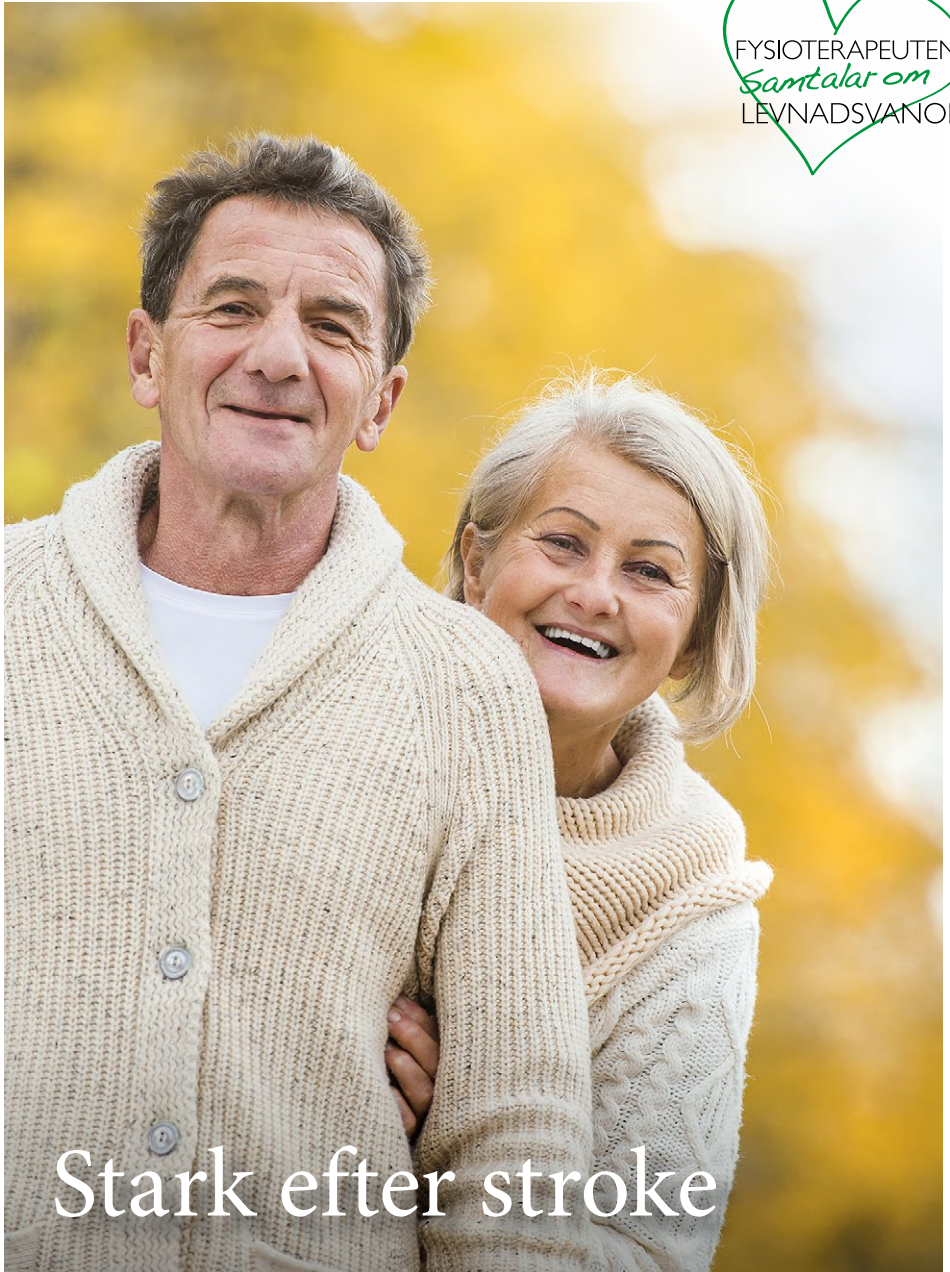
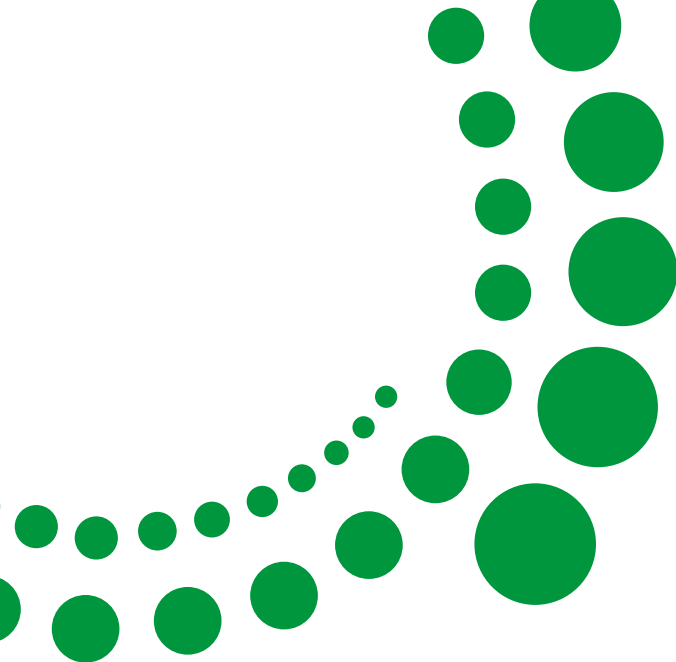


FYSIOTERAPEUTEN
Samtalar om
LEVNADSVANOR



Stark efter stroke





www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor



Juni 2017 © Fysioterapeuterna
Grafisk form: Rickard Örtegren

Materialet är finansierat med stats-
bidrag från Socialstyrelsen.



Visste du att ...

... stroke till stor del kan förebyggas genom hälsosamma levnadsvanor och att det aldrig är för sent att börja göra förändringar?

Vi kan alla uppnå en bättre hälsa genom att äta mer hälsosamt, undvika tobak, begränsa alkoholintaget och vara fysiskt aktiva. I broschyren hittar du allmänna råd och tips men även mer specifika som gäller vid stroke.

Även små förändringar är av betydelse och kan leda till större förändringar på sikt. Förändringsarbete är inte lätt men vi hoppas att informationen i denna broschyr kan vara till stöd för dig som insjuknat i stroke och till dig som är närstående.

Lycka till!



BAKGRUND	5
FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING	6
Våra kroppar är gjorda för rörelse	6
Individuell anpassning efter din förmåga	8
MATVANOR	9
TOBAK	12
ALKOHOL	14

Bakgrund

STROKE ÄR EN FOLKSJUKDOM och en vanlig orsak till behov av rehabilitering och långtidssjukvård. Varje år drabbas ca 25 000 personer i Sverige av stroke. Ytterligare 12 000 drabbas av ett varningstillstånd för stroke som kallas TIA (transitorisk ischemisk attack).

En stroke beror på en propp eller blödning i hjärnan som hindrar blodflödet till vissa delar i hjärnan. Beroende på vilka delar av hjärnan som påverkas drabbas individen av olika symtom. I svårare fall kan symtomen bli bestående. I lindrigare fall ger stroke bara begränsade symtom som försvinner redan efter någon dag. Ålder, hälsotillstånd och rehabilitering spelar också stor roll.

Det är viktigt att rehabiliterande träning påbörjas så snart som möjligt efter insjuknandet. De flesta förbättringar sker tidigt men kan fortsätta upp till flera år efteråt bland annat beroende på hur man tränar och tar hand om sig.



Fysisk aktivitet och träning

Våra kroppar är gjorda för rörelse

ALL RÖRELSE ÄR BRA. Lite är bättre än ingenting. Det är stora individuella skillnader på vad man orkar och klarar av att göra. Att röra sig och motionera är en mycket effektiv medicin som stärker din kropp, ökar ditt välbefinnande och minskar risken för återinsjuknande i stroke.

Det är inte alltid som man känner sig motiverad eller har ork men fysisk aktivitet ger oftast ny energi. Mycket fysisk aktivitet kan göras som en del av din vardag till exempel trädgårdsarbete och promenader till och från affären.

Den allmänna rekommendationen är att vara fysiskt aktiv genom till exempel promenader 30 minuter varje dag. Dessa 30 minuter kan delas upp på flera olika tillfällen under dagen, men helst minst 10 minuter för att ha hälsoeffekt. För att få effekt på hälsan är det också positivt att röra sig så man blir andfådd. Att träna på en högre intensitet ger ytterligare positiva effekter på hjärta och kärl, styrka, funktion och minne.

Fysisk aktivitet kan vara många saker. Några exempel är promenader, styrketräning, cykling, dans, hushållsarbete, rullstolskörning och gruppgymnastik. Det är större chans att du fortsätter med träning som gör dig glad. Vad tycker du om att göra?





VAD TYCKER DU OM att göra?

4 SMARTA TIPS

för att öka din fysiska aktivitet!

- Planera in tid i kalendern
- Försök hitta en träningskompis
- Använd appar eller stegräknare
- För en aktivitetsdagbok över din träning



Individuell anpassning efter din förmåga

EFTER DEN INLEDANDE REHABILITERINGEN kan fysioterapeuten hjälpa dig att planera för fortsatt fysisk aktivitet och träning. Du kan även få ett recept på fysisk aktivitet (FaR) för fortsatt träning inom friskvården. Du kan få hjälp med att hitta någon lämplig förening eller träningsanläggning.

Fysisk aktivitet och träning har många positiva effekter, både fysiska och psykiska. Muskelstyrka, kondition och balans förbättras. Det blir enklare att göra saker i det dagliga livet och det krävs mindre energi för att göra saker. Det är även lättare att hålla vikten.

Fysisk aktivitet och träning förbättrar minne, sömn samt förmåga och ork att ta itu med saker i vardagen. Det minskar också oro och nedstämdhet.

Lärmuskklerna är de första som förlorar i styrka. Att uppre-pade gånger resa sig från en stol, utan att hålla i sig – och sätta sig är bra träning!





MATVANOR

MATEN VI ÄTER HAR STOR BETYDELSE för vår hälsa och prestationsförmåga. Ohälsosamma matvanor hör till de faktorer som ökar risken mest för bland annat hjärt- och kärlsjukdom. Kombinationen av ohälsosamma matvanor och en stillasittande vardag bidrar till sjukdom och för tidig död.

I matsituationen kan man behöva beakta att personer som har haft stroke kan ha nedsatt aptit, nedsatt smak, sväljnings-svårigheter eller lägre energiförbrukning på grund av ökat stillasittande.

Minskad rörelseförmåga kan bidra till viktuppgång över tid. Övervikt ökar i sin tur risken för typ 2-diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter och hjärt- och kärlsjukdomar såsom stroke. Livsmedelsverket har en tallriksmodell för personer som sitter mycket stilla, halva tallriken består då av grönsaker. Grönsaker ger mycket bra näring till kroppen men innehåller mindre energi än t.ex. ris och potatis.

Du kan själv ta del av tallriksmodellen på nästa uppslag – klipp gärna ut och sätt den på kylskåpet!



Nedsatt aptit och nedsatt smak kan däremot bidra till vikt-
nedgång över tid och det finns då risk att näringsbehovet
inte blir tillgodosett. Är det svårt att äta så är det extra vik-
tigt att maten ger näring och inte bara tomma kalorier.

Kolhydrater tillför kroppen och cellerna energi. Hälsosamma
val när det gäller kolhydrater är fiberrik mat såsom grön-
saker, rotfrukter, baljväxter, frukt och fullkornsprodukter
av bröd, pasta och flingor. Siktat mjöl (vitt bröd och pasta)
och sockerrika produkter kan bidra till att det är svårt att
hålla vikten i kombination med att de inte tillför näring till
kroppen.

Fett tillför kroppen energi precis som kolhydrater men har
en rad andra viktiga funktioner i våra kroppar. Vissa fett-
syror är vi beroende av att få i oss via maten och därför är
det viktigt att välja bra källor till fett. Hälsosamma val är
rapolja, olivolja, fisk av olika slag, avokado samt nötter
och fröer.

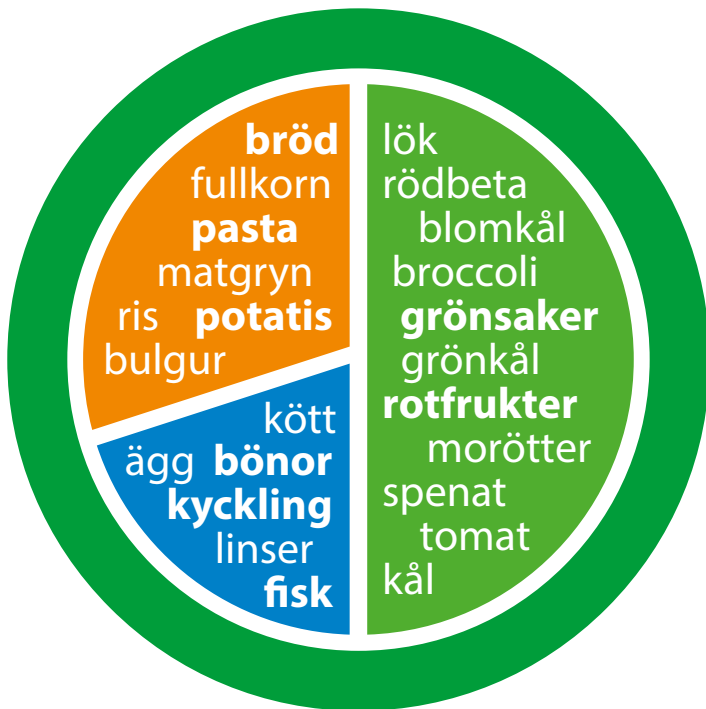
Protein är viktigt för hela kroppens funktion och brukar
kallas för kroppens byggstenar. Bra proteinkällor är fisk,
kyckling, ägg, kött och magra mejeriprodukter. Det finns
även protein i baljväxter såsom bönor, linser och ärter.

De flesta får i sig för mycket salt vilket är en riskfaktor för
högt blodtryck. Det mesta av saltet kommer från livsmedel
som charkprodukter, bröd, matfett, ost och färdigmat. Med
ett halverat saltintag skulle antalet människor som drabbas
av stroke och hjärtinfarkt minska drastiskt.



Hälsosamma val kan vi alla lägga till men i vissa fall kan det finnas behov av mer kvalificerad rådgivning och då kan ni vända er till en dietist. Vid sväljningssvårigheter kan logoped vara till hjälp.

LÄS MER: www.livsmedelsverket.se



TALLRIKSMODELL för personer med minskad rörelseförmåga
(Livsmedelsverket). Klipp gärna ut och sätt på kylskåpet!





TOBAK

DET FINNS MÅNGA VINSTER med att sluta röka. Du som färdigt för gott kan snabbt förbättra din hälsa. Redan ett dygn efter ett rökstopp har riskerna för en blodpropp börjat minska. Efter sex månaders rökfrihet är riskerna för blodpropp betydligt mindre. Efter cirka fem år har riskerna återgått till normal nivå. Då är risken att insjukna i stroke inte högre hos den som slutat röka än hos den som aldrig tagit ett bloss. Trots denna kunskap visar ettårsuppföljningar efter strokeinsjuknande att mer än hälften av patienterna fortsätter att röka.

Tobaksrökning orsakar en lång rad sjukdomar i framförallt hjärta, kärl och lungor. Rökning påskyndar förkalkningen i våra kärl och är en välkänd orsak till stroke. En person som röker ett paket cigaretter om dagen löper tre gånger högre risk att drabbas av stroke jämfört med en person som inte röker.

Även passiv rökning är en riskfaktor. Att ständigt utsättas för passiv rökning från till exempel en rökande familjemedlem ökar kraftigt risken för att insjukna i stroke, hjärt-kärlsjukdom eller lungcancer.



Snusningens effekter på hälsan är inte lika utforskat som rökningens. Personer som snusar verkar inte ha ökad risk att insjukna i stroke. Dock visar undersökningar att snusare som får en stroke löper högre risk att dö än personer med stroke som inte snusar.

Ett tobaksstopp är bland det viktigaste du kan göra för din hälsa! Kontakta din vårdcentral för stöd och rådgivning.

LÄS MER: www.1177.se, www.slutarokalinjen.org

Du kan även ringa Sluta-röka-linjen på tel: 020-84 00 00.



DET FINNS MÅNGA VINSTER med att sluta röka.
Du som fimpas för gott kan snabbt förbättra din hälsa.





ALKOHOL

ETT HÖGT ALKOHOLINTAG ökar risken att drabbas av stroke. Alkoholkonsumtion ökar blodtrycket vilket på sikt kan leda till stroke och andra sjukdomar.

Av flera anledningar är det klokt att vara försiktig med alkohol. När man drabbats av stroke kan man bli mer berusad och få en större påverkan på balansen än tidigare. Även koordination och precision påverkas. Alkohol sänker kramptröskeln vid epilepsi vilket innebär ökad risk för anfall när man druckit alkohol.

Alkohol stör även sömnen. Du kan få en orolig sömn och kroppens och hjärnans viktiga återhämtning störs. Snarkning och sömnapné (andningsuppehåll under sömnen) förvärras också av alkohol.

Kontakta gärna din vårdcentral för stöd och rådgivning.

LÄS MER: www.1177.se, www.alkoholhjalpen.se
Du kan även ringa Alkohollinjen på 020-84 44 48.



Handwriting practice sheet with 20 horizontal dashed lines.



Hur ska jag bäst ta hand om min eller en närståendes hälsa efter en stroke?

Du som är drabbad av stroke/TIA eller är närstående till någon som är drabbad, kan här få råd om hur du/ni kan påverka er hälsa oavsett funktionsnedsättningar och för att undvika återinsjuknande.

Denna broschyr har tagits fram av Fysioterapeuternas expertgrupp i samråd med patientorganisationen. Arbetet har finansierats med statsbidrag från Socialstyrelsen.



Box 3196, 103 63 Stockholm | Vasagatan 48
www.fysioterapeuterna.se | kansli@fysioterapeuterna.se | 08-567 061 00