

# Stroke och sen

## För en ny väg framåt

## Vad kan föreningen göra för dig?

Att du känner dig mindre ensam i din situation vare sig du har fått stroke eller är anhörig. Att vara med i en strokeförening innebär att få stöd, råd och tips av andra med tidigare erfarenhet av stroke.

Du kan också vara med i olika aktiviteter som föreningen anordnar, till exempel badgympa, föreläsningar, utflykter, resor, fika, golf, boule, träffar med olika innehåll och mycket mera.

**Bli medlem** i Strokeförbundet och din lokala strokeförening idag! Varmt välkommen!

Vi har många fler foldrar som behandlar konsekvenserna efter stroke. Besök vår hemsida eller ring vårt kansli för mer information.



Strokeförbundet är en intresseorganisation för de som har fått stroke, anhöriga och andra intresserade. Vi arbetar tillsammans med våra lokalföreningar med medlemsstöd, informationsspridning och samhällspåverkan. I våra föreningar kan både de som fått stroke och deras anhöriga få kunskap, stöd och gemenskap. Välkommen som medlem – du behövs!

*Du är inte ensam - tillsammans är vi starka!*



[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)  
[info@strokeforbundet.se](mailto:info@strokeforbundet.se)  
tel: 08 - 721 88 20  
Facebook: Strokeförbundet  
Instagram: strokeforbundet

## Anhörig

Som anhörig är det också viktigt att få möta andra anhöriga för att förstå att man inte är ensam i sin situation. Många gånger har man olika erfarenheter kring att vara anhörig, men det hjälper att få prata om sin situation och lyssna till andras berättelser. Livet känns ofta lite lättare därmed. Betydelsen av att ge varandra råd, stöd och tips är så viktig, om det vittnar många anhöriga som är engagerade i en förening.



## Stroke mitt i livet (SMIL)

Att få stroke mitt i livet när man kanske har familj, arbete och karriär blir situationen många gånger än tuffare och frågorna flera. Kommer jag att kunna börja jobba igen? Hur ska jag orka med att vara en bra mamma/pappa/partner? Att då få möta andra som har samma frågeställningar gör livet lite lättare – man är inte ensam om det man går igenom. Det vet vi som har engagerat oss i föreningar som har SMIL-verksamhet.

## Att komma hem

Alla vill hem – då ska allt ordna sig. Ofta blir det inte så. Efter den skyddande tillvaron på sjukhuset upplever många efter hand att det är mycket man inte klarar av, att allt tar mycket längre tid. Många av oss som har haft stroke vet att tiden är viktig, successivt blir man bättre och hjärnan orkar mer – men det tar tid, ork och tålamod. Vi som har levt med sviterna efter stroke vet att det är lättare om man tillsammans med andra i en strokeförening kan få hjälp att gå vidare i livet.

Det finns inte en stroke som är den andra lik. Men det finns många beröringspunkter. Här nedan tar vi upp några sådana.



## Hjärnan är fantastisk

Den första tiden sker ofta en spontan förbättring efter stroke. Hjärnan har en fantastisk förmåga att reparera sig själv. Den kan lära om och lära nytt, under förutsättning att den får stimulans.

## Vikten av att träna fysiskt och mentalt

För att kunna bli bättre efter en stroke så behöver man träna. Träning är allt man gör, det vill säga alla aktiviteter i det dagliga livet. Till exempel att sätta på kaffe, klä på sig, tömma diskmaskinen. Fysisk träning som att promenera och träna kroppen är viktigt, men det gäller att skynda långsamt.

Allt tar längre tid, då hjärnan har svårare att sortera intrycken och dessutom är hjärnan ofta ljud- och ljuskänslig. I början kan man träna sig mentalt med att göra enkla korsord och tankenötter för att sedan öka på svårighetsgraden efter hand. Forskning visar även att fysisk träning stimulerar hjärnans kognitiva funktioner.

## Vikten av att vila – hjärntrötthet

Lika viktigt som att träna är att vila. Hjärnan blir lätt trött och överbelastad, vilket innebär att hjärnan har svårt att sortera alla intryck. När du är utvilad kan du klara av flera saker, men glöm inte – en sak i taget. När hjärntröttheten slår till kan det enklaste bli svårt eller omöjligt att klara av. Oftast är man piggast på morgonen/förmiddagen.

De allra flesta drabbas av hjärntrötthet efter en skada på hjärnan. Den är värst i början. Men tröttheten brukar efter hand bli mindre påtaglig, även om det kan ta lång tid. Men för en del blir den bestående. Här gäller det att ha tålamod, tillit och att vara lyhörd på kroppens signaler.



## Vikten av att umgås

Vi som är engagerade i en strokeförening vet att det känns lättare när man får möta andra som har råkat ut för stroke. Först då förstår man att man inte är ensam i sin situation. I en förening behöver man inte förklara sig, det finns en förståelse för att man inte alltid beter sig "som man ska".

Föreningarna anordnar olika aktiviteter.

Det kan till exempel vara föreläsningar, gympa, utflykter, resor och mycket mer.

I en förening utbyts tankar, erfarenheter, man ger varandra stöd, råd, tips och inte minst umgås man utifrån sina egna förutsättningar. Det finns plats för gråt men också för skratt. Det ligger mycket i att ett gott skratt förlänger livet.

**Stöd  
Strokefonden!**

[www.strokefonden.se](http://www.strokefonden.se)

