



HÄLSOTECKEN

nyhetsblad

Oktober 2011



TID RÄDDAR LIV - RING 112

A K U T

vid stroke



Många personer får hjärnskadan stroke

Människor kan få olika skador på hjärnan. Stroke är det vanligaste sättet att få en hjärnskada på. Stroke får man om något blodkärl i hjärnan börjar att blöda. Man kan också få en stroke om blodet samlas i en propp. Propp är vanligast.

En propp gör så att hjärnan inte får tillräckligt med blod. En blödning gör att blodet trycker mot hjärnan som då får en skada.

Stroke är en vanlig sjukdom. Ungefär 30 000 personer i Sverige får stroke varje år. Ungefär 1200 personer i Östergötland får stroke varje år. De flesta som får en stroke är äldre människor. En del kan vara yngre.

Stroke ger mycket olika skador. En del personer får bara en liten skada. Men en del personer kan få stora skador på hjärnan.

Kampanj om stroke

Det är viktigt att komma till sjukhuset snabbt när man har fått en stroke. Om en person med stroke får vård snabbt så kan skadorna på hjärnan bli mindre. Varje sekund är viktig.

Många människor åker till sjukhuset för sent. Det beror på att de inte vet vilka symtom man får vid en stroke. Landstinget vill lära människor det. Landstinget vill också tala om att det är viktigt att ringa 112 direkt när någon har fått en stroke. Därför gör alla landsting en kampanj om stroke. Den har hållit på i några veckor och ska fortsätta under tre år.

Ulf Rosenqvist är överläkare vid strokeenheten på Lasarettet i Motala. Det är han som bestämmer om kampanjen i Landstinget i Östergötland. Han berättar att det är lätt att lära sig de vanligaste symtomen vid en stroke. Det kan man göra med AKUT-testet. Du kan läsa mer om testet på nästa sida. Om AKUT-testet visar att någon har fått en stroke ska man genast ringa 112, säger Ulf.



Ulf Rosenqvist är överläkare på Lasarettet i Motala.

Lär dig känna igen stroke

Stroke kan drabba vem som helst.
Det kan hända var som helst och
när som helst.
Du kan rädda livet på någon i din närhet om
du lär dig att känna igen symtomen och
ringer 112 direkt.
Det är bråttom.

Misstänker du att en person nära dig har drabbats av stroke? Gör så här:
Du ska tänka på ordet akut.

A står för **Ansikte**.

Be personen att le och visa tänderna.
Om mungipan hänger ska du ringa 112.

K står för **Kroppsdel**.

Be personen att lyfta armarna och
hålla kvar i tio sekunder.
Om en arm faller ska du ringa 112.

U står för **Uttal**.

Be personen säga en enkel mening som
”Det är vackert väder i dag”.
Om personen sluddrar eller
inte hittar rätt ord ska du ringa 112.

T står för **Tid**.

Varje sekund räknas.
Om behandlingen börjar snabbt blir
skadorna mindre.

Kurt Haggström fick en stroke

Kurt Haggström fick en stroke för nio år sedan. Här berättar Kurt och hans fru Anita om när det hände och hur det har varit efter stroke.

Dagen när Kurt fick sin stroke började med att han mådde illa. Sedan kunde han inte lyfta armen. Anita förstod att Kurt var allvarligt sjuk. Hon skjutsade honom till akutmottagningen på Universitetssjukhuset i Linköping. Där fick de veta att Kurt hade fått en stroke.

Kurts skador på hjärnan gjorde att han inte kunde röra vänster sida av kroppen. Han kunde inte heller prata så bra. När man får en stroke kan man ofta träna så att de skador man har fått blir bättre eller försvinner.

Kurt har tränat mycket på olika saker. Nu mår han mycket bättre. Han pratar som vanligt igen. Han kan gå och röra sig. Kurt berättar att han ibland har svårt att minnas saker. Vissa saker tar längre tid för honom att göra än de gjorde innan han fick stroke. Det beror på de skador han fick av stroke. Anita berättar att hennes liv blev lite annorlunda när Kurt blev sjuk. Först blev hon chockad. Sedan fick hon hjälpa Kurt med väldigt mycket.

Anita och Kurt gick med i en förening. I föreningen fick de träffa andra som hade fått stroke. Anita blev ordförande i strokeföreningen.

Om du har fått en stroke och vill träffa andra som också har fått en stroke kan du kontakta strokeföreningen. Det finns flera strokeföreningar i Östergötland. Du kan se var de finns om du tittar på webbplatsen www.strokeforbundet.se.



Anita och Kurt Haggström.

Vården när man har fått en stroke

En person som har fått en stroke får den första vården på akutmottagningen. Sedan får personen komma till en strokeenhet. Där är personalen experter på stroke. Det finns tre strokeenheter i Landstinget i Östergötland. De finns på Universitetssjukhuset i Linköping, på Vrinnevisjukhuset i Norrköping och på Lasarettet i Motala.

Margarita Callander är överläkare på strokeenheten vid Universitetssjukhuset i Linköping. Hon säger att det är viktigt att den som har fått en stroke kommer till sjukhuset snabbt. Det är för att personen ska kunna få en medicin som löser upp proppar.

Medicinen kan bara ges om det inte har gått mer än fyra och en halv timme sedan man fick stroke.

Medicinen gör att man kan minska de skador som stroke kan ge. Man kan också minska risken för att personen ska få en till större stroke, säger Margarita.

Personen som har fått en stroke undersöks noga. De första dagarna kan personen bli sämre. På strokeenheten undersöker man också snabbt varför personen har fått en stroke. Det är viktigt så att personalen kan göra så att personen inte får en till stroke.

Det är viktigt att personen som har fått en stroke börjar träna direkt. Personen tränar på saker som skadan i hjärnan har gjort att personen inte klarar längre. Till exempel att stå eller gå. Personen kan också träna på att borsta tänderna eller på att klä på sig.

Efter ungefär en vecka kan personen som har fått en stroke flytta från strokeenheten. De flesta personer flyttar hem igen. Om de är väldigt dåliga kan de få mer vård. Till exempel av kommunen. De som flyttar hem kan få hjälp med träning av landstinget.



Det är viktigt att personen som har fått en stroke börjar träna direkt. Till exempel på att gå eller stå.

Risker för att få en stroke

Alla människor kan få en stroke.
Det finns några risker som gör att personer lättare kan få en stroke.
Här kan du läsa om de riskerna:

- **Högt blodtryck**

Om du har högt blodtryck är det viktigt att du försöker att ändra på det.
Det kan du göra genom att äta rätt sorts mat.
Det är också viktigt att du motionerar och låter bli att stressa.
Du ska inte heller röka.

- **Diabetes typ 2**

- **Hjärtsjukdomar**

Hjärtsjukdomen förmaksflimmer ökar risken för att få en stroke.
Den som har förmaksflimmer kan få läkemedel som kan göra så att personen inte får en stroke.

- **Rökning**

- **Högt kolesterolvärde**

Du kan försöka att ändra kolesterolvärdet genom att äta mat med mindre fett.

- **Alkohol och droger**

- **Stress**

- **Ärftlighet**

Personer kan ha anlag för att få diabetes eller högt blodtryck.
Diabetes och högt blodtryck kan öka risken för stroke.

- **Ålder**

De flesta som får en stroke är över 65 år.
Det beror på att åderförkalkning ökar när man blir äldre.
Åderförkalkning gör att man kan få en propp.
En propp gör att man kan få en stroke.

Om du vill veta mer om stroke

På webbplatsen www.strokekampanjen.se kan du få mer information om stroke och om kampanjen om stroke. På webbplatsen finns det också filmer. I filmerna berättar människor om när de har räddat livet på någon som har fått en stroke.

Redaktör och skribent: Cecilia Ottosson, Landstinget i Östergötland,

e-post: halsotecken@lio.se

Produktion/layout: Åsa Källstrand Thor, Landstinget i Östergötland

Bilder: Göran Billeson

Tryck: Elanders Gummessons AB

Upplaga: 215 000 ex

Distribution: Posten

Adress: Landstinget i Östergötland, 581 91 Linköping

Telefon: 010- 103 00 00

E-post: landstinget@lio.se

Webbplats: www.lio.se