



Dokumenterad överenskommelse

En samlad information om Din stroke/TIA, vårdtid och rehabilitering samt uppföljning. Syftet är att du får en planering som innehåller dels åtgärder/uppföljningar som vården har ansvar för, dels åtgärder/livsstilsförändringar som är ditt egenansvar.

Här kan du också se vem du kan vända dig till med eventuella frågor gällande Din stroke/TIA och hur/var din uppföljning kommer att ske.

Ta gärna med denna överenskommelse när Du träffar läkare, arbetsterapeut, fysioterapeut, logoped eller sjuksköterska.

Strokeenheten Avdelning 135

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Namn: _____





Innehåll

1. Kontaktuppgifter till oss

Information om vad du har drabbats av och vart du vänder dig i första hand

2 Rehabiliteringsplan

Din individuella plan för rehabilitering

3. Läkemedelslista (lämnas av läkare)

4. Vård- och läkemedelsberättelse (lämnas av läkare)

5. Information om stroke:

Propp, blödning eller TIA?

6. Information om Livsstil

Rekommendationer och information

7. Kontaktuppgifter till föreningar och forum

Vart kan man vända sig efter en stroke?



Kontaktuppgifter (vi markerar vart du bör vända dig i första hand)

Strokesjuksköterska avd. 135

Telefon 072-2205460, Vardagar 09:00-16:00

Om du inte får svar var god lämna meddelande så blir du uppringd.

Vid akuta sjukdomstillstånd ring 112, brådskande ärenden hänvisas till avdelningstelefonen

Strokesjuksköterska Neurologimottagningen

Telefon 031-3421476, Vardagar 08:00-16:00. Om du inte får svar var god lämna meddelande så blir du uppringd. Vid akuta sjukdomstillstånd ring 112, brådskande ärenden hänvisas till avdelningstelefonen

Strokeenheten Avdelning 135

Telefon 031-3421135, Alla dagar 11:00-06:30.

Övriga kontaktuppgifter och ytterligare information finner ni på vår hemsida:

<https://www.sahlgrenska.se/omraden/omrade-6/neurosjukvard/enheter/avdelning-135/>

Du har drabbats av:

Blodpropp i hjärnan (Stroke)

Blödning i hjärnan (Stroke)

TIA (Transitorisk ischemisk attack) i hjärnan

Du kommer att följas upp via:

Vårdcentral

Neurologmottagningen

Korttidsboende och vårdcentral



Vad är stroke?

Stroke orsakas antingen av en blodpropp eller en blödning i hjärnan. En stroke leder till påverkan av hjärnan som gör att du plötsligt förlorar olika funktioner som tal, kraft, känsel och syn. Vilka symtom du får beror på vilken del av hjärnan som är påverkad.

Blodpropp i hjärnans blodkärl är den vanligaste typen av stroke, och kallas också för hjärninfarkt. Då täpper en blodpropp plötsligt till blodcirkulationen i ett område i hjärnan. En blodpropp kan bildas i ett trångt blodkärl i de djupa delarna av hjärnan (så kallad småkärlssjukdom). En blodpropp kan också uppstå i en förträngning i en halspulsåder eller i hjärtat och följa med blodet till hjärnan. En blodpropp från hjärtat beror ofta på en störning av hjärtrytmen, så kallat förmaksflimmer. Ibland går det inte att hitta varifrån en blodpropp till hjärnan har kommit.

Blödning inuti hjärnan är en annan typ av stroke, och är ofta orsakat av högt blodtryck och/eller att ömtåliga, mindre blodkärl i hjärnan har brutit.

Vad är TIA?

TIA är en förkortning för transitorisk ischemisk attack och beror på att en liten blodpropp en kort stund täpper till blodcirkulationen i ett blodkärl i hjärnan. TIA kan ses som en varningssignal – det finns risk för att du kan få en ny eller större blodpropp som då orsakar en stroke.

Ring genast 112 om du får nya symtom som du misstänker beror på stroke eller TIA!

Det är mycket viktigt att komma till sjukhus snabbt när du får symtom på en stroke eftersom du kanske behöver få akut behandling. Ring 112 även om symtomen har gått över. Kör aldrig bil om du har symtom som tyder på en stroke eller TIA.



Hur minskar jag risken för att få ny stroke/TIA?

- **Ta de läkemedel du fått utskrivna!** Oftast ska du ta dessa mediciner livslångt (om inte annat står i din vård-och läkemedelsberättelse).
- **Gå på regelbundna hälsokontroller** på din vårdcentral varje år! Särskilt blodtryck, blodsocker, EKG och blodfetter är viktigt att kontrollera.
- **Motionera regelbundet** utifrån dina förutsättningar. All rörelse räknas! Om du kan, utifrån din funktionsnedsättning, så rekommenderas minst 2.5 timmars pulshöjande aktivitet/vecka (tex rask promenad) och 2 tillfällen med styrketräning/vecka. Balansträning är också viktigt, särskilt för äldre.
- **Ät hälsosamt.** Exempel på goda matvanor: högt innehåll av frukt och grönt, välja fullkorn, magra osötade mejeriprodukter, minska saltmängden, minska andel rött kött och chark, minska på godis, glass, kakor och söta drycker. Fisk och skaldjur 2–3 ggr per vecka är nyttigt.
- **Gå ned i vikt om du är överviktig.** Ät så att du får i dig lika mycket energi som du gör av med.
- **Sluta röka om du röker (gäller även vejp)**
- **Undvik riskbruk av alkohol.** Det går inte att ange en gräns för när alkoholkonsumtion är riskfri, men ju mindre alkohol desto mindre risk för negativa hälsokonsekvenser. Vissa specifika mediciner är också olämpliga att kombinera med alkohol.

OBS Enligt svensk **körkortslag** kommer du behöva avstå från bilkörning en kortare eller längre period efter din stroke/TIA, se din Vård-och läkemedelsberättelse



Kontaktuppgifter till föreningar och forum

Hit kan man vända sig efter en stroke:

Afasiföreningen

Telefon: 031-12 17 06

Hemsida: www.afasigbg.se

Strokeforum

Telefon 031-145703

Hemsida: finner man via Sahlgrenskas hemsida www.sahlgrenska.se

Hjärnkraft

Telefon: 08 - 447 45 30

Hemsida: www.hjarnkraft.se

Strokeförbundet Västra Götaland

Telefon: 031-775 98 70

Hemsida: www.strokeforbundet.se

1177

Här hittar du bra information om stroke/TIA [Stroke - 1177](#)

Föreläsningsserie

Om du vårdats på grund av stroke, kommer du och dina anhöriga bjudas in till en föreläsningsserie där olika professioner informerar om stroke och strokevården. Syftet är att ge ökad kunskap om stroke och livet efter samt vad man kan göra för att undvika att drabbas på nytt. Föreläsningsserien består av 4 träffar och hålls en gång per termin.