

*Att leva med*

# Stroke





# ” Bästa rehabiliteringen är att skynda långsamt”

Det sista minnet Klas Edvinsson har av livet, som det såg ut tidigare, är att han trycker på en larmknapp. Det är augusti 2004. Han är 22 år och inlagd på sjukhus för att behandla en kärllmissbildning i hjärnan. Missbildningen hade upptäckts när han fick epilepsi.

– Jag minns tydligt hur hela kroppen liksom spändes, som i en kramp. Mitt nästa minne är att det blåste förskräckligt mycket ute. Det var under stormen Gudrun, fyra månader senare.

Den där augustikvällen hade Klas Edvinsson drabbats av en stroke. Eftersom han redan låg inne på sjukhuset kom han snabbt till operation. Ännu en stroke tillstötte, och läkarna var tvungna att öppna skallbenet för att få stopp på blödningen. Samtidigt passade de på att ta bort det som var kvar av kärllmissbildningen.

Konsekvenserna av stroken förändrade Klas Edvinssons liv radikalt. Tidigare

var han student med ett stort sportintresse, han spelade golf och pingis och reste mycket. Nu tvingades han tänka om.

– Efter månader på sjukhus började jag på en folkhögskola med ett program för personer med förvärvade hjärnskador. Att gå det programmet var ett bra sätt att starta rehabiliteringen.

Han gjorde snabba framsteg och kände sig snart för frisk och stark för att fortsätta på folkhögskolan. Han hade främst problem med balansen, en svaghet i högersidan, minskat synfält och en svårighet att sovra bland sinnesintryck.

– Det är mycket som hjärnan måste lära om från grunden efter en stroke. För mig var svårigheten att sovra intryck mycket tröttande. Om jag till exempel kom in i en affär, tog jag in alla

## Att leva med stroke

intryck i lika hög grad – alla ljud, synintryck... allt. Under många år har hjärnan tränats i att fokusera på vad som är väsentligt – nu fick min hjärna lära på nytt.

I början hade Klas Edvinsson bråttom att komma tillbaka till ett vanligt liv.

– Jag hade läst på högskolan förut, så direkt från folkhögskolan sökte jag till en ny kurs på högskolan i Jönköping, för att bevisa att jag kunde.

Men det hade blivit svårare att läsa, och hjärnan blev trött mycket fortare.

– Till sist somnade jag helt utmattad bara jag satte mig på tåget till Jönköping.

Det var tungt att inse att han måste sluta.

– Men mina föräldrar är ett stort stöd. De har pushat när det har behövts, men framför allt har de bromsat mig när jag har velat gå för fort fram.

Det är ett svårt råd att följa ibland, men det är ändå det viktigaste rådet han vill ge till andra:

– Man måste lära sig att skynda långsamt och sätta upp realistiska mål. Rehabiliteringen från en stroke tar tid.

Klas Edvinsson har sakta tagit till sig att han inte kommer att kunna leva det liv han tidigare levde igen.

– Det var ett annat liv. Jag är glad att jag hann göra en del saker då, som jag inte längre klarar. Jag reste som backpacker i Australien, till exempel. Visst kan jag fortfarande resa – men inte som backpacker.

Klas Edvinsson bor i egen lägenhet i Eksjö och studerar sedan en tid på deltid till personlig assistent. Han vill arbeta med andra som har funktionsnedsättning.

– Jag kommer kanske inte att kunna jobba heltid, men jag siktar på halvtid till att börja med, så kan jag gå upp i tid om jag orkar.

Från början var sjukgymnastik med balansboll viktig för honom. Han fick jobba med högern sidan för att den skulle återfå sin kraft. I dag tränar han på gym, simmar och gör regelbunden vattengymnastik. Han promenerar varje dag, ofta ute i naturen.

– Att promenera på ojämnt underlag är inte bara motion, utan också en bra balansövning, säger läkarna.



De flesta föds bara en gång, men jag har fått födas två.  
Jag har blivit en mycket mer ödmjuk och  
empatisk person efter det jag har gått igenom.

Klas Edvinsson har fått släppa en del gamla intressen som golfen, till exempel. Han var en duktig idrottare förr. Sportintresset finns dock kvar.

– Bland det roligaste jag har gjort på senare år var när jag följde med Neuroförbundet på en fotbollsresa för att se Barcelona möta Real Valladolid.

Intresset för film finns kvar och han läser gärna. Ibland blir han trött av att läsa, och då är ljudböcker ett bra alternativ.

Trots många motgångar – bland annat tillstötte en hjärnhinneinflammation som gjorde att han backade från många av sina framsteg – har Klas Edvinsson lyckats ha ett positivt sinne genom den svåra rehabiliteringen.

– De flesta föds bara en gång, men jag har fått födas två. Jag har blivit en mycket mer ödmjuk och empatisk person efter det jag har gått igenom.

## Vad är stroke?

Stroke/slaganfall är samlingsnamn för plötsligt insjuknande med neurologiska symtom, som förlamning eller talsvårigheter, där orsaken är att blodet inte når fram till hjärncellerna.

85 procent av strokefallen orsakas av hjärninfarkt, som beror på att en blodpropp täpper till en pulsåder i hjärnan och stoppar tillförseln av syre och näring till en del av hjärnan. Utan syre dör nervcellerna. Blodproppen kan komma från hjärtat eller halspulsådern. Om blodproppen kommer från hjärtat är orsaken ofta en störning i hjärtrytmen, så kallat förmaksflimmer. Om den däremot kommer från halspulsådern är orsaken ofta åderförkalkningar i kärlet.

I 15 procent av fallen orsakas stroke av en hjärnblödning, som kan uppstå om kärlväggen i hjärnans blodkärl är försvagad och brister. Blod från bristningen blockerar försörjning av syre och näring till en del av hjärnan. Om det sker inuti hjärnan beror försvagningen ofta på åderförkalkning eller missbildade blodkärl i kombination med högt blodtryck. Om blödningen sker mellan hjärnhinnorna på hjärnans yta är det ofta ett medfött pulsåderbräck som spricker. Den typen av hjärnblödning förekommer oftast hos personer under 60 år.

## Vem får stroke?

Stroke är en av våra allvarligaste folksjukdomar. Varje år insjuknar cirka 30 000 svenskar i stroke. Ungefär en fjärdedel av dem dör. Sjukdomen är en av de främsta orsakerna till svår och långvarig funktionsnedsättning hos vuxna. Medelåldern bland dem som



får en stroke är 73 år för män och 77 år för kvinnor. Åtta av tio är över 65 år.

Faktorer som ökar risken för stroke är bland annat högt blodtryck, diabetes, rökning, kroniskt förmaksflimmer och en ärftlighet för hjärt- och kärlsjukdomar. Andra riskfaktorer är högt alkoholintag, höga blodfetter, övervikt samt för lite motion.

En person kan få en förvarning om en stroke, i form av en transitorisk ischemisk attack (tia). Det är en övergående cirkulations- och syrebrist och ger symtom liknande stroke. Besvären försvinner efter upp till 24 timmar.

Tia orsakas av små blodproppar som lösts upp innan syrebristen givit bestående skador. Efter en tia går det att förebygga hjärninfarkter, genom behandling av riskfaktorer eller genom medicinerig. För enstaka personer kan operation bli aktuellt.

## Fakta

### Hur yttrar sig stroke?

De vanligaste symtomen, som ofta kommer plötsligt och utan förvarning är:

- plötslig svaghet i armen och/eller benet i ena kroppshalvan
- plötslig ensidig känselnedsättning
- plötsligt debuterande talsvårigheter
- plötslig synförlust på ena ögat eller åt ena sidan
- yrsel i kombination med dubbelseende eller gångsvårigheter eller huvudvärk, illamående/kräkning eller varierande grad av ensidig eller dubbelsidig förlamning
- akut debuterande svår huvudvärk
- plötslig förvirring eller medvetlöshet

Följderna på kort och längre sikt kan vara nedsatt rörlighet och svaghet, oftast i halva sidan av kroppen, fumlighet och klumpighet i rörelserna, balansproblem, spasticitet, störd syn- och rumsuppfattning, koncentrationsproblem, trötthet, inkontinens, sväljsvårigheter, språkrubbningar (afasi), vilket gör det svårt att tala och skriva och/eller att förstå tal och skrift.

De mer osynliga följderna kan vara avsaknad av sjukdomsinsikt och kroppsuppfattning, synfältsbortfall och känselnedsättning. Andra följder av en stroke kan vara bristande initiativförmåga, depression, humörsvängningar, förvirring, aggression, frustration, gråt, sexualitetsstörningar. Kronisk smärta förekommer, men är ovanlig.

### Hur behandlas stroke?

Vid stroke, eller misstänkt stroke, måste personen mycket snabbt få sjukhusvård. Ring 112! Ifall omhändertagandet går tillräckligt snabbt hindras bestående skador, hjärnan kan i stället återhämta sig. De första timmarna är mest kritiska, men nya metoder och



rutiner möjliggör snabb diagnos – hjärninfarkt eller hjärnblödning. Därefter avgörs fortsatt typ av behandling.

Propplösande behandling med läkemedel måste påbörjas inom 3–4 timmar efter första symtomet. Inom denna tid ska också läkarundersökning och hjärnröntgen hinnas med. Behandling i akut skede kan förutom propplösande läkemedel vara mekanisk borttagning av proppar med titthålskirurgi eller operation för att exempelvis avhjälpa blödning eller hjärnsvullnad.

I den fortsatta behandlingen är sjukgymnastik nödvändig. Insatser av logoped, arbetsterapeut, neuropsykolog och dietist kan också behövas. Rehabiliteringen ska vara individuellt anpassad och inriktas både på fysiska störningar och kognitiva problem. Även anhöriga behöver stöd i den nya livssituationen.

Det går att förhindra en ny stroke genom ändrad livsföring, behandlingar som exempelvis sänker blodtryck, blodfetter och korrigerar hjärtflimmer. Även symtom som depression, sexuella problem och eventuell smärta kan behandlas.

Ökande kunskaper om hur hjärnan fungerar, reagerar på skador och om dess förmåga till anpassning och komensation gör att allt fler överlever den akuta fasen och tillfrisknar i allt högre grad. Förbättringar kan ske flera år efter insjuknandet. Många återvänder till ett normalt liv, med arbete och fritid. Bättre omhändertagande, medicinering och effektivare rehabilitering banar vägen för detta.

## Diagnosstöd och nätverk

Inom Neuroförbundet finns diagnosstöd och nätverk för stroke. De består framför allt av personer som själva lever med diagnosen och deras anhöriga. Stödpersonerna och nätverket sprider information om stroke, ger råd och stöd samt arbetar aktivt för att förbättra vård och behandling.



## Här finns stöd och gemenskap

Inom Neuro vet vi hur det är att leva med en neurologisk sjukdom eller funktionsnedsättning i familjen.

Våra erfarenheter, både av egen sjukdom och som närstående, förenar oss i en stark gemenskap. Vi delar gärna med oss av våra kunskaper och erfarenheter till dig som medlem, som allmänhet eller som beslutsfattare på alla nivåer i samhället.

Målet för oss är ett samhälle för alla. Därför arbetar vi med att påverka beslutsfattare för att utveckla samhället på alla områden.

Vi finns i hela Sverige via våra lokalföreningar och länsförbund. Hos våra föreningar eller via vårt diagnosstöd och nätverk, kan du få råd och tips av andra i liknande situation, delta i kurser, resor och rehabilitering som gympa, ridning, bassängträning med

mera. Vissa aktiviteter riktar sig speciellt till dig som är yngre. Du kan också vara med och påverka beslutsfattare och politiker.

Förbundet följer forskning och utveckling inom neurologins område, bland annat genom stöd till forskning via vår fond.

Som medlem i Neuro får du:

- erfarenhetsutbyte med andra i liknande situation
- information och erbjudanden
- stöd och rådgivning
- delta på resor och i andra aktiviteter
- tidningen Reflex
- nyhetsbrev
- kamratskap

### **Anmäl dig som medlem redan idag!**

För bara 30 kronor i månaden får du tillgång till diagnosstöd, nätverk och juridisk rådgivning. Anmäl dig på:

[www.neuro.se/medlem](http://www.neuro.se/medlem)