

Slå ett slag för framtiden



Stroke
förbundet
Skåne



Välkommen till Strokeföreningen Skåne

Strokeföreningen Skåne är en förening som fungerar som en paraplyorganisation för de fem lokalföreningarna runt om i Skåne. Hos oss kan du som drabbats av stroke, är nära anhörig till någon som drabbats eller som har ett intresse av sjukdomen bli medlem. I våra fem lokalföreningar som finns i Malmö, Ystad, Helsingborg, Kristianstad och Ängelholm har vi totalt cirka 1 000 medlemmar, något som vi är otroligt stolta över.

Som medlem kan du ta del av flera intressanta aktiviteter och föreläsningar. Dessutom får du tillgång till en ny social plattform där du både kan dela med dig och ta del av andras erfarenheter och kunskaper.

Varmt välkommen till en innerlig gemenskap, där du kan få vänner för livet!

Vad är stroke?

En stroke är en akut medicinsk händelse där blodtillförseln till en del av hjärnan blockeras eller avbryts, vilket leder till skador på hjärnvävnad. Det kan resultera i förlust av motoriska färdigheter, talproblem eller andra neurologiska svårigheter. Tidig medicinsk intervention är avgörande för att minimera skador.



Effektiv strokerehabilitering med Optima Rehab

Solig rehab för verkliga resultat

Drömmer du om intensiv rehabilitering med medicinska experter i en rehabiliteringsmiljö som kombinerar effektiv träning med solsken, värme och näringsrik medelhavsmat? Optima Rehab erbjuder just detta och mer för att optimera din återhämtning efter en stroke.

Träna när och var du vill med Optima Online

Träningsfilmer framtagna av specialister inom stroke-rehabilitering. Testa Optima Online på optimaonline.se



Vi hjälper dig få
ersättning från
Försäkringskassan!

Besök optimarehab.se eller ring oss på **08-663 33 49**
för att börja din väg till återhämtning idag!

©ptima rehab



Spasticitet efter stroke

Vad är spasticitet?

Varje år drabbas cirka 9 000 svenskar av spasticitet som en komplikation efter stroke och cirka 1 500 av dem drabbas av funktionsbegränsande spasticitet (1).

Spasticitet beskrivs ofta som ett ökat motstånd i muskler vid sträckning eller rörelse. Ju snabbare sträckning eller rörelse desto starkare motstånd gör en spastisk muskel (2).

Hur yttrar sig spasticitet?

Spasticitet kan orsaka smärta och begränsa rörelse- och aktivitetsförmågan, det kan även i ett obehandlat tillstånd leda till utveckling av fler komplikationer såsom felställning av den drabbade kroppsdel.

Utvecklingen av spasticitet dröjer ofta efter det akuta insjuknandet i stroke och uppkommer vanligtvis inom ett år (3).



Vart kan man vända sig om man har symptom?

Hjälp finns att få vid specialistmottagningar dit man kan komma med remiss från exempelvis distriktsläkaren på vårdcentralen. Har du kontakt med en fysioterapeut kan du också få hjälp via denne.

Omhändertagande vid funktionsnedsättande spasticitet?

Omhändertagandet vid funktionsbegränsande spasticitet kan bestå av intramuskulära injektioner med botulinumtoxin i kombination med andra rehabiliteringsåtgärder såsom fysioterapi, arbetsterapi och ibland även ortopediska hjälpmedel (4).

Referenser:

1. Regional disparities in botulinum toxin A (BoNT-A) therapy for spasticity in Sweden: budgetary consequences of closing the estimated treatment gap P Ertzgaard, M Anhammer Acta Neurologica Scandinavica 24 May 2016
2. Vad är spasticitet P Ertzgaard Neurologi i Sverige 2–18
3. Spasticitet efter stroke Sjukgymnastiska aspekter på bedömning och behandling D Sommerfeld Forskning pågår Fysioterapi nr 10/2010
4. Nationella riktlinjer stroke 2020 1- 6545 Socialstyrelsen

Länkar:

1. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ane.12610>
2. https://www.researchgate.net/profile/Per-Ertzgaard/publication/325442253_Vad_ar_spasticitet/links/5b0e63c2a6fdcc809959f04e/Vad-aer-spasticitet.pdf
3. https://fysioterapi.se/wp-content/uploads/Forskning_pagar_fysioterapi_nr10_10.pdf
4. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikkelkatalog/nationella-riktlinjer/2020-1-6545.pdf>

Vad gör Strokeföreningen Skåne?

Främst arbetar vi för att förbättra vård, omsorg och rehabilitering för dem som fått stroke samt för att förbättra stödet till deras anhöriga.

Det mesta av arbetet görs i våra olika lokalföreningar och kan skilja sig lite åt beroende på vilken förening.

Här är ett axplock av aktiviteter vi gör:

Månadsmöten

Här träffas vi, äter något gott, umgås, bjuds kanske på underhållning eller en intressant föreläsning av t.ex en stroläkare eller annan person med anknytning till stroke. Det kan också vara om ett ämne som inte alls har med stroke att göra.

Anhöriggrupp

Här träffas anhöriga för att utbyta erfarenheter, ge varandra stöd, inspiration, stöd och uppmuntran.

SMIL-grupp

Gruppen för dem som fått stroke i arbetsför ålder. Liksom i anhöriggruppen utbyts erfarenheter, ges stöd och uppmuntran och det är tillåtet att både skratta och gråta

MåBra-dagar

En till två gånger åker vi iväg några dagar till exempelvis Valjeviken, slappnar av, får möjlighet till gemensam rehabilitering, äter gott, njuter och kort sagt MÅR BRA!

Mindfulness

I samarbete med Mera Liv (Leva Livet) erbjuder vi gratis Mindfulness för våra medlemmar på flera orter. www.meraliv.nu

Utflykter

Bussutflykter till exempelvis Österlen eller Kullen. Eller varför inte till en konstutställning i Danmark?

Längre bussresor

Ibland åker vi iväg på en längre resa, tre–fyra dagar. Bohuslän, Tyskland, Öland, Bornholm och Skagen är exempel på resor vi gjort.

Vi har även gjort längre resor med flyg till Medelhavet, kryssning i Östersjön och annat. Möjligheterna är oändliga!

Detta var bara några exempel. Många av aktiviteterna sponsras av föreningarna.



Medlemsförmåner

Som medlem i någon av våra lokalföreningar får du möjlighet att delta i flera olika typer av aktiviteter. Några exempel på vad som anordnas är till exempel mindfulness, samlingsgruppen Stroke mitt i livet (SMIL), resor i Sverige och utomlands samt olika studiebesök med mera. Vi erbjuder även frukostträff varannan vecka hos vissa lokalföreningar. Du kan dessutom ta del av flera intressanta föreläsningar och seminarium.

Om du är anhörig till någon som har drabbats av stroke, erbjuds stödgrupper för dig att delta i. Du är även hjärtligt välkommen att delta i våra

föreläsningar och andra aktiviteter, där du kan få stöd, information och gemenskap under denna utmanande tid.

Vad kostar aktiviteterna?

Vi vill att så många som möjligt ska kunna delta i våra aktiviteter och försöker därför alltid hålla så låga kostnader som möjligt. En del aktiviteter kan vi hålla kostnadsfria för våra medlemmar medan andra är subventionerade, vilket innebär att du endast betalar en del av aktiviteten.



Assistansbolaget där hjärtat slår för personlig assistans!

Söker du nytt assistansbolag? Eller behöver du hjälp med att ansöka om rätt till personlig assistans?

Vi på Erlandsdals Vård & Omsorg har över 20 års erfarenhet av LSS vilket ger dig en stark fördel vid nyansökning eller omprövning. Genom åren har vi samarbetat med många som drabbats av funktionsnedsättningar efter en stroke, alla med olika behov. Vårt mål är alltid att du som kund ska kunna leva ditt liv så som du önskar, på dina villkor!

Med kontor i Svedala har vi många kunder i kranskommunerna men vi tar givetvis emot kunder från hela Skåne.

Kontakta oss för att få veta mer om hur vi kan hjälpa dig!

040-685 44 44 | info@evoab.se | www.evoab.se





STROKE
föreningen Skåne

Kontakta oss

Strokeföreningen Skåne

strokeskane@gmail.com

0739-43 06 39

www.strokeskane.se



**Strokeföreningen
Öresund
(Helsingborg)**

**Nordvesten
(Ängelholm)**

**Strokeföreningen
Malmö**

**Strokeföreningen
Kristianstad**

**Strokeföreningen
Ystad**

www.strokeforbundet.se/bli-medlem/

