

Min mamma fick en stroke

En skrift om hur
det kan bli när en
förälder får stroke.



 Stroke
förbundet

Ansvariga för denna skrift är:
Daniela Bjarne, sakkunnig, Strokeförbundet

Text:
Linda, Fredrik, Simon och Emmie Ingheden
Kent Nilsson
Pia Apt, leg. Logoped

Tack till:
Linda, Fredrik, Simon och Emmie Ingheden, Kent Nilsson och
Pia Apt som skrev den här texten och tog bilderna

Vill du komma i direkt kontakt med Linda, mamman i texten,
kan du nå henne via e-post: lindai@telia.com

Strokeförbundet är en ideell organisation som arbetar för att sprida kunskap om stroke, dess riskfaktorer och konsekvenser. Detta gör vi genom informationsskrifter, böcker, hemsida, filmer, föreläsningar samt utbildningsdagar för vård- och omsorgspersonal, beslutsfattare med flera. Vi har strokeföreningar spridda över hela landet. I våra föreningar kan både de som fått stroke och deras anhöriga få kunskap, stöd och gemenskap. Vi arbetar för att alla ska få vård på strokeenhet, att alla ska få tillgång till rehabilitering och att anhöriga ska få ett bättre stöd.



Om den här skriften

Den här skriften vänder sig främst till barn som har någon i sin närhet som haft stroke. Emmie har skrivit en text om hur det är och känns att vara nära anhörig, vad som händer i kroppen när man får en stroke och hur det kan bli efteråt.

Vad är stroke?

Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt (blodpropp i hjärnan) och hjärnblödning. Stroke är en av våra stora folksjukdomar.

I Sverige insjuknar cirka 25 000 personer varje år, av dem är cirka 5 000 i arbetsför ålder. Medelåldern för att få stroke är 75 år. Av de som fått stroke har cirka 85 procent fått en hjärninfarkt och cirka 15 procent en hjärnblödning.

Stroke är den vanligaste orsaken till funktionsnedsättningar i Sverige, men genom rehabilitering och träning kan man återfå många av sina förlorade förmågor.

Konsekvenser efter stroke kan vara olika beroende på skadans storlek och lokalisering, exempelvis halvsidig förlamning, känselnedsättning, afasi, hjärntrötthet, minnesproblem, humörsvängningar och svårigheter att svälja.

En del funktionsnedsättningar efter stroke är synliga medan andra är dolda.

Vår förhoppning är att denna skrift ska öka förståelsen och kunskapen om stroke och om de svårigheter som kan uppstå.

Hej! Jag heter Emmie och jag är fyra och ett halvt år gammal

En dag när mamma kom hem från jobbet var hon trött. När hon hade pussat och kramat mig och min tioårige bror Simon, gick hon in i badrummet och började fylla på varmt vatten i badkaret. Min mamma hade tänkt ta sig ett varmt bad. Hon kröp ner i badkaret. Efter en stund började hon känna sig yr och konstig.

Mamma har diabetes. Det är en sjukdom, som gör att man kan bli yr och svimfärdig, när man har för lite socker i blodet. Mamma gick upp ur badet och gick ut i köket för att kolla sitt blodsocker. Jag ropade på mamma men hon svarade inte. Då gick pappa ut i köket för att se vad mamma höll på med.



Precis när pappa kommer ut i köket, så faller mamma ihop. Pappa ropar till Simon att han ska ta telefonen, så att pappa kan ringa efter ambulans. Jag börjar gråta för jag blir så rädd. Jag vet ju inte vad som har hänt och jag har aldrig sett mamma så här förut.

Ambulansen kommer och hämtar mamma och kör till lasarettet. Vi kör efter i vår egen bil. När vi kommer fram ser vi en doktor stå och undersöka mamma. Han säger till pappa att mamma har fått en hjärnblödning. Det kallas också för stroke. Stroke betyder att man har fått en blödning eller en blodpropp i hjärnan.

Doktorn ringer hem till min mormor och morfar och förklarar vad som har hänt. Han berättar också att mamma är på väg i en ny ambulans till ett sjukhus i en annan stad. Där de är duktiga på att ta hand om människor som har fått hjärnblödning. Morfar får prata med pappa. Morfar säger att jag och Simon ska sova över hos dem medan pappa kör in till mamma. Jag och Simon ligger och håller varandra i handen, för att vi är så oroliga för mamma.

Nästa dag åker vi till sjukhuset tillsammans med mormor och morfar. Vi kommer in till mamma, som ligger i en sjukhussäng. Hon är inte vaken. Hon har en slang i halsen för att hon ska kunna andas bättre. Mamma ligger i koma. Det betyder att hon sover väldigt, väldigt djupt och att det inte går att väcka henne.

Jag vill inte gå fram till mamma, för jag tycker inte om att hon ligger så där. Jag tycker att det är otäckt. Jag vill bara springa min väg. Det enda jag vill är att ha tillbaka min mamma, som hon var innan hon blev sjuk.



Vi sitter och väntar i väntrummet, när en sjuksköterska kommer fram och förklarar för mig och min bror, vad som har hänt med mamma. Hon är jättesnäll. Farmor och farfar kommer också. Vi turas om att gå in till min mamma. Hon kan inte höra eller se oss. Alla gråter utom jag.

Jag är jätteledsen men jag kan inte gråta. Kanske är det för att jag är stel av skräck. Kanske är det för att det är så jobbigt med alla ledsna ansikten.

Sedan får pappa prata med doktorn, som säger att de inte vill operera mamma i hjärnan. Blödningen i hjärnan kanske läker av sig själv. Men på kvällen måste läkarna operera mamma i hjärnan ändå.

När vi träffar mamma nästa dag har hon ett förband om hela huvudet. Nu börjar hon vakna upp lite, men hon känner nog inte igen mig och Simon och hon kan inte prata. Hon är fortfarande sömning och hon öppnar bara ögonen ibland.

Jag tycker det är konstigt att hon inte pratar med oss. Vi är ju där hos henne och pratar med henne! Så småningom blir mamma lite piggare och vaknar till lite oftare.

Efter några dagar får hon åka ambulans till lasarettet i vår stad, där hon ska ligga någon vecka eller så. Mamma ligger i ett eget rum på lasarettet. Vi besöker henne flera gånger om dagen. Jag ger teckningar till min mamma varje dag hon är på lasarettet. Pappa tar med fotografier, som han ställer på hennes sängbord.

Men hon bara sover. Hon är väldigt trött. Det blir man efter en stroke!

Vi åker hem till mormor och morfar och äter middag. Morfar säger att han inte känner för att laga mat, så vi köper pizzor istället.

Nu kämpar mamma med att försöka börja tala igen. Blödningen satt på vänster sida i min mammas huvud. Doktorn säger att talet blir skadat när det blöder där, det kallas för afasi. Hon har också svårt att gå, så den första tiden får hon sitta i rullstol.

Men efter några dagar börjar mamma gå till toaletten alldeles själv.



Efter två veckor ska mamma flytta till ett rehabiliterings-sjukhus, där tar man hand om människor som har fått stroke och andra sjukdomar och som behöver hjälp med att träna för att bli friska. Där är de jätteduktiga! Man kan säga att det är som en skola. Man har ett schema, som man måste följa varje dag.

Mamma kämpar på. Hon får komma hem och hälsa på hos oss på helgerna. Det känns så skönt att mamma äntligen får komma hem, efter alla veckor som hon har legat på sjukhus. Nu känner jag mig lite gladare.

Till slut kommer mamma hem för att bo hos oss igen. Nu slipper hon ligga på sjukhuset. Nu är det nästan som vanligt igen, men mamma har fortfarande svårt att tala. Hon glömmet många ord och ibland måste jag hjälpa henne.

Mamma måste fortsätta att gå till en sjukgymnast, en logoped och en kurator.

Sjukgymnasten har hand om mammas sjukgymnastik, för att mamma ska kunna röra sig som vanligt. Logopeden hjälper mamma att lära sig att prata, skriva och läsa igen.

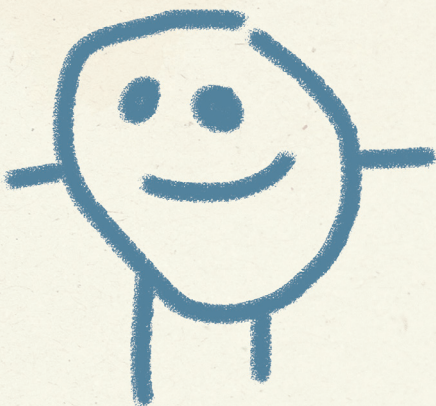
min mamma



Kuratoren pratar med mamma om hur hon mår och vilken hjälp hon behöver. Kuratorn frågar också hur det är med oss barn och hur vi mår!

Nu har det gått tre år sedan mamma fick stroke och så här är det nu:

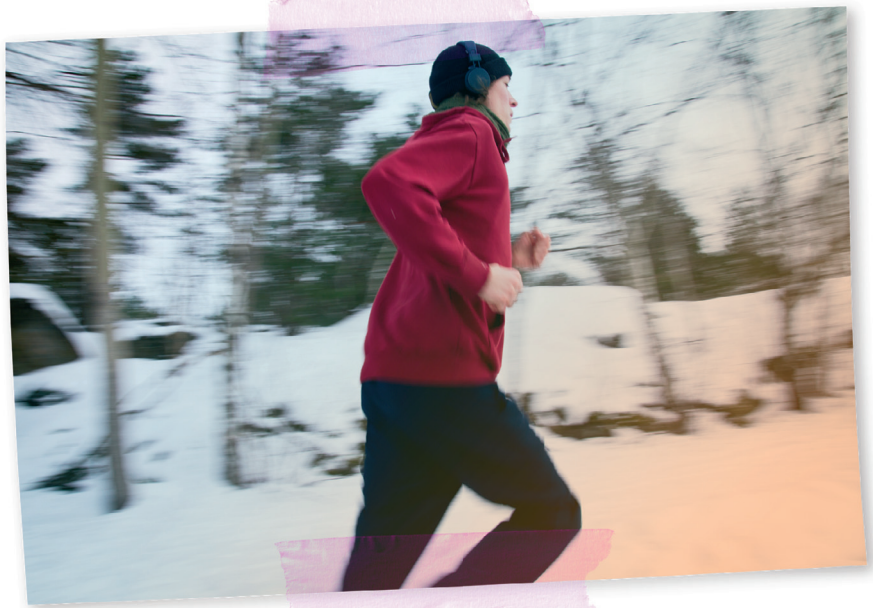
- Mamma har fortfarande lite svårt att tala och att skriva men hon blir bättre och bättre hela tiden. Min mamma har bara lite afasi kvar och nuförtiden skrattar hon bara när det blir lite fel.
- Hon har bara pyttelite svårt att röra den ena armen
- Mamma är också fortfarande trött och måste vila lite oftare än förr
- Både jag och min storebror gråter lättare än förut när vi ser något sorgligt på TV. Vi gråter fortfarande när vi tänker tillbaka på den dagen, när mamma blev sjuk. Det gör pappa också. Men det är inget konstigt med det! Vuxna gråter ju också. Det var ju hemskt när det hände. Det är bra att gråta ibland. Man mår mycket bättre efteråt
- Mamma är inte så stressad som hon var före stroke, det är ju faktiskt något bra med hennes stroke!



Här är till sist några goda råd från mig,
nu när vi närmar oss slutet på min berättelse
om min mamma, som fick stroke:

- Tro aldrig att det är ditt fel att mamma eller pappa blir sjuk
- När din mamma eller pappa ligger på sjukhus, så har de inte ont. Alla som jobbar på sjukhuset gör allt för att man inte ska ha ont
- Lämna gärna teckningar till din mamma eller pappa och ta med fotografier och ställ på bordet i sjuksalen när hon eller han ligger på sjukhus! Din mamma eller pappa blir glad även om hon eller han inte kan säga det
- Var inte rädd för att prata med någon om hur du mår och vad du tänker på
- Var inte rädd för att stroke smittar, för det gör det inte





Risken för stroke minskar om man:

- Håller kontroll på sitt blodtryck och blodsocker
- Slutar röka
- Dricker måttligt med alkohol
- Äter en varierad kost och motionerar regelbundet
- Undviker att stressa



Ibland blir jag fortfarande arg på mammas sjukdom. Då är det bra att ha en storebror, som jag kan prata med! Han har ju varit med om samma sak som jag och han vet hur det känns.

I början var det ibland svårt för mig att vara på dagis, när jag visste att mamma var ensam där hemma. Så känns det inte längre.

Vi berättade på Simons skola vad som hade hänt med mamma. Vi berättade samma sak på mitt dagis. Det var bra att alla fick veta vad som hade hänt! Jag och min storebror pratade också mycket med pappa om vad som hade hänt, våra tankar och om hur vi mådde. Det är viktigt att prata.

Min storebror träffade också en kurator på skolan. Hon gav honom lite tips om vad han skulle göra, när han kände sig ledsen i skolan.

När man får en stroke kan olika delar av hjärnan bli skadade. Man kan få svårt att röra på armar och ben, att

prata, läsa och skriva, att tänka, att känna glädje och sorg och man blir ofta väldigt trött och långsam. Men det är viktigt att komma ihåg att även om någon av dina föräldrar har fått stroke, så är det fortfarande samma mamma eller pappa som förut.

Om man tränar med hjälp av logoped, sjukgymnaster och arbetsterapeuter kan man ofta lära sig att utföra sådant, som man klarade innan man blev sjuk. Ju mer man tränar desto bättre blir det. Hjärnan hittar nya vägar för att klara av det, som man har fått svårt med!

Min mamma har lyckats väl. Förlamningen har släppt. Hon tränar fortfarande hos logopeden fastän hon pratar och skriver nästan lika bra som förut igen.

Hon har fått sitt körkort tillbaka, så hon kan köra bil igen och hon har fått ett nytt jobb på sjukhuset! Min mamma är nämligen undersköterska, så nu när hon är tillbaka på jobbet, hjälper hon andra sjuka människor precis som hon själv fick hjälp när hon var sjuk!

Det har gått bra för min mamma och jag hoppas att det ska gå bra för din mamma eller pappa också!



LYCKA TILL!

EMMIE

Här kommer lite information till vuxna

Vi behöver bli fler!

Strokevården i Sverige är idag bättre än för tio år sedan, och det går framåt. Mycket tack vare den forskning och de politiska beslut vi och våra medlemmar varit med om att få fram. Men mycket behöver fortfarande göras, strokevården behöver bli mer jämlik över landet, fler strokedrabbade ska direkt få komma till en strokeenhet och fler måste få bättre rehabilitering och under längre tid.

Vi är nu drygt 6 000 medlemmar över hela landet och vi vet att ju fler medlemmar vi blir desto högre hörs vår röst. Vi kämpar för en bättre vård och rehabilitering samt för en bättre livssituation för de som har fått stroke och för deras anhöriga.

Hos oss är alla välkomna. Du som fått stroke, du som är anhörig, vårdpersonal och vårdavdelningar. Du som bara vill vara stödmedlem eller är intresserad av strokefrågor och vill veta mer.

Välkommen till Strokeförbundet, bli medlem redan idag!

Vårt informationsmaterial

På Strokeförbundet har vi ett brett utbud av informationsmaterial om stroke och dess konsekvenser. Besök gärna vår hemsida och följ oss också på sociala medier för att ta del av de senaste nyheterna.

Som medlem får du ett välkomstpaket med olika broschyrer och skrifter, allt finns också att beställa på vår hemsida!



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!

Hjälp oss i kampen mot stroke

Skänk en gåva till

Strokefonden

swish: 900 53 07

tel: 0200 - 88 31 31

www.strokefonden.se

A close-up photograph of a bee on a purple flower, serving as the background for the bottom section of the page.

 Stroke
förbundet

För en ny väg framåt

**Stöd
Strokefonden!**

www.strokefonden.se



tel: 08 - 721 88 20
info@strokeforbundet.se
www.strokeforbundet.se
Facebook: Strokeförbundet
Instagram: strokeforbundet

 **Stroke
förbundet**