



HÄLSOTECKEN

nyhetsblad

Oktober 2011



TID RÄDDAR LIV - RING 112

A K U T

vid stroke





Nationell kampanj om stroke

Vem som helst kan drabbas av en stroke och alla kan hjälpa den som drabbas genom att lära sig de vanligaste symtomen och genast ringa 112. Det är budskapet i den nationella strokekampanjen som landsting och regioner genomför sedan några veckor tillbaka.

Stroke (blodpropp eller blödning i hjärnan) är den tredje vanligaste dödsorsaken i landet. Att få fler att överleva stroke och minska de funktionsnedsättningar som sjukdomen kan ge är syftet med den treåriga strokekampanjen. Detta ska ske genom att få människor att känna igen symtomen och ringa 112 direkt.



Ulf Rosenqvist

– Vi vill korta tiden från symtom till alarm. Det är viktigt att komma till sjukhuset så fort som möjligt. Vi vet att propplösande läkemedel, trombolys, kan förhindra eller minska framtida funktionshinder efter en stroke. Men vi kan bara ge den behandlingen upp till fyra och en halv timme efter att man har fått en stroke, säger Ulf Rosenqvist.

Han är överläkare vid strokeenheten på Las-

rettet i Motala och processledare för strokekampanjen i Landstinget i Östergötland.

Ring genast 112

Ulf Rosenqvist berättar att många människor inte känner till symtomen vid en stroke och väntar alldeles för länge med att söka vård. De vanligaste symtomen är enkla att lära sig genom AKUT-testet (läs mer om det på nästa sida).

– Om AKUT-testet visar att någon har fått en stroke ska man genast ringa 112. Stroke är en allvarlig sjukdom som prioriteras på akutmottagningarna. Det är bättre att vi får ta emot en patient för mycket än en patient för lite, påpekar Ulf Rosenqvist.

TIA, transitorisk ischemisk attack, är ett varningstecken på en hotande stroke. Det är små proppar i hjärnan som gör att delar av hjärnans funktioner försvinner under korta perioder. Det är viktigt att söka akut vård även vid TIA-symtom (läs mer i faktaruta).

– En akut utredning och behandlingsstart kan förhindra en allvarligare skada. Sök vård även om symtomen försvinner. Om det är en TIA kan en stroke förebyggas, säger Ulf Rosenqvist.

FAKTA – stroke

- Stroke är en blodpropp (hjärninfarkt) eller blödning i hjärnan.
- 30 000 personer insjuknar i stroke i Sverige varje år, varav 8000 avlider.
- I Östergötland insjuknar cirka 1200 personer i stroke varje år.
- Stroke är den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige.
- Medelåldern för kvinnor som insjuknar i stroke är 77 år och medelåldern för män är 73 år.
- Cirka 20 procent av dem som insjuknar i stroke är yngre än 65 år.

FAKTA – TIA

- TIA, transitorisk ischemisk attack, orsakas av en liten propp.
- Symtom vid TIA är: Domningar i ansikte, armar och ben, förvirring och svårighet att tala och förstå, synstörningar, yrsel, svindel, försämrad balans och svårigheter att gå samt kraftig huvudvärk utan orsak.
- Symtomen försvinner inom 24 timmar och oftast mycket snabbare än så.
- Sök genast vård, även om symtomen försvinner snabbt! Du kan då få förebyggande strokebehandling.
- En av tio personer som haft TIA får stroke inom två dagar.
- Cirka 8000 personer i Sverige får TIA varje år.

Källa: Stroke-Riksförbundet



Lär dig känna igen stroke genom

A K U T -testet

Stroke kan drabba vem som helst, 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!

Mistänker du att en person nära dig har drabbats av stroke?
Gör så här:



Ansikte

Be personen att le och visa tänderna.
Om mungipan hänger – ring 112!



Kroppsdel

Be personen att lyfta armarna och hålla kvar i tio sekunder.
Om en arm faller – ring 112!



Uttal

Be personen säga en enkel mening som "Det är vackert väder i dag". Om personen sludrar eller inte hittar rätt ord – ring 112!



Tid

Varje sekund räknas. Ju fortare behandlingen sätts in, desto mindre blir skadorna.

Anita Häggström sätter sig i bilen för att skjutsa sin make Kurt Häggström till akuten på Universitetssjukhuset i Linköping (US). Där får de veta att han har fått en stroke.

Det är nio år sedan och livet har förändrats för dem båda.

– Jag förstod att det var en allvarlig sjukdom, men inte vad det var. Jag körde honom själv och det var dumt. Jag borde ha ringt efter ambulans, men jag tänkte inte så utan bara att jag var tvungen att få in honom till akuten snabbt, berättar Anita Häggström.

Det var en morgon 2002 som Kurt Häggström vaknade och mådde illa. När han en stund senare skulle äta ett rån kunde han inte lyfta handen och föra det mot munnen. Anita förstod att någonting var fel och ringde Sjukvårdsrådgivningen som gav henne rådet att genast åka till sjukhuset.

På akuten konstaterades att Kurt hade fått en propp i höger hjärnhalva, en stroke.

– Jag blev förlamad på vänster sida och jag miste en del av min talförmåga. Jag var rullstolsburen ett tag och jag hade svårt med minnet. Senare fick jag också epilepsi, säger Kurt Häggström.

Lära om

I dag mår han mycket bättre. Han pratar obehindrat, går, och har blivit allmänt rörligare. Steg för steg har han tränat och förbättrats. Styrka och kondition tränar han fortfarande regelbundet.

– Jag har fortfarande svårt med minnet och jag tycker att jag har tappat min initiativförmåga. Det är Anita som får bestämma vad vi ska göra och puffa på mig. Jag känner mig ofta som en bromskloss eftersom jag inte kan göra saker på samma sätt längre, förklarar Kurt Häggström.

Den första tiden efter stroke n vårdades Kurt

VISSTE DU ATT...

...stroke är den vanligaste orsaken till funktionsnedsättningar hos personer i Sverige?

Anita agerade sn

– när Kurt fick en



– Kurt är en positiv människa och det tror jag har hjälpt till mycket, säger Anita om sin man.

abbt stroke



– Anita har hjälpt mig med att träna och hon har dragit ut mig på olika aktiviteter, säger Kurt om sin fru.

på strokeenheten på US, där hans rehabilitering inleddes direkt. När han sedan flyttade hem åkte han dagligen till sjukhuset för att träna, på så kallad dagrehab.

– Det var både fysisk och social träning. Det är mycket jag har fått lära om, jag tappade sådant som jag hade kunnat och det var frustrerande, säger Kurt Häggström.

Han och Anita ger oss några exempel. Kurt märkte att han inte fick ihop hela meningar när han läste. Det visade sig snart bero på att han bara läste den ena halvan av sidan. Det är en vanlig funktionsnedsättning efter stroke, som ofta går att träna bort. Kurt, som var datorvan, kunde inte heller längre använda datorn, men med mycket träning kan han nu använda internet och e-post igen.

Frustrerande att titta på

En stroke drabbar även de närstående, om än på ett annat vis.

– Det är frustrerande att vara den som tittar på. Först blev jag chockad, sedan den som måste se till att livet flyter på och ha en

slags vårdarroll. Först senare fick vi försöka hitta den fortsatta rollen som man och hustru, förklarar Anita Häggström.

För att inte hamna i en ständig vårdarroll var det viktigt för henne att fortsätta jobba och att hålla fast vid sina intressen. Och vid pensioneringen skaffade hon sig en ny sysselsättning; hon gick med i strokeföreningen i Linköping med omnejd och blev snart dess ordförande.

– Där får vi träffa människor som är i samma situation och det är bara de som verkligen förstår hur det här är, säger Anita Häggström.

Förändringar och anpassningar

Nio år har gått. Nio år där livet inte har sett ut som det gjorde innan Kurts stroke, vare sig för honom eller för Anita. Åren har på olika sätt innehållit förändringar, anpassningar och träning. Men de båda har hela tiden haft en positiv inställning:

– Kurt är en positiv människa och det tror jag har hjälpt till mycket, säger Anita om sin man.

– Och jag har rätt fru och döttrar. Anita har hjälpt mig med sjukhuskontakterna och att träna och hon har dragit ut mig på olika aktiviteter, säger Kurt om sin fru.

FAKTA – kontakt med andra

- Stroke-Riksförbundet är en ideell intresseorganisation som bland annat sprider kunskap om stroke och livet efter stroke.
- Riksförbundet har strokeföreningar spridda i hela Sverige.
- I Östergötland finns det en länsförening och tre lokalföreningar i Linköping, Norköping och Motala/Mjölby.
- I föreningarna kan både de som har fått en stroke och deras närstående till exempel få stöd, kunskap och delta i olika aktiviteter.
- Du hittar föreningarna på riksförbundets webbplats www.strokeforbundet.se.

Källa: Stroke-Riksförbundet

Tid avgörande vid stroke



Allt fler överlever stroke, men många får leva med livslånga funktionshinder. För att minska dem är tiden avgörande. Akut behandling, grundliga undersökningar redan första dygnet och snabb rehabiliteringsstart är viktigt. Allt detta görs på strokeenheterna på sjukhusen i länet.

På avdelning 72, som är strokeenheten på Universitetssjukhuset i Linköping (US), finns 22 vårdplatser för patienter med stroke. Hit kommer patienter som efter medicinska och neurologiska undersökningar på akutmottagningen har konstaterats ha stroke.

Det är här den så viktiga trombolysen, den propplösande behandlingen, ges när det är möjligt.

– Om man plötsligt får symtom på stroke, för de kommer alltid utan förvarning, är det viktigt att komma till akuten snabbt. Trombolys måste sättas in snabbt för att inte öka risken för en blödning, säger överläkare Margarita Callander och fortsätter:



Berith Vikman Johansson och Margarita Callander.

VISSTE DU ATT...

...du kan läsa mer om stroke och strokekampanjen på www.strokekampanjen.se? På webbplatsen finns bland annat filmer med anhängare som berättar om hur de räddat livet på någon i sin närhet som fått stroke. Här kan du också lära dig AKUT-testet. Strokekampanjen har också en egen Facebook-sida med information och möjlighet till kommentarer.



Vid stroke skadas oftast bara en liten del av hjärnan, resten fungerar normalt.

– Skadorna på hjärnan, som ger de framtida funktionshindren, minskar också. Det gör också risken att få en till större stroke.

Vid svåra fall av stroke, till exempel då en blödning orsakar ett kraftigt tryck i hjärnan, kan en operation vara nödvändig och även den måste ske snabbt.

Tidig rehabilitering viktig

Tiden är central genom hela vård- och rehabiliteringstiden vid stroke. På strokeenheten vårdas patienterna i genomsnitt i sex dygn. Det handlar om akut behandling, om att utreda orsaken till stroke, om förebyggande arbete för att minska risken för återinsjuknande och om rehabilitering och planering för fortsatt vård och träning. Att utreda patienten redan det första dygnet är viktigt och därför sker då observationer och undersökningar regelbundet. Symtomen kan förvärras de första dagarna.

– Patienterna hos oss har helt olika symtom, det beror helt på vilket kärl som har drabbats, förklarar vårdenhetschef Berith Vikman Johansson.

Vanliga symtom är förlamningar, svårigheter med uppmärksamhet, förståelse och orientering, tal-, skriv- och lässvårigheter liksom sväljningssvårigheter.

VISSTE DU ATT...

...av dem som får stroke får cirka 85 procent en hjärnfarkt (blodpropp i hjärnan) och cirka 15 procent en hjärnblödning?

VISSTE DU ATT...

...var 17:e minut får någon i Sverige en stroke?

Rehabiliteringen av patienten inleds direkt. Det kan röra sig om sjukgymnastik som att träna på att stå och gå, men det kan också handla om träning av vardagliga funktioner, som att borsta tänderna eller att klä på sig.

– En försvagad arm blir inte bättre för att man inte använder den. Förbättringar kan ske under en lång tid och rehabilitering kan ta lång tid, påpekar Berith Vikman Johansson.

Uppmuntrar dagboksskrivande

Att det kan ta tid förmedlar personalen även till de närstående, som också är en viktig grupp att jobba med.

– Vi försöker att ge hopp. Det finns risker, men prognosen vid stroke är god. Vi informerar också om att det oftast bara är en liten del av hjärnan som är skadad och att resten av hjärnan fungerar normalt, säger Margarita Callander.

– Vi vill gärna att de anhöriga är delaktiga i rehabiliteringen och det är viktigt att försöka se de små framstegen. Därför uppmuntrar vi till att skriva dagbok så att man kommer ihåg de små förändringarna, säger Berith Vikman Johansson.

80 procent av patienterna som skrivs ut från strokeenheten flyttar hem till sitt boende direkt. De kan då genom landstinget få hemrehabilitering eller dagrehabilitering då de åker till sjukhuset och tränar.

FAKTA – strokeenheterna

- Enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för stroke ska patienter med stroke vårdas på en strokeenhet med specialutbildad personal.
- I Landstinget i Östergötland finns tre strokeenheter på Universitetssjukhuset i Linköping, Vrinnevisjukhuset i Norrköping och Lasarettet i Motala.
- Strokepatienter i Finspång får den akuta vården i Norrköping, med flyttas sedan till närvårdsavdelningen inom Närsjukvården i Finspång, där det också finns specialutbildad personal, för fortsatt vård och rehabilitering.
- På strokeenheterna jobbar personalen i team där läkare, sjuksköterskor, undersköterskor och arbetsterapeuter ingår. Det finns också tillgång till kurator, dietist, logoped och psykolog.



Rehabiliteringen, till exempel gångträning, av strokepatienten inleds direkt.

Risker för att drabbas av stroke

Alla människor kan insjukna i en stroke, men det finns vissa sjukdomar och levnadsförhållanden som kan öka risken. Både sjukvården och den enskilde personen kan jobba förebyggande med stroke.

Det här ökar risken för stroke:

- **Högt blodtryck** - som kan förebyggas genom att se över kost- och levnadsvanor, motionera mer, sluta röka och undvika stress. Man kan också behöva blodtrycks-sänkande medicin.
- **Diabetes typ 2** - eftersom diabetes påskyndar åderförkalkning som också är en riskfaktor.
- **Hjärtsjukdomar** - särskilt förmaksflimmer. En person med förmaksflimmer kan få proppförebyggande eller blodförtunnande läkemedel för att förebygga stroke.
- **Rökning** - eftersom det snabbar på förkalkningen i blodkärlen.
- **Högt kolesterolvärde** - som kan bidra till åderförkalkning. Ett högt kolesterolvärde kan påverkas av vilken kost vi väljer.
- **Alkohol och droger.**
- **Stress** - eftersom stress höjer blodtrycket.
- **Ärftlighet** - därför att man kan ha anlag för att utveckla till exempel diabetes eller högt blodtryck som i sin tur kan leda till stroke.
- **Ålder** - för även om 20 procent av dem som insjuknar i stroke är under 65 år så ökar risken att drabbas med stigande ålder. Det beror på att ålderförkalkningen ökar med åldern och blodkärlen blir stelare och mer sköra. Högt blodtryck, rökning, högt kolesterolvärde och diabetes skyndar på åderförkalkningen, så ju tidigare man försöker förändra dessa faktorer desto bättre.

Källa: Strokeenheten på Universitetssjukhuset i Linköping och Stroke-Riksförbundet.

VISSTE DU ATT...

...Hälsotecken nyhetsblad finns i en lättläst version, som en pdf-fil, på landstingets webbplats www.lio.se? Du kan också beställa dessa sidor på telefon 010-103 71 21 eller via e-post halsotecken@lio.se.

HÄLSOTECKEN NYHETSBLAD

Redaktör/skribent: Cecilia Ottosson, Landstinget i Östergötland • Produktion/layout: Åsa Källstrand Thor, Landstinget i Östergötland
 Texter: Informationscentrum, Landstinget i Östergötland • Bilder: Göran Billeson och Shutterstock • Tryck: Elanders Gummessons AB • Uppлага: 215 000 ex
 Distribution: Posten • Adress: Landstinget i Östergötland, 581 91 Linköping • Telefon: 010-103 00 00 • E-post: halsotecken@lio.se • Webbplats: www.lio.se

