

Artiklar från

Strokekontakt

Strokeförbundets tidning



Artiklar om hjärntrötthet ursprungligen publicerade i Strokeförbundets medlemstidning StrokeKontakt

Artiklarna i denna skrift publicerades ursprungligen i Strokeförbundets medlemstidning StrokeKontakt nr 1/2019

Hjärntrött? Nej - Jag är ju ett medicinskt mirakel <i>Artikel av Anneli Torsfeldt Heikenborn</i>	s.3
När avkopplingen bara blev ansträngande <i>Artikel av Finn Hedman</i>	s.6
Det är inte dumhet när hjärnenergin försvinner <i>Läsarbrev och kommentar från neuropsykolog</i>	s.10
Hjärntrötthet ska behandlas med varsamhet och respekt <i>Intervju med psykolog Vasilis Bakolas av Ronald Rosengren</i>	s.13
Studie undersöker om konditionsträning kan minska hjärntrötthet efter stroke <i>Artikel av Leg fysioterapeut Anna Bråndal</i>	s.18

Hjärntrött? Nej – Jag är ju ett medicinskt mirakel

Det tog mig drygt tio år innan jag fick diagnosen bestående hjärntrötthet. Det syns inte på utsidan men det har förändrat mitt liv i väldigt stor utsträckning. Jag brinner starkt för att öka kunskapen om hjärntrötthet, denna förrådiska åkomma. Ingen ska behöva gå igenom det helvete som jag har varit igenom.

Jag insjuknade i en massiv hjärnblödning, under graviditet, när jag var 32 år gammal. Jag skulle aldrig kunna gå igen. Det var "omöjligt" fick jag och mina anhöriga veta. Jag skulle inte leva ett drägligt liv. Skadorna efter min hjärnblödning var för stora.

Jag trotsade alla dystra diagnoser. Mycket på grund av att jag fick lång och bra rehabilitering med ett engagerat och kunnigt team omkring mig men också på grund av min ringa ålder och en stark vilja. Jag hade naturligtvis god hjälp av att vara utbildad beteendevetare. Jag kände till hur man arbetar mentalt för att sätta upp och nå mål.

Upp ur rullstolen

Jag reste mig ur rullstolen, och åtta månader efter att jag insjuknat så sprang jag tjejmilen. Läkarna kallar mig ett "medicinskt mirakel". Jag var frisk/ botad. Det var ett mirakel.

Jag återvände till mitt forna liv. Till min karriär inom finansbranschen, mitt äktenskap, min familj. Till det liv jag kämpat så hårt för att kunna leva. Det var viktigt att putsa på fasaden. Att vara någon. I min kritstrecksrandiga kostym visste jag vem jag var.

Nu skulle allt bli som förr. Jag var på väg *tillbaka*.

Komma vidare

Idag vet jag att man inte kommer tillbaka men man kan komma vidare. Efter 14 års kämpande i ett system som jag inte passar in i så beviljades jag slutligen hel sjukersättning. På grund av bestående hjärntrötthet. Jag fick lära mig att om inte hjärntröttheten respekteras så eskalerar den. Den hjärntrötthet jag lever med idag är av en annan karaktär än den jag drabbades av initialt. Det är en av anledningarna till att jag inte förstod vad det handlade om.

Det är ett heltidsjobb för mig att överleva. Min hjärna orkar inte allt jag skulle önska men jag lever och på många sätt är jag mer levande idag än innan min stroke. Idag har jag VAA (Vård Av Anneli) – dagar i min kalender. Dessa dagar är en absolut nödvändighet för att jag ska orka leva. Om jag inte respekterar min hjärna och vilar i tid så förlorar jag förmågan att gå. Jag får yrsel och kräks och blir sängliggande. Min hjärna slutar att fungera. Jag blir förvirrad och det händer att jag går vilse, till och med i mitt eget hem. Dessutom får jag stark ångest och vila är en omöjlighet. Det blir en ond spiral.

Syns inte utanpå

Det luriga är att det inte syns på utsidan. Det är till och med svårt för mig att förstå att min hjärna är utmattad. Det syns ju inte. Dessutom så varierar det. Ena dagen är jag som vem som helst för att nästa dag inte ta mig ur sängen. Det är oberäkneligheten som är bland det svåraste.

Idag har mitt liv ett helt annat tempo. Jag måste stanna upp. Vara mer närvarande. Andas. Vila. Nu när jag inte kan något annat så kan jag ju lika gärna njuta av det.

Livet gav mig en ny chans och den här gången tänker jag inte missa det.

En del i min mission som professionell strokesurvivor är att öka kunskapen om stroke och dess konsekvenser. Jag försöker vara den person jag hade velat möta efter min stroke. Därför har jag skrivit en bok: "Strokesurvivor – vägen vidare efter stroke", och bloggar på: strokesurvivor.blogg.se Där delar jag med mig av mina erfarenheter och den kunskap om stroke som jag samlat på mig genom åren. Det finns en väg vidare efter stroke men det kan ta tid att hitta den. Så gör som Skalman. Skynda långsamt.

Anneli Torsfeldt Heikenborn



När avkopplingen bara blev ansträngande

Finn Hedman fick lära sig vad hjärntrötthet var efter sin stroke. Avkoppling blev jobbigt. Men han lärde sig också att hantera sin situation så att han fick bättre kontroll över sin tillvaro. Här skriver han om sin hjärntrötthet och ger några tips som kan vara till nytta.

En vanlig dag, 14 år efter min stroke:

Har beställt färdtjänst till jobbet som vanligt. Tiden närmar sig att bilen ska komma. Sätter på mig arbetskläder och packar inför dagens arbete, och de möten och andra aktiviteter jag har för sen eftermiddag och kväll. Stresskänsligheten tar allt mer över. Och jag fungerar sämre ju mer stress jag känner. Tack vara den fantastiska assistent jag har, går det ändå bra. Hon får mig trots allt mindre stressad. Stresskänsligheten är ett resultat av hjärntröttheten. I övrigt känner jag personligen inte utav den. Annat var det för 14 år sedan.

Jag fick min stroke, en högersidig thalamus-blödning, 23 november 2004. Efter ett halvårs ineliggande rehabilitering, fick jag komma hem, i juni 2005. Under de sex månaderna upplevde jag hjärntröttheten ordentligt för första gången:

”Tröttheten tar över min kropp, uppslukar varje cell. Gör mig oförmögen att ta beslut. Med möda klarar jag att röra någon kroppsdel överhuvudtaget. Svetten rinner i pannan fast jag knappt klarar att göra någonting. Allt känns som i ultra rapid, och som att verkligheten finns någon annanstans.”

När jag väl kom hem från Akademiska sjukhuset upptäckte jag nya sidor av denna trötthet. Jag hade tappat mina tidigare

initiativförmåga. Hur mycket jag än ville göra en sak, själv eller tillsammans med en assistent så blev det inte gjort. Jag orkade inte. Lösningen som åtminstone fick det fungera bättre, var införskaffandet av en White board tavla med ett veckoschema. Där skrev en assistent det jag bad om, och som jag ville göra under dagen. Då klarade jag bättre av att få saker gjorda. Är övertygad att det var just hjärntröttheten som gjorde detta.



Talande exempel

Hjärntrötthet handlar inte om fysisk trötthet eller sovtrötthet. Jag minns ett speciellt tillfälle, som jag tycker är talande:

Girial Baars trio spelade på Kulturoasen i Uppsala, ett spelställe som ligger cirka fem km från där jag bor. Jag var där och lyssnade på dem tillsammans med mina föräldrar. Vi hade promenerat dit – jag använde då rullstol. Vi fikade och hade trevligt. Jag träffade flera vänner, vi promenerade sen hem. När jag kom hem var jag helt förstörd, fullständigt genomsvettig. Under utflykten med föräldrarna hade jag ju egentligen inte "gjort" någonting. Hade suttit i rullstolen, som kördes av andra. Hade suttit och fikat, lyssnat på fantastisk musik, pratat. Hemvägen satt jag bara i rullstolen gjorde inget aktivt alls själv, ändå var jag helt utmattad.

Intrycken

Det var intrycken som gjorde det. När jag lyssnade (ljud), fikade (smak) pratade och sedan rullades hem fick jag väldigt mycket olika intryck. Musiken, småpratet i örönen. Luften och vinden på kinderna, solen i ansiktet (känsl). Andra personer som gick eller cyklade förbi mig i rullstolen när vi gick. Så många olika intryck. Hjärntröttheten gjorde mig helt slut. Har ofta tänkt tillbaka på detta tillfälle. Hur en händelse som bara var positiv och något som jag i mitt tidigare liv skulle upplevt som rekreation och återhämtning, nu var så oerhört ansträngande.

Hjärntrötthet är något som många strokedrabbade tvingas genomleva. Men precis som stroke i sig, upplever vi alla det olika. "Stroke har många ansikten". Var och en måste lära sig leva med den på sitt sätt. Det här var lite om mina upplevelser. Det finns naturligtvis mer att säga, men det får bli en annan gång.

Finn Hedman

Finn's tips för hjärntrötta

Läs exempelvis:

Om strategier vid mental trötthet, från Göteborgs universitet:

https://mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449844_strategier-mental-tr--tthet.pdf

Kom i kontakt med andra i lokala strokeföreningar eller på hjärntrötthetsgruppen på facebook:

I Uppsala har vi kamratträffar på dagtid varannan tisdag, där vi på ett trevligt sätt umgås och lär oss av varandra att hantera saker i livet, alla är välkomna!

<https://www.facebook.com/groups/hjarntrrottthetsgruppen/>

Det går att lära av andra och få tips, men viktigast är att:

- lära sig förstå sin egen hjärntrötthet,
 - lära känna varningssignalerna,
 - se till att vila när så behövs
 - variera sysslor
 - få "kontroll" över sin tillvaro
-

Det är inte dumhet när hjärnenergin försvinner

I Strokekontakt 3 2018 berättade Peter att han ofta kan känna sig dum i huvudet i vissa situationer. Vi bad då er läsare att skriva om ni kände igen er i det Peter beskrev och vi fick två svar som ni kan läsa här. Dessutom tog vi kontakt med en neuropsykolog för att få hans kommentar vad det är som händer när man tappar sin hjärnenergi och får en tankekollaps och varför.

Hej!

Mitt namn är Håkan Rask och jag har haft tre stroke. När jag läste artikeln om stroke-konsekvenser så stämde det exakt in på mig. Jag kände igen mig i allt som Peter beskrev. Jag kan även tillägga att jag blir väldigt stressad när jag har en tid jag ska passa. När jag till exempel har en bokad tid till ett läkarbesök eller bilbesiktning så får jag inte ihop det när jag måste åka för att komma i tid. Oftast kommer jag alldeles för tidigt. Jag blir också väldigt stressad av att jag ibland säger helt fel ord. Det var väldigt bra att läsa artikeln och förstå att man inte är ensam om sina tankar och känslor.

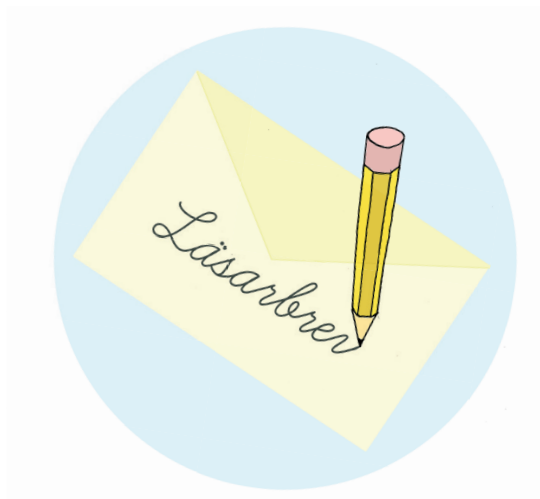
Hej,

Jag blev så glad när jag läste Peter Lindecrantz artikel i Strokekontakt för då jag inte är ensam om att "känna mig dum i huvudet" och kanske det är fler som känner som Peter och jag. Känner så väl igen det där med bankomaten, jag brukar också försöka gå till samma automat efter att ha gått till en där pengarna kom ut på ett annat ställe än det som jag är van vid, panik och hjärnsläpp!

Trycker jag på fel tangent på datorn så att något annat kommer upp än det jag håller på med, blir det helt tomt mellan öronen... tar långt tid att rätta till det som innan stroken var en bagatell, blir stressad och känner lite panik. När jag ska betala i kassan och kassörskan frågar mig om jag har två kronor löst kommer paniken och kan inte skilja på enkrona och tvåkrona och kö bakom mig, pinsamt. Numera betalar jag med kort och jag rabblar koden tyst i huvudet och hoppas att det är rätt.

Igår kom ett nytt moment när hjärnan försvann, var på restaurang med vänner och när jag skulle betala kom servitrisen fram med en apparat där jag skulle sätta in kortet och skriva in summan och koden, poff så försvann hjärnan... Jag undrar vad det här beror på, nervositet eller rädsla att inte verka dum i huvudet, det måste finnas fler än Peter och jag som känner så här eller är vi "dumma i huvudet".

Hälsningar Maude



Neuropsykologens kommentar

De tre exempel som jag fått läsa (Peter, Håkan och Maude) är väldigt bra beskrivningar på typiska situationer där det tankemässiga fungerandet klickar. Det beror inte på att man är dum i huvudet. När man drabbas av stroke startar en kompensationsprocess i hjärnan det vill säga att man behöver använda mer "hjärnenergi" för att tänka och agera i vardagen. Hjärntrötthet är kanske ett välbekant begrepp?

Det innebär ju att alla delar i vardagen är mer krävande och behov av att ha marginaler och att anpassa sig till sin kapacitet blir nödvändigt. Ni beskriver situationer, oftast nya, obekanta där ni ställs inför extra stress eller oro det vill säga situationer som kräver mer hjärnenergi! Symptomet blir då en tankekollaps det vill säga det ni har kunnat tidigare försvinner plötsligt, eftersom oron och stressen har tagit över och "stulit" energin ni behöver för att kunna tänka klart. Man skulle kunna säga att det ni beskriver som att känna sig dum eller tom i huvudet egentligen är ett energitapp.

Att hantera detta är ju den stora utmaningen Alla tre är ju väl medvetna om problemen och försöker säkert skapa marginaler i vardagen för att hantera dessa. Det är ju ändå så att vardagen försätter en i ny svåra situationer som man inte kan undvika. Ett råd är ju då att tänka att man inte är dum i huvudet utan att i stället tänka: "Nu hände det igen, jag tappade min hjärnenergi... Men den kommer tillbaka..."

Allt Gott!

Önskar: Staffan Stenson Neuropsykolog

Hjärntrötthet ska behandlas med varsamhet och respekt

”Det går inte att förklara krig mot hjärntröttheten, däremot ska man handskas med hjärntröttheten på ett varsamt sätt och ha respekt för den.” Vasilis Bakolas är psykolog och är bland annat ute och föreläser om hjärntrötthet.

När han föreläser börjar han att berätta om den friska hjärnan för att skapa förståelse för vad exempelvis en stroke innebär. Vid en stroke hamnar både den som får stroke och omgivningen i ett chocktillstånd som ofta följs av förnekelse. Ingen vill inse allvaret. Människor är vana att fåktas eller fly. I det läget passar varken det ena eller det andra. I stället skapar man ett avstånd till situationen.

Efter en tid märker man att det inte har blivit bättre och det skapar oro och stress som i sin tur skapar frustration. Och det kan vändas inåt med risk för nedstämdhet eller utåt till och med mot de närmaste.

Det har man inte råd att göra när stroke har slagit till. Man har inte råd med svängningar inom närståendegruppen för det lägger extra sten på bördan. Den som drabbas behöver stöd och kärlek från sina närmaste för att orka gå vidare. När man inte känner stödet kan man tappa lusten och inte längre orka gå vidare. Då kommer hjärntröttheten tillbaka och tar över. Oro och ångest aktiverar hjärntröttheten. Det måste man undvika.

Bygga kunskap

Därför måste man börja med att bygga upp kunskaper kring ämnet för att veta vilka grunder man kan lägga för sina strategier. Strategier förutsätter att man har en rejäl grund om vad

skadan handlar om och vilka konsekvenserna blir om man gör på ett visst sätt eller på ett annat. Vasilis Bakolas är psykolog och lägger grunden till samtal.

”Frågor som gäller medicinering ligger inte inom min profession. Stroke är en allvarlig sjukdom och det gäller att man sitter med ordentliga kunskaper.”

Han betonar att det är väldigt viktigt att man inte ger upp och att man börjar tidigt. ”Efter stroke är det vanligt att mentala processer blir nedsatta. Inläringen kommer in för att bygga upp dem igen. Där har psykologen ett viktigt arbete.”

”Men det räcker inte enbart med det. Det är andra professioner också. Läkaren bedömer situationen som har uppstått. Andra professioner går också in som arbetsterapeut, sjukgymnast, kurator och så vidare beroende på hur de lokala teamen är uppbyggda. Det är en komplicerad situation och det krävs flera professioner.”

Olika sorters trötthet

Man kan bli trött av en natts dålig sömn då koncentrationen och uppmärksamheten påverkas, man kan bli trött på grund av medicin man äter. Trötthet kan bero på någon inflammation eller infektion i kroppen. Det kan bero på olika psykiska tillstånd. Så kan man vara fysiskt trött också.

”Allt ska inte läggas på hjärntrötthet för då överbelastar man den positionen. Vi måste veta vad är det för typ av trötthet. Den klarheten kan hjälpa oss att ha en säkrare utgångspunkt.”

”Vi har två arbetssätt för hjärntrötthet. Det ena är själva hjärntröttheten det andra är uppbyggnad av de nedsatta funktionerna av de mentala processerna.”

”Det är lätt att hjärntröttheten står i vägen för uppbyggnaden

av funktionerna. Är det så att man jobbar enbart med tröttheten kan det bli så att man inte ser skogen för träden.”

Nätverket

Vasilis Bakolas betonar samspelet med professionella och närstående så att man kan hitta den rätta nivån. ”Det man måste förstå är att det är ett nätverk som måste in här. Man kan aldrig underskatta de närståendes roll i sammanhanget. De vill hjälpa, det är bara att hitta rätt sätt för dem att hjälpa.”

”De närstående ser rätt mycket vad man klarar av. De sitter med oerhört mycket praktisk information. Kan de professionella ta del av det har vi ett kanonläge.” Vasilis konstaterar att det finns energi men det gäller att använda den på det som är viktigt. Man måste komma åt energitjuvarna och att den tillgängliga energin används för det goda syftet.

Han ser paralleller mellan mindfulness/meditation och arbetsmetodiken efter en stroke. Få punkter, korta pass och utrymme för vila är det gemensamma.

Text och foto: Ronald Rosengren



Vasilis Bakolas definition på hjärntrötthet:

Hjärntrötthet, eller mental trötthet som det även kallas, är ett tillstånd av orkeslöshet och energilöshet som är vanligt förekommande efter hjärnskador orsakade av exempelvis stroke. Den tillgängliga energin tar slut oväntat snabbt även om en mental aktivitet inte är speciellt krävande. Återhämtningsprocessen sker långsamt och kräver en längre tids vila.

Hjärntrötthet kan yttra sig på flera olika sätt, jag nämner här några i all korthet:

Reducerad kapacitet till uppmärksamhet och koncentration, tanketröghet, letande efter ord, fragmentariska meningar, svårt att hålla den röda tråden i samtal, stressad av att vara tillsammans med andra - ju fler desto jobbigare. Ljud-, ljus och stresskänslighet, nedsatt precision avseende hjärnfunktioner såsom minne, logiskt tänkande, planering, organisering, prioritering, framförhållning, problemlösning, företagsamhet med mera.

Studie undersöker om konditionsträning kan minska hjärntrötthet efter stroke

Om konditionsträning kan minska hjärntrötthet undersöker en studie som utgår från Norrlands universitetssjukhus i Umeå. Det nationella kvalitetsregistret Riksstroke's ettårsuppföljning visar att nästan hälften av alla personer som drabbats av stroke upplever trötthet. I dag finns det ingen vedertagen behandling vid hjärntrötthet.

Hjärntrötthet efter stroke har beskrivits som en känsla av tidig utmattning, trötthet som uppstår vid mentala och/eller fysiska aktiviteter. Orsaken till hjärntrötthet är okänd men forskare tror att det kan påverkas av många olika faktorer som till exempel var i hjärnan som skadan uppstått samt sociala och beteendemässiga faktorer.

Negativ spiral

En tänkbar förklaring till hjärntrötthet kan också vara att det skapas en negativ spiral, där nedsatt kondition leder till att vardagliga uppgifter blir mer ansträngande att utföra vilket framkallar hjärntrötthet. Hjärntröttheten medför att personen undviker fysiska aktiviteter vilket leder till ytterligare försämring av kondition och än mer hjärntrötthet. Vi tror att konditionsträning eventuellt kan vara en möjlig behandling vid hjärntrötthet. Vår hypotes är att om man får bättre kondition så får man också mer energi över till hjärnan.

I dag finns ingen vedertagen medicinsk behandling vid hjärntrötthet utan personen som haft stroke får information och tips hur hen kan anpassa sin vardag för att hantera och



leva med "sin" hjärntrötthet. Det kan vara åtgärder som att få hjälp att identifiera faktorer som leder till hjärntrötthet, hjälp att prioritera vilka aktiviteter som är viktiga under en dag och att lära sig att utföra vardagliga aktiviteter på ett annat sätt. Det kan till exempel vara att lära sig att dammsuga på ett sätt som innebär mindre ansträngning. Vid hjärntrötthet är det också viktigt att hitta en bra vila men också att uppmuntra anpassad fysisk aktivitet.

Positiv förstudie

Under 2017 genomfördes en förstudie till den nu pågående studien. Förstudien undersökte om det är möjligt att genomföra konditionsträning i hemmiljö för personer med hjärntrötthet efter stroke. Fem personer, tre män och två kvinnor i åldern 30–83 år deltog i förstudien. Före och efter träningsperioden fick deltagarna fylla i ett frågeformulär om hjärntrötthet (Svenska Fatigue Assessment Scale) och testa sin kondition (syreupptagningsförmåga) med ett cykeltest. Samtliga deltagare bedömdes också av läkare före träningen påbörjades.

Deltagarna tränade på motionscykel 40 minuter, 3 ggr/vecka i 12 veckor. En erfaren fysioterapeut handledde träningen som utfördes i deltagarnas hem. Varje träningstillfälle var utformat enligt följande; Uppvärmning på låg belastning (10 minuter), därefter 25 minuter intervallträning på högre belastning följt av nedvarvning (5 minuter) på låg belastning. För att säkerställa att träningen utfördes med rätt intensitet (tillräcklig hög puls för att förbättra kondition) registrerades pulsen under träningen med en pulsklocka och deltagarna fick också uppskatta sin upplevda ansträngning med hjälp av en ansträngnings-skala.

Hur väl det gick att utföra konditionsträningen bedömdes genom att registrera antalet genomförda träningspass, antal träningspass genomförda med tillräcklig pulsnivå och om det uppstod några obehag under träningen. Resultatet av förstu-



dien visade att det var möjligt att genomföra konditionsträning på motionscykel i hemmet.

Samtliga deltagare upplevde efter träningsperioden minskad hjärntrötthet och de fick även förbättrad kondition enligt cykeltest.

Många positiva effekter

Vi var också intresserade att få veta mer om hur deltagarna upplevde konditionsträningen. För att ta reda på det har två fysioterapeutstudenter vid Umeå Universitet genomfört intervjuer med deltagarna i deras hem. Deltagarna berättade att det var utmanande att träna kondition efter stroke men att träningen gav många positiva effekter. Deltagarna beskrev att de kände sig piggare i kroppen och att träningen framkallade glädje. De upplevde att de mådde bättre efteråt, "Jag fick mer energi resten av dagen". Träningsvärk var en skön bekräftelse av träningen och de var nöjda när de orkade röra på sig. Deltagarna uppskattade närvaron av en fysioterapeut som uppmuntrade och peppade. Det framkallade trygghet och gjorde att de vågade anstränga sig mer.

Då resultatet från förstudien är positivt så har vi under 2018 startat en större studie med 50 deltagare. Studien kommer att undersöka om konditionsträning i hemmiljö kan minska hjärntrötthet och öka konditionen hos personer med hjärntrötthet efter stroke.

Jag tror att konditionsträning är en viktig komponent som ibland glöms bort vid rehabilitering efter stroke. Vi vet idag att ökad fysisk aktivitet och ökad kondition ger många positiva effekter.

Anna Brändal
Leg fysioterapeut
Med dr Strokecenter Neuro-Huvud-Hals
Centrum Norrlands universitetssjukhus, Umeå

Annas tips för att minska hjärntrötthet

- Planera din dag och försök prioritera det som gör dig glad.
- Spara energi där det är möjligt, exempelvis kan du sitta ner när du knyter skorna eller diskar.
- Vila inte för länge. Om du vilar på dagen ställ en timer på cirka 20 minuter och gå upp när det ringer fastän du är trött. Vila gärna flera korta gånger under dagen. Kom ihåg man kan inte vila sig från hjärntrötthet.
- Hitta en bra vila i en lugn miljö. Stäng av brus från radio och TV.
- Viktigt med fysisk aktivitet. Alla får effekt av fysisk aktivitet, även om man inte har tränat innan. Tips på bra aktiviteter är rullstolskörning, promenader, stavgång, cykling. Träna på en nivå som passar dig.

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



 Stroke
förbundet

För en ny väg framåt

Stöd Strokefonden!

Swisha din gåva till 900 53 07
bg. 900 - 5307 tel: 0200 88 31 31
www.strokefonden.se

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

