Vi var - för första gången - med och visade upp oss på den s.k. Barmässan, som hålls på Racketcenter i Karlstad under dagarna tre. I år hade Handikappföreningarna Karlstad möjlighet att delta och vi var en av föreningarna som deltog. Mässan var mycket trevlig, men dock var det tydligt att vi inte riktigt var vad de flertalet i publiken sökte, utan de flesta bara passerade oss. Vår känsla är därför att vi kanske snarare ska söka oss till Kvinnomässan än Barmässan ett annat år. Där kanske vi får fler presumtiva medlemmar som söker upp oss.
Susanne

Vårresa till Värmskog och Klässbol

Våren närmar sig och reslusten börjar vakna i kroppen! I år tänker vi därför göra en resa till Värmskog, där vi besöker minnesgården Nordtomta med LM Ericsson-museet och avslutar med att äta en räkmacka på Café Värmskog, vackert beläget i Liljenäs hembygdsgård vid Värmelns strand. Därefter fortsätter vi vår resa mot Klässbols Linneväveri, där vi blir guidade runt i väveriet och fikar sedan på Café Kvarnen, som ligger 100 m därifrån, innan vi styr kosan mot Karlstad igen.

Dag: lördagen den 28 maj
Tid: samling kl. 9.30 Norrstrandskyrkan för avresa med buss och vi beräknar vara hemma ca kl. 17.00
Plats: Vid den stora parkeringen bakom Statoil-macken.
Kostnad: 600 kr/pers varav föreningen subventionerar kostnaden
Att betala: Medlem 400 kr/pers
Icke-medlem 600 kr/pers
Då ingår buss, guidningar, räkmacka inkl. kaffe i Värmskog samt kaffe i Klässbol, men möjlighet finns att själv köpa till kaffebröd, tårta eller smörgås.

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.

e-post karlstad@neuroforbundet.se senast torsdag den 19 maj.

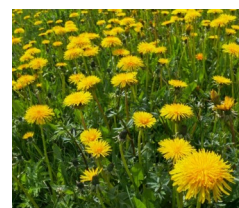
Läs mer om LM Ericsson-museet [här!](http://www.hembygd.se/varmskog) på www.hembygd.se/varmskog

Läs mer om Klässbols Linneväveri [här!](http://www.klassbols.se) på www.klassbols.se

Avslutande caféträff för våren

Vi hoppas på att vårvärmen har kommit och att vi kan sitta ute på innegården och prata och fika en stund. Om andan faller på kanske vi bakar något gott.

Dag: onsdag den 1 juni
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Norra Kyrkog. 4



Våravslutning

Så var det åter dags för avslutning, även i år i Mariebergsskogen. Förutom en önskan om vackert väder - som vi alltid hoppas på - är även vår förhoppning att så många som möjligt sluter upp. Traditionenligt börjar vi med en tipspromenad, med tillhörande vinstutdelning, för att sedan övergå till korvgrillning, m.m. och avslutar med lottförsäljning. Välkomna!

Dag: onsdag den 15 juni
Tid: kl. 17.30-ca 20.00
Plats: Mariebergsskogen,
Lingvägen, Karlstad
Samling vid stora entrén!
Kostnad: Ta med ett glatt humör!



Foto: Micael Karlsson

Anmälan senast torsdag 9 juni till kansliet på karlstad@neuroforbundet.se alt. tel. 054-18 92 54.

Spasticitet 17 februari 2016

“Spasticitet (hypertonus) är en motorisk störning som karaktäriseras av en hastighetsberoende ökning av muskeltonus med ökade senreflexer, orsakad av en hyperexcitabilitet av sträckreflexen”. Definitionen av spasticitet kräver kanske en förklaring och vi fick en grundlig genomgång av vad det handlar om av rehabiliteringsläkare Kristina Lundgren och fysioterapeut Tone Hollowell när de besökte oss.

Utlösande stimuli kan vara så vitt skilda saker som t.ex. ”obekvämt” sittande, stress och smärta. Målsättning med behandling av spasticitet kan därför vara att underlätta i aktivitet eller förbättra aktivitetsförmåga, minska smärta, möjliggöra ortosbehandling och underlätta hygien/påklädning. Rent praktiskt handlar det då om egenträning i vardagliga aktiviteter som målinriktade meningsfulla aktiviteter, att träna t.ex. grepp i vardagliga situationer, greppa--släppa, användning av hand/arm samt träna t.ex. benstyrka genom trappgång, upprensningar etc. Men när egenträning inte fungerar finns ett antal andra metoder att tillgå, t.ex. insättning av en baklofenpump eller botulinumtoxin behandling.

Susanne och Eva

Strokedagen
tisdag 10 maj



Under dessa dagar kommer vi stå i entrén på CSK . Välkomna att träffa oss!

Andas bättre – Må bättre

På caféträffen den 2 mars 2016 föreläste andningsinstruktör Anna Sundkvist Kräutner för oss om Medveten Andning och dess hälsosamma effekter.

Hon menade att ”vi spenderar enorma summor pengar i vår jakt på bättre hälsa, bättre utseende, gå ned i vikt, komma i form, sova bättre, få mer energi och ett bättre sexliv. Men faktum är att vi redan har nyckeln till detta – nämligen vår andning”. Vi fick inledningsvis på föreläsningen fylla i ett personligt andningsindexfrågeformulär med frågor om vår upplevda andning och hälsostatus under den senaste månaden. Hon informerade oss om att det är så som hon inleder sina kurser och avslutningsvis efter ca: 10 veckors kurs med teori, praktik och egen andningsträning görs ytterligare en studie om upplevd hälsostatus i jämförelse med den första. Så gott som alla hennes kursdeltagare fick ökade positiva poäng på frågeformuläret samt hade en egen upplevelse av bättre andning och ökad hälsostatus efter avslutad kurs.

Eftersom jag personligen upplevt många positiva effekter av alternativa vårdformer så var det mycket intressant att höra vad Anna hade att berätta och jag skulle även kunna tänka mig att prova att delta i en andningskurs.

Eva

Medlemsmöte om mun- och tandhälsa 16 mars 2016.

Det var ett mycket uppskattat möte då vi fick lyssna till tandläkare Birgitta Mossberg, som föreläste om hur man kan få, liksom söka hjälp för sina tänder – både för vård och ekonomiskt stöd. Hon betonade att dagens tandvårdsstöd och hur man kan få det är mycket komplicerat för både vårdgivare och patienter. Birgitta skriver ”Hur är det då??: – Ungefär var tionde svensk som skulle behöva tandvård avstår på grund av kostnaderna. En grupp som är särskilt utsatt är äldre. Både den allmänna hälsan och munhälsan blir i regel sämre med åren och behovet av tandvård ökar.

– Staten satsar miljarder på tandvårdsstöd. Men en alltför stor del av pengarna används aldrig. Myndigheten Vårdanalys har slagit larm om att merparten av bidragen inte når ut till de äldre som har rätt till dem.

– Exempelvis fick bara två av tio som har rätt till billigare tandvårdskostnader på grund av långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning det bidraget 2013 enligt Vårdanalys.”

Informationsvägar:

www.tlv.se/tandvard

www.forsakringskassan.se/tandvard

www.socialstyrelsen.se/tandvard

Landstinget i Värmland

Patient och Medborgarservice/Tandvård

651 82 Karlstad

054-61 50 00

www.1177.se/varmland/om-1177/om-tandvarsstod

Eva

Rapport från föreläsning

Den 17 mars, var jag inbjuden av A-assistans, till en föreläsning. Vd Hira Jonsson, hälsade oss välkomna. Hon berättade att företaget är ett familjeföretag och att man vill arbeta i den andan.

Sedan kom Erik Nyström, en cp-skadad kille från Umeå. Han berättade att hans liv hade radikalt förändrats, genom att en sjukgymnast, hade frågat honom vad han ville göra. Han tittade då runt i lokalen och fick syn på boxningshandskar. Han beskriver sina händer som förstora lovikkavantar innan och nu kan han greppa en mugg, "göra fingret". Han är även engagerad i boxningsförbundet i Umeå och tränare i boxning. Han sa också några visdomsord: man kan inte göra allting, men man kan alltid göra någonting. Man ska inte vara rädd att pröva nya vägar, så länge det känns bra för en själv. Det går inte att springa innan man har lärt sig att gå. Sedan visade han ett bildspel, om hans väg genom boxningen. Det är alltid intressant att höra hur andra människor har det och hur de klarar sitt liv.

Ann Augustsson



Träningen fortsätter på såväl Livskraft som KMTI:

Egenträning på Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. då vi brukar vara där.

På tisdag, onsdag & torsdag f.m. är det även gruppträning på Livskraft kl. 10.00-10.45 (cirkelträning, yoga och core-träning).

Gruppträning rullstolsympa på KMTI på torsdagar kl. 15.00-15.45.



ANHÖRIGCENTRUM – EN MÖTESPLATS

Välkommen! tisdagar kl. 12.00-16.00

Föreläsning om de olika demenssjukdomarna

Tid: 17 maj 2016 17:00-18:30

Plats: Anhörigcentrum Adress: Västra Torggatan 16

Välkommen att lyssna på en föreläsning om de olika demenssjukdomarna.

Föreläsningen ges av vår demenssjuksköterska i Karlstads kommun.

Information ges av anhörigkonsulent Jonas Hallberg, tel: 054-5405488

Anhörigcentrum, Västra Torggatan 16, 652 24 Karlstad

CAFÉTRÄFFAR

Vi träffas som vanligt den första onsdagen i varje månad om ni fortfarande är intresserade. Vårens kvarvarande datum blir då 4/5 och 1/6.

Som vanligt införskaffar var och en det den vill ha att äta så fixar vi dryck, om inget annat uttrycks.

Tid: 14.00 - ca 16.00, då ni kan komma och gå som ni vill.

Plats: Samlingssalen, Norra Kyrkogatan 4 (om inget annat anges)

Reumatikerföreningen står som ansvarig för träffar i Bibliotekscaféet den andra onsdagen i månaden, träffar som Neuroförbundets medlemmar också är mycket välkomna till.



 Reumatikerförbundet

Vi efterlyser än en gång kontaktmän till föreningen!

Vi behöver, som vi tidigare har poängterat, kontaktpersoner ute i alla kommuner, som ingår i vår lokalförening, personer som har öron och ögon öppna för våra frågor och vi saknar fortfarande någon. Du som finns i Filipstad hör av dig och kontakta oss, för nu är det bara hos er vi saknar kontaktperson.

Vill du göra en god gärning? Hör av dig!

Du kan ringa eller mejla, så att vi får kontakt: tel 054-18 92 54 alt.

karlstad@neuroforbundet.se, eller ring ordf. Gunilla på tel. 070-371 10 13.

NEURO
FÖRBUNDET

Kondoleanser

Ring endera direkt till Neuroförbundet Karlstad med omnejd på 054-18 92 54 och betala in valt belopp på Bg 5559-8213 eller till Handikappförbunden Värmland 054-18 04 65 och tala om att du vill att pengarna ska gå till lokalföreningen. Du kan också lämna minnesgåvor genom www.neurogavan.se/gava/minnesgava/, men då går pengarna till Riksförbundet.

Är du intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom. Vi har en grupp hos ridterapeut [Daliah Longrée](#), max 2 personer/tillfälle **dagtid på lördagar, kl 11.00 alt. 12.00**. P.g.a. sjukdom ligger dock verksamheten tillfälligt nere och förväntas komma i gång efter sommaren.

Ring och anmäl att du vill komma på tel. 0765-76 64 84

Verksamheten äger rum utomhus och personer som vill rida måste klara av att sitta på en häst som leds av en ledsagare. Upplägget blir anpassat efter gruppen.

Hör av dig till kansliet på **tel. 054-18 92 54** om intresse finns. Vi kanske måste ordna med fler grupper och kanske har du/ni särskilda önskemål.



Daliah Longrée

Foto: Jan Alexandersson

Anslagstavlan



KANSLIET är bemannat som vanligt: mån, ons., tors., fre. tel. tid kl. 10-12 och tis. tel. tid kl. 13-15 förutom den första ons. i mån. (café). Träffas således säkrast f.m. utom tisdagar. Du kan dock ringa hela dagarna. När ingen är inne kan Du lämna ett meddelande på telefonsvararen. Du kan också ringa till Hkpf Karlstad på tel. 054-18 66 00.

Nästa utskick beräknas ske i september. Hör av dig till vårt kansli om du vill få något infört!

Vill du annonsera i Neuroförbundet Karlstad m.o.s medlemsblad hör av dig till vårt kansli:
054-18 92 54

Medlemsavgift för 2016

- | | |
|--|--------------------|
| Huvudmedlem | 380:- (oförändrad) |
| • med eller utan neurologisk sjukdom/skada | |
| • får tidningen "Reflex" | |
| Närstående medlem | 250:- (minskad) |
| • får inte tidningen "Reflex" | |
| • man behöver inte bo i samma hushåll för att anses som närstående MEN man måste ha en huvudmedlem som man knyter sitt medlemskap till | |

Stöd din
favoritförening -
PRENUMERERA
på Bingolotto och
få 4 BL utan kostnad!



Ring Folkspel Kundcenter tel.
0771-440 440 eller gå in på
<https://www.folkspel.se>

Restaurangchansen 2016

Vi har fortfarande några få exemplar kvar och ni kan köpa dem här hos oss på kansliet på Norra Kyrkog. 4. Häftena gäller 1 februari 2016-31 januari 2017, så det är lång giltighetstid kvar.

Medlems-nytt per e-post?

Vill du få utskicket via datorn? Naturligtvis kommer ni att kunna få Medlems-nytt via vanlig post om det är ett alternativ som fortfarande passar er bättre. Ni som däremot vill ha utskicket per e-post behöver bara skicka in er e-postadress till karlstad@neuroforbundet.se, så ordnar vi det.

En aktuell e-postadress behövs också för att kunna ta del av de mycket uppskattade nyhetsbrev som Riksförbundet skickar ut, liksom andra utskick från oss i lokalföreningen.

"Funka utan skam" med assyriska ska ge funkisacceptans

-Funktionshinder ska ses som en möjlighet i Sverige och i övriga världen, säger Neuroförbundets jurist Stefan Käll, i projektets ledningsgrupp. Det är Assyriska riksförbundet i Sverige som beviljats ett projekt av Allmänna arvsfonden för att bryta tabun och stärka personer med utländsk bakgrund som har funktionsnedsättning.

I Mellanöstern och andra delar av världen är synen på funktionsnedsatta många gånger kopplad till skam och tabun, till skillnad mot dagens Sverige där funktionshinderrörelsen är stark och har bidragit till att funktionsnedsatta syns och hörs i samhället på ett helt annat sätt. Projektet har en budget på närmare tre miljoner kronor och drivs i samarbete med Neuroförbundet och DHR. neuroforbundet.se

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Även under år 2016 finns möjligheten kvar att få besök - i första hand för våra medlemmar boende i Karlstad.

Vi tar med fikabröd och ett glatt humör! Låter detta som något för dig? Ring i så fall till oss på kansliet tel. 054-18 92 54 och anmäl ditt intresse så bestämmer vi lämplig dag och tid tillsammans.

Hälsningar

Susanne och Eva på kansliet.

Gå in och se vad som sker på vår Facebook-sida och gilla gärna sidan!



Neuroförbundet Karlstad med omnejd, N:a Kyrkog. 4, 652 24 KARLSTAD

tel.: 054-18 92 54 e-post: karlstad@neuroforbundet.se

webb: www.neuroforbundet.se/karlstad