

# Anhörig till någon som fått stroke?



## Vad är stroke?

Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt (blodpropp), hjärnblödning och TIA.

Stroke är en av våra stora folksjukdomar. I Sverige insjuknar närmare 30 000 personer varje år, av dem är cirka 20% i arbetsför ålder.

Medelåldern för att få stroke är 75 år. Av de som fått stroke har cirka 85% en hjärninfarkt.

Stroke är den vanligaste orsaken till funktionsnedsättningar, men genom rehabilitering och träning kan man återfå många av sina förlorade förmågor. Det är bra att börja rehabiliteras tidigt, men det är aldrig försent att börja! Tidigare sa man att det som inte blev bättre inom 6 månader inte skulle bli bättre men idag vet man att man kan förbättras under en lång tid.

Konsekvenser efter stroke kan vara olika beroende på skadans storlek och lokalisering, exempelvis halvsidig förlamning/nedsättning, afasi, extrem trötthet, minnesproblem, humörsvängningar och svårigheter att svälja. En del konsekvenser märks direkt medan andra upplevs succesivt. Ibland märks det knappt på en person att den blivit drabbad medan det i andra fall får mer synliga konsekvenser.



## Att vara anhörig

När någon får stroke och hamnar på sjukhus blir det ofta en omtumlande upplevelse för de anhöriga. En känsla av överklighet, kaos och rädsla uppstår hos många. Det kan vara svårt att ta till sig den information som ges på sjukhuset.

Det är viktigt att försöka vara aktiv och ställa frågor till personalen. Be om samtalstid med ansvarig sjuksköterska, som oftast har god kunskap om allt runt patienten. Skriv gärna ner dina frågor inför mötet. Vid behov be även om samtalstid med annan personal, till exempel en kurator, för att få råd och stöd.

Glöm inte att du har rätt att få både muntlig och skriftlig information och att ställa frågor, även om du inte alltid kan få svar.

## Den första tiden

Under den första tiden efter stroke är det vanligt att sova mycket och att bara orka vara vaken korta stunder. Hjärnan är svullen och det gör att den strokeskadade kan vara trött, förvirrad, rastlös och desorienterad.

Under de första månaderna är det vanligt att det sker många spontana förbättringar. Tips! Undvik att vara för många vid besök den första tiden för att inte trötta ut den som fått stroke i onödan.

## Utskrivning/Vårdplanering

Inför utskrivningen ska det planeras vidare om fortsatt rehabilitering och eventuellt stöd/hjälp hemma, eller alternativt annat boende. Det är viktigt att den som fått stroke och de anhöriga deltar vid mötet. Andra som ska vara delaktiga i vårdplaneringen är kommunens biståndsbedömare, distriktsköterska samt de i teamet som under sjukhusvistelsen varit delaktiga i vård och rehabilitering.

Innan utskrivning kan det bli aktuellt med ett hembesök för att planera bostadsanpassning, om det finns behov av det.



## Rehabilitering

Rehabilitering är viktigt efter stroke och finns i olika former, till exempel:

- Slutenvård (man ligger inne på sjukhuset/rehabiliteringskliniken och tränar)
- Öppenvård (man bor hemma och kommer till sjukhuset/rehabiliteringskliniken eller vårdcentralen för träning)
- Hemrehabilitering (en fysioterapeut/ arbetsterapeut kommer hem och ger råd om och stöd vid träning)

### Stöd för anhöriga i kommunen

Kommunen har skyldighet att ge stöd till dig som är anhörig. Det kan till exempel vara enskilda samtal, avlösning, korttidsboende, råd och stöd med mera. Ta kontakt med anhörigstödet i din kommun och fråga vad de kan erbjuda dig som anhörig. Kommunen har också hand om sociala frågor, exempelvis hemtjänst, hemvård, personlig assistans, ledsagare, färdtjänst, bostadsanpassning, trygghetslarm med mera.

### Försäkringskassan

Om du som är anhörig har ett arbete som du måste avstå ifrån kan du i vissa fall få närståendepenning.

### Lagar som berör personer med funktionsnedsättning

LSS (Lagen om Stöd och Service till vissa funktionshindrade, gäller för personer under 65 år) och SoL (Socialtjänstlagen) är två viktiga lagar. Mer information om dessa lagar kan du få hos din kommun eller på vår hemsida.

### Strokeförening

I en strokeförening kan både de som fått stroke och anhöriga få information, delta i aktiviteter och träffa andra i samma situation. Det finns cirka 80 föreningar spridda över landet. Bli medlem så får du ett välkomstpaket med våra skrifter och foldrar!

Vill du tala med någon eller vill du veta var i landet det finns strokeföreningar?

Ring oss på 08 721 88 20, eller gå in på vår hemsida för mer information.

LÄSVÄRT

## Nationella riktlinjer för strokevård

Riktlinjerna beskriver vad en god strokevård ska omfatta. [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

## Riksstroke

I Riksstrokes rapporter kan man läsa hur strokevården ser ut på olika sjukhus och i olika landsting/regioner, med bland annat patientupplevda data. [www.riks-stroke.org](http://www.riks-stroke.org)

## STROKE-Riksförbundets skrifter

På STROKE-Riksförbundet har vi ett brett utbud av olika slags informationsmaterial. Vi har större skrifter, olika böcker, småskrifter, foldrar, flyers och på vår hemsida kan du förstås läsa de senaste nyheterna inom stroke, allmänna frågor, råd, se filmer och mycket mer. Följ oss också gärna på Facebook och Youtube!



Måsholmstorget 3  
127 48 Skärholmen  
tel: 08 - 721 88 20  
[info@strokeforbundet.se](mailto:info@strokeforbundet.se)  
[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)