



STROKE

Stroke är den vanligaste formen av förvärvad hjärnskada och drabbar cirka 25 000 personer varje år. Stroke är ett samlingsnamn för en hjärnskada som orsakas av en blodpropp eller en blödning i hjärnan. Det kan ske antingen på grund av en blockering av blodkärlen i hjärnan (ischemisk stroke) eller genom en blödning i hjärnan (hemorragisk stroke).

Stroke kan inträffa helt oväntat, utan förvarning eller växa fram stegvis under ett dygn eller ännu längre tid. Snabb diagnos och behandling är avgörande för att minimera skador och förbättra prognosen.

För många innebär en stroke stora förändringar i vardagen, men det finns stöd och strategier för att få ett fungerande och meningsfullt liv efter en stroke.

Här får du information om symtom, diagnos, behandling och rehabilitering samt tips och råd som kan underlätta vardagen.

SYMPTOM VID STROKE

Symtomen på stroke kan variera beroende på vilken del av hjärnan som påverkas.

De vanligaste symtomen är:

- Plötsliga svårigheter att tala.
- Förlamning eller svaghet i ansikte, arm eller ben, vanligtvis på ena sidan av kroppen.
- Förvirring eller plötsliga svårigheter att förstå enkel information eller instruktioner.
- Synproblem, som dimsyn, förlust av synfält eller dubbelseende.
- Yrsel, balanssvårigheter eller plötsligt förlorad koordination.
- Plötslig, intensiv huvudvärk utan känd orsak.
- Svårigheter att svälja.
- Förlust av medvetande.

Det är viktigt att komma ihåg att symtomen kan variera från person till person vid en stroke.



Om du eller någon i din närhet upplever något eller några av dessa symtom är det viktigt att ringa 112 så snart som möjligt.

SÅ STÄLLS DIAGNOSEN VID STROKE

Följande tester kan användas för att bekräfta diagnosen och fastställa typen av stroke:

- Neurologisk undersökning: Läkaren bedömer motoriska funktioner, känslighet, reflexer och koordination för att identifiera eventuella neurologiska skador.
- Bildundersökningar: Datortomografi (CT) och magnetisk resonanstomografi (MRT) av hjärnan är vanliga bildundersökningar vid misstanke om stroke. Bilderna kan visa vilka områden i hjärnan som har drabbats av stroke och vilken typ av stroke det rör sig om.
- Blodprov: Blodprov kan tas för att undersöka nivåerna av olika ämnen i blodet, som blodsocker, elektrolyter och blodfetter.



VÅRD OCH REHABILITERING VID STROKE

Behandlingen beror på vilken typ av stroke det handlar om och din allmänna hälsa. Målet med behandlingen är att återställa blodflödet till hjärnan snabbt för att minska skadorna och förbättra prognosen.

Akut behandling av stroke

Vid en stroke är det viktigt att omedelbart få medicinsk hjälp då tiden kan vara avgörande. Vilken behandling som är aktuell beror på vilken typ av stroke det handlar om.

Blodpropp (Ischemisk stroke)

- Trombolysbehandling: En blodpropp löses upp med läkemedel som till exempel vävnadsplasminogenaktivator (tPA). Detta bör ske inom tre till fyra och en halv timme efter en stroke.
- Endovaskulär behandling: En kateter förs in genom blodkärlen för att antingen avlägsna blodproppen eller leverera läkemedel direkt till blodproppen.

Blödning (Hemorragisk stroke)

- Kirurgisk behandling: För att stoppa blödningen och minska trycket på hjärnan kan kirurgi vara nödvändig.
- Blodtryckskontroll: Att kontrollera blodtrycket är avgörande för att undvika ytterligare skador.
- Behandling av bakomliggande sjukdomar: Ibland kan det vara andra sjukdomar som orsakat blödningen.

Medicinering

Läkemedel kan ordinerats för att minska risken för ytterligare stroke. Det kan till exempel vara blodplättshämmare, blodsockersänkande eller kolesterolsänkande läkemedel.

TIPS

På www.hjarnkraft.se kan du läsa mer om stroke

REHABILITERING

Efter den akuta fasen läggs fokus på rehabilitering för att återfå så mycket funktion som möjligt. Rehabilitering är en viktig del av återhämtningen efter en stroke.

I början är träningen inriktad på att förbättra språket, minnet, uppmärksamheten och rörelseförmågan. Du kommer även att få träna upp din förmåga att planera, organisera och genomföra olika aktiviteter.

Rehabiliteringen ska utgå från dina individuella behov och kan inrikta sig på att:

- återställa rörelseförmåga
- förbättra kognition
- återvinna tal- och sväljförmåga
- hantera emotionella och psykiska utmaningar.

Rehabiliteringsteam

Ett team av olika specialister bestående av exempelvis fysioterapeut, arbetsterapeut, logoped och neuropsykolog, är ofta involverade i rehabiliteringen efter en förvärvad hjärnskada.

- **Fysioterapeut** hjälper till att återfå styrka, balans och flexibilitet genom träning och övningar.
- **Arbetsterapeut** hjälper till med återhämtning av att klara vardagliga aktiviteter som att klä dig, äta och duscha. De kan också anpassa miljön för att underlätta dessa aktiviteter och hjälpa till med olika hjälpmedel.
- **Logoped** arbetar med att återställa tal-, språk- och sväljförmåga. Det kan handla om att stärka muskler, lära ut nya kommunikationssätt och anpassa kosten vid sväljsvårigheter.
- **Psykolog eller kurator** kan hjälpa till att hantera depression, ångest och andra känslomässiga utmaningar som kan uppstå efter en stroke.



PORTRÄTTET

Namn: Adam Eriksson

Bor: Karlskrona

Förvärvad hjärnskada efter: Stroke.

Aktuell: Adam fick en stroke mitt i livet. Han vill förmedla att det går att leva ett bra liv efter en stroke. Det är viktigt att få sätta sina egna gränser för vad man kan klara av och glädjas åt varje litet framsteg.

Ta del av Adams berättelse på www.hjarnkraft.se



STÖD OCH HJÄLPMEDEL

Det finns olika typer av stödinsatser och hjälpmedel för att underlätta vardagen för dig som har haft en stroke. Det är din kommun som ansvarar för de flesta stödinsatserna.

- **Stöd i hemmet:** Din kommun kan erbjuda stöd och hjälp i hemmet, med exempelvis personlig omvårdnad och hjälpmedel. Kommunen kan även hjälpa till med insatser som personlig assistans och bostadsanpassning.
- **Hjälpmedel:** Exempel på hjälpmedel är rullatorer, gripverktyg och anpassade köksredskap för att göra vardagslivet enklare och minska beroendet av andra.
- **Ekonomiskt stöd:** I vissa fall kan du ha rätt till ersättningar eller bidrag. Kontakta Försäkringskassan för att få mer information om dina rättigheter.

LIVET EFTER EN STROKE

En stroke kan vända upp och ner på tillvaron och påverka livet på många olika sätt. Det är naturligt att ha funderingar kring hur livet kommer förändras och hur framtiden kommer att se ut. Känslan av frustration och sorg över att förlora vissa förmågor är vanlig och det är lätt att känna sig osäker på sin nya identitet. Men det finns mycket du kan göra på egen hand för att underlätta din återhämtning

Tips som kan underlätta vardagen

- **Rutiner:** En tydlig vardagsstruktur med planering och påminnelser kan hjälpa dig att hålla koll på olika aktiviteter och uppgifter och minska känslan av stress.
- **Fysisk aktivitet:** Lättare träning stärker muskler och balans och är bra för hjärtat och hjärnan. Orkar du träna så har det positiv inverkan på återhämtningen. Anpassa övningarna efter din förmåga och rådfråga gärna en fysioterapeut.
- **Mat och sömn:** En balanserad kost och tillräckligt med sömn är viktiga faktorer för hjärnans återhämtning.
- **Träna hjärnan:** Hjärngympa som korsord, läsning eller enkla minnesövningar kan hjälpa dig att stärka kognitiva funktioner. Det kan även vara bra att använda hjälpmedel som påminnelser eller listor, om det behövs.
- **Sociala kontakter:** Socialt stöd från vänner och familj är värdefullt. Försök hitta former för att umgås på ett sätt som fungerar för dig.

ARBETE OCH FRITID

Efter en stroke kan du behöva göra anpassningar i arbetsliv och fritidsaktiviteter. Om det är möjligt att återgå till arbete eller studier kan det vara en viktig del av återhämtningen, men det är angeläget att det sker stegvis, i din egen takt och efter dina nya förutsättningar.

- **Arbete:** Anpassningar i arbetsuppgifter, arbetsträning eller deltidsarbete kan vara aktuellt för att gradvis komma tillbaka till arbetslivet. Om du studerar kan du få hjälp med stöd och anpassning i skolan. Du har rätt att få stöd via din arbetsgivare, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.
- **Fritidsaktiviteter:** Att umgås med nära och kära är viktigt för både fysisk och psykisk hälsa så försök hitta aktiviteter som fungerar för dig. Prova dig fram men ta det i lagom takt. Det kan även vara värdefullt att träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och få tips och råd. Här kan du få stöd via Hjärnkraft och våra föreningar.

Hopp och framtidstro

Återhämtning efter en stroke kan ta tid, kraft och energi. Förbättringar kan ske under en lång tid efter en skada. Även om dina framsteg kanske sker långsamt är varje steg framåt, hur litet det än är, en viktig del i din återhämtning. Försök fokusera på det som fungerar och ge inte upp. Det finns goda förutsättningar för att du ska kunna leva ett bra och meningsfullt liv efter en stroke.

Hur kan Hjärnkraft vara ett stöd?

Vi har lång erfarenhet av livet med förvärvad hjärnskada och kan erbjuda kunskap, gemenskap och stöd i vardagen. Via våra föreningar kan du träffa andra med liknande erfarenheter. Välkommen till vår gemenskap!

Läs mer och [bli medlem](#).