

Aktivitetmöte Vad är stroke? 4 april 2019

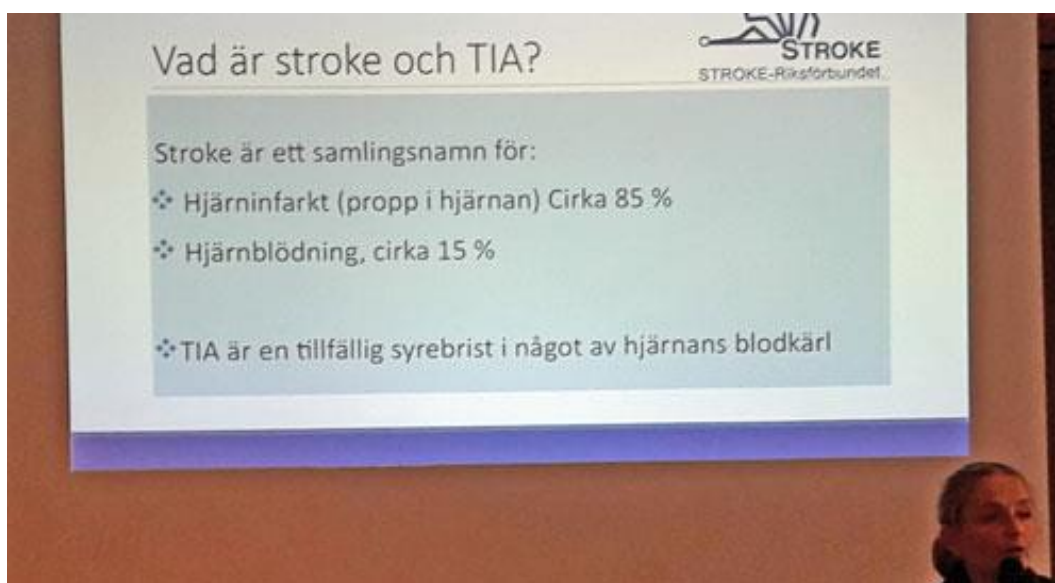
Det märktes att Stroke är sjukdom som engagerar våra medlemmar. Ett 60-tal åhörare samlades i aulan inför dagens föredrag.



Daniela Bjarne,
sakkunnig på STROKE
– Riksförbundet var
inbjuden att tala om
"Vad är Stroke?"

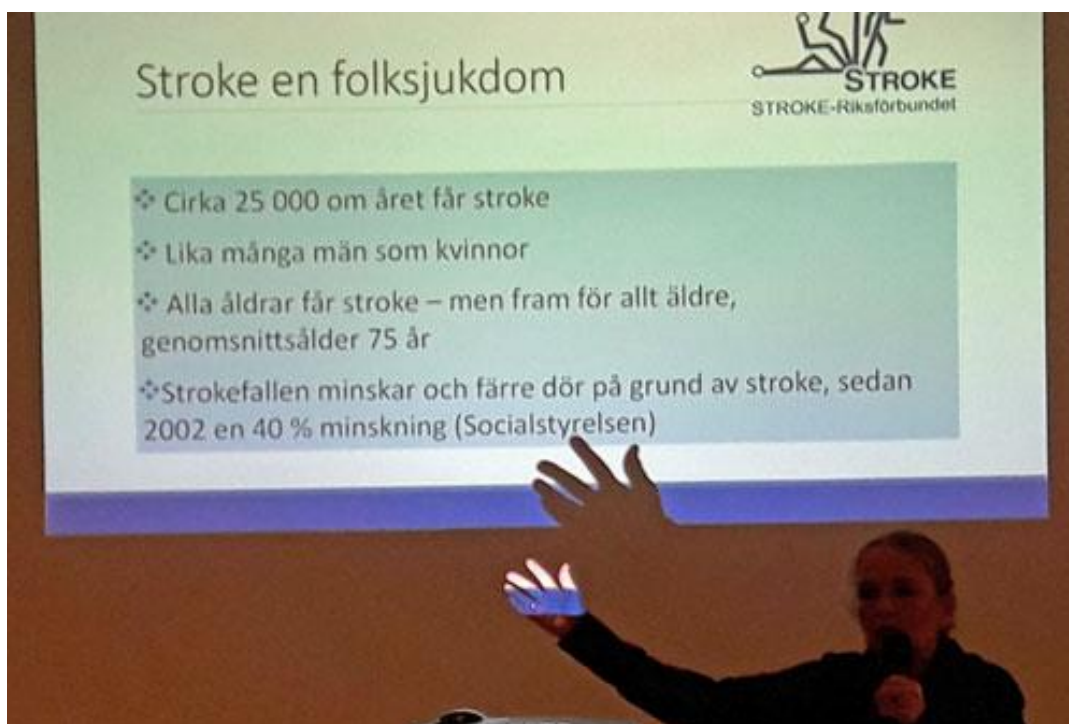


Daniela visade pedagogiskt bilder allteftersom hon talade, först på indelningen av föredraget och sen på momenten ett efter ett.



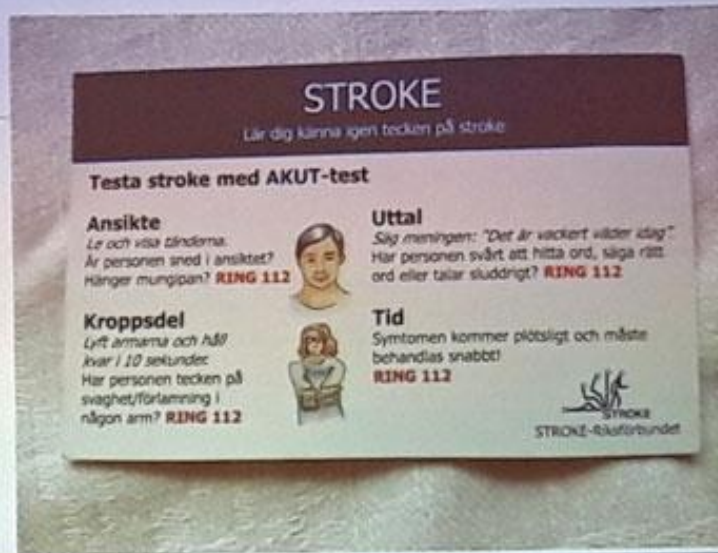
Det blev på så sätt mycket lätt att hägna med och ta till sig hennes budskap.

Bilderna talar rätt bra för sig själva som ett referat av föredraget.



Symtom

Symtomen kommer
plötsligt!

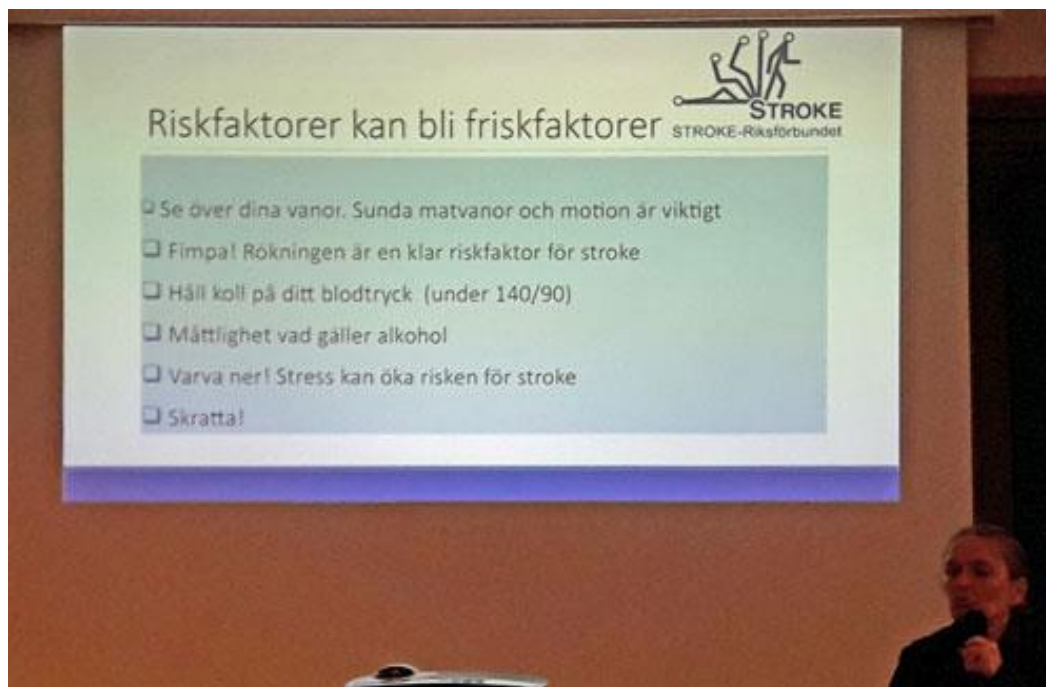


Det här kortet, som fanns att plocka på sig från bokbordet, är bra att ha till hands hemma.

Med detta enkla test kallat "AKUT" går det att se om det handlar om en stroke/TIA.

Då är det är bråttom.
Ring alltid 112!

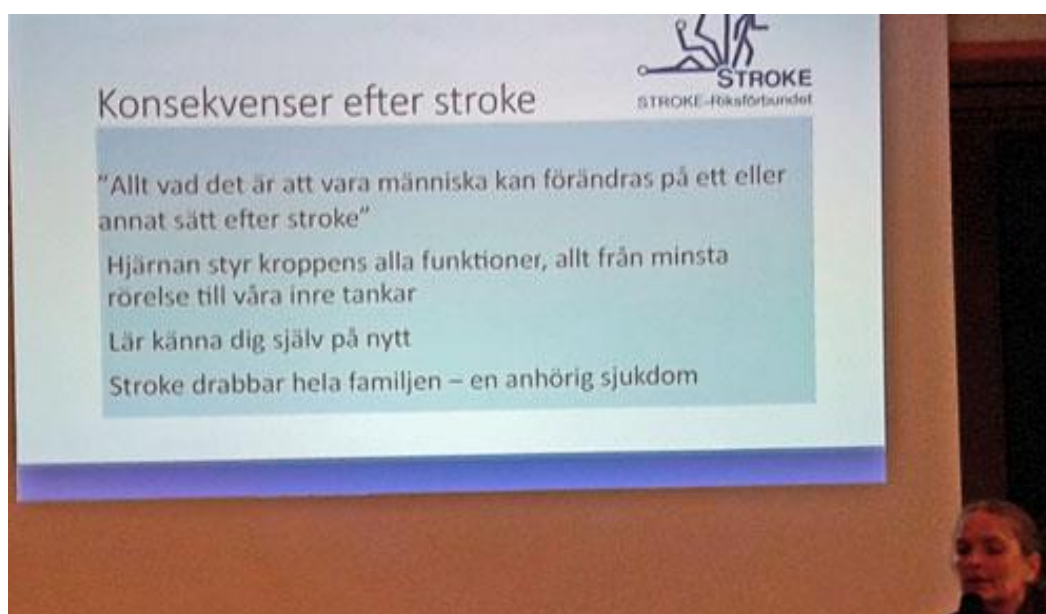
Vänta *inte* för att se om symtomen går över. Detta gäller alltså även vid s.k. TIA, en snabbt övergående stroke (max 24 timmar.)



En TIA ska alltid konstateras och behandlas för att undvika en allvarigare stroke senare.

"Tid är hjärna" är ett slagord som innebär att ju fortare du kommer under vård desto större chans att de handikappande effekterna inte blir så svåra.

Daniela berättade att det finns anhörigkonsulenter i kommunen för att hjälpa till och stötta.



Vi har i föreningen ett eget kontaktombud i anhörigfrågor, Birgitta Airas. Hennes kontaktuppgifter finns på sid 2 i det tryckta programmet.

Biståndsbedömaren är en annan viktig kontakt.

Synliga funktionsnedsättningar



- Halvsidig förlamning eller nedsättning eller domning
- Balanssvårigheter

Dolda funktionsnedsättningar



- Alla våra sinnen kan påverkas
- Hjärntrötthet
- Minne, koncentration och uppmärksamhet
- Orienteringsförmåga
- Humörsvängningar, depression
- Kommunikation, Afasi läs och skrivförmåga
- Smärta, dysfagi, ljud och ljus och mycket mer

Rehabilitering A och O



Rehabilitering är nödvändigt för ett gott liv efter stroke

Många gånger en livslång rehabilitering/träning för att hålla igång hjärnan och kroppen



Vad kan du göra själv?

Stå upp för hälsan! Bensträckare

All rörelse är bra.

Ät en varierad fiberrik kost med mycket frukt och grönsaker

Håll hjärnan igång! Hjärngympa

Om du har högt blodtryck, diabetes eller förmaksflimmer glöm inte att ta dina mediciner.

Bli aktiv medlem eller stödmedlem!

Daniela varnade för det livsfarliga stillasittandet: Res dig upp från TV-soffan ibland!

Det är viktigt att träna men glöm inte att också vila mellan varven.



Efter stroke var inte rädd för

Att röra på dig, risken för en ny stroke är större än om du inte rör på dig

Att flyga, det finns inget belägg för att det är farligt

Att bada bastu

Hon slog också hål på några myter.

Vad gäller bastubad menade hon att man kanske skulle nöja sig med 70 grader.

Då kan bastu rentav vara hälsofrämjande. Men man kanske inte ska ha på 100 grader...



Daniela svarade också på ett antal frågor från åhörarna, innan det var dags för avtackning.

Vi fick verkligen med oss mycken tänkvärd information.



De broschyrer som fanns på bokbordet hade en strykande åtgång.



Några passade också på att få en privat pratstund med Daniela innan mötet var slut.

Vill du veta mer eller ha något material från STROKE - riksförbundet, gå in på deras hemsida <http://www.strokeforbundet.se>.