



# STROKEHÄLSA

## Förbättra livet efter din stroke

Hur har du påverkats efter din stroke? Inför ditt möte får du svara på 14 frågor om vanliga hälsoproblem efter stroke. Du kan svara ja oavsett om påverkan är stor eller liten. Genom att svara på frågorna får du tillfälle att tänka igenom vad som är viktigt för dig att diskutera vid besöket.

Tänk på att du även får möjlighet att utveckla dina svar i dialog med vårdgivaren. Tillsammans kan ni komma fram till vilken vård och rehabilitering som passar dig. Även om flera områden i livet förändrats har du oftast möjlighet att själv påverka din hälsa.

---

Fyll i personnummer här:

---

### 1. Förhindra ny stroke

#### **Vill du få råd om vad du kan göra för att förhindra en ny stroke?**

Att insjukna på nytt är en rädsla många bär på. Risken för en ny stroke minskar betydligt genom kombinationen av hälsosam livsstil, medicinering och blodtryckskontroller.

Ja     Nej \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

### 2. Vardagliga aktiviteter

#### **Har du svårare att klara dig själv i vardagliga aktiviteter efter din stroke?**

Vissa upplever svårigheter med vardagliga aktiviteter som att duscha, klä på sig, laga mat eller att kunna ta sig ut.

Ja     Nej \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

### 3. Gång och rörlighet

#### **Har du svårare att gå eller förflytta dig på ett säkert sätt efter din stroke?**

Även lätta balansproblem kan öka risken för att ramla. Du kanske har svårare att förflytta dig inomhus exempelvis förflytta dig från säng till stol eller i badrummet. I en mer krävande utomhusmiljö upplever vissa exempelvis svårigheter att åka buss eller gå på ojämna underlag.

Ja     Nej \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

---

## 4. Muskelspänning och stelhet i muskler (Spasticitet)

### Upplever du en ökad stelhet i armar, händer och/eller ben efter din stroke?

En del upplever en ökad spänningsgrad och stelhet i musklerna. Du kanske märkt av svårigheter att styra dina rörelser. Behandling kan förebygga smärta eller stelhet och förbättra möjligheterna till rehabilitering.

Ja     Nej    \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

## 5. Smärta

### Upplever du någon ny smärta efter din stroke?

Vissa upplever att de har ont efter en stroke. Du kanske har ont i muskler och leder eller huvudet. Det finns olika typer av smärta exempelvis nervsmärta.

Ja     Nej    \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

## 6. Blåsa och tarm

### Har du mer problem att kontrollera din blåsa eller tarm efter din stroke?

Vissa upplever besvär med ofrivilligt läckage, att urinblåsan inte töms ordentligt eller svårt att hinna till toaletten i tid. Du kanske märkt av problem med förstoppning eller diarré.

Ja     Nej    \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

## 7. Kommunikation

### Har du svårare att kommunicera med andra människor efter din stroke?

Att inte kunna tala eller göra sig förstådd upplevs ofta som ett hinder i vardagen. Du kanske upplever svårigheter med att uttrycka dig eller förstå vad andra säger. Vissa har svårt att uttala ord tydligt. Andra har svårt att läsa och skriva.

Ja     Nej    \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# STROKEHÄLSA

## Förbättra livet efter din stroke

### 8. Sinnesstämning/Psykisk hälsa

#### Känner du mer oro eller nedstämdhet efter din stroke?

Vissa upplever nedstämdhet, stresskänslighet, oro och humörsvingningar efter stroke. Svårare tillstånd kan leda till depression vilket är ett medicinskt tillstånd som bör behandlas.

Ja     Nej \_\_\_\_\_

### 9. Kognition

#### Har du svårare att tänka, koncentrera dig eller minnas efter din stroke?

Vissa upplever svårigheter att komma igång, göra mer än en sak åt gången och lösa olika problem. Du kanske märkt av att förmågan varierar i olika situationer. Aktiviteter som kan vara utmanande är att läsa, betala sina räkningar och komma ihåg inbokade tider.

Ja     Nej \_\_\_\_\_

Om ja, begränsar detta ditt deltagande i aktiviteter?

Visa upplever att de kan utföra tänkekrävande uppgifter olika väl beroende på förutsättningarna. Du kanske behöver vila eller ta fler pauser för att orka vara aktiv en hel dag.

Ja     Nej

### 10. Livet efter stroke

#### Upplever du att det är svårare att genomföra saker som är viktiga för dig efter din stroke?

Många upplever svårigheter inom exempelvis fritid, arbete, sex och samliv samt umgänge med vänner och familj. Du kanske känner osäkerhet inför att återgå till aktiviteter du gjorde innan din stroke. Vissa upplever en ökad trötthet. Det kan vara lätt att dra sig undan och inte delta i samma aktiviteter som tidigare.

Ja     Nej \_\_\_\_\_



# STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

---

## 11. Familjeförhållanden

**Har ditt förhållande till din familj blivit mer komplicerat eller stressfyllt efter din stroke?**

Livet förändras ofta efter en stroke såväl för dig som för dina närstående

Ja     Nej \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

## 12. Munhälsa

**Har du svårare att sköta din munhygien efter din stroke?**

Vissa har svårare att borsta sina tänder eller tandproteser. Försämrat tandstatus efter en stroke kan bero på flera olika orsaker och behöver utredas.

Ja     Nej \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

## 13. Äta och svälja

**Har du svårare att äta eller svälja efter din stroke?**

En del har svårare att tugga och sätter lättare i halsen efter sin stroke. Du kanske hostar mer än tidigare när du äter eller dricker. Vissa har svårt att få i sig tillräckligt med näring.

Ja     Nej \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

## 14. Andra utmaningar

**Upplever du några övriga bekymmer efter din stroke, som påverkar din återhämtning eller ger dig svårigheter?**

Konsekvenserna efter en stroke ser olika ut och kan variera över tid. Allt täcks inte i detta formulär. Vid samtalet kan du ta upp dina frågor eller om det är något som bekymrar dig.

Ja     Nej \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

---

## Är det något mer du vill berätta inför ditt vårdbesök?

---

---

---

---

---

---

## Har du några rehabiliteringsinsatser relaterat till din stroke just nu?

Här menas om du får hjälp att anpassa träningen utifrån dina behov, med stöd av rehabiliteringspersonal. Det kan vara träning individuellt, i grupp alternativt självträningsprogram.

Ja  Nej

---

## Vem har besvarat detta frågeformulär?

- Jag själv ensam
- Jag själv med hjälp av närstående eller vårdpersonal
- Endast närstående
- Annan

Med rätt stöd kan du påverka din hälsa

På vårdbesöket kan du och vårdgivaren diskutera vad du kan göra själv och vilket stöd du kan få av olika vårdgivare.

Din vårdgivare har generell kunskap om stroke, men du är expert på dina hälsoproblem och din situation.

Tillsammans med vårdgivare, närstående och andra viktiga stödpersoner kan du vara delaktig och ha medansvar för din hälsa.





# STROKEHÄLSA

## Förbättra livet efter din stroke

### Med rätt stöd kan du påverka din hälsa

Genom att läsa denna information kan du förbereda dig inför ditt vårdbesök. Fundera på vilka punkter som berör dig.

På vårdbesöket kan du och vårdgivaren diskutera vad du kan göra själv och vilket stöd du kan få av olika vårdgivare. Din vårdgivare har generell kunskap om stroke, men du är expert på dina hälsoproblem och din situation.

Kom ihåg att förbättringar kan ske under lång tid efter en stroke.

---

### 1. Förhindra ny stroke

Risken för en ny stroke minskar betydligt genom en hälsosam livsstil, medicinering och blodtryckskontroller. Du kan själv påverka genom att vara fysiskt aktiv, en god kosthållning, sluta röka och minska alkoholintaget.

Att ändra levnadsvanor kan ta tid och ibland kan man behöva hjälp. Prata med din läkare eller sjuksköterska om dina behov.

### 2. Vardagliga aktiviteter

Det kan vara svårare att hantera vardagen efter en stroke. De flesta mår bra av att återuppta aktiviteter de har gjort tidigare.

Ibland kan du behöva göra aktiviteter på ett nytt sätt för att kunna göra det som är viktigt för dig. Du kan få stöd av en arbetsterapeut med råd, träning och hjälpmedel för att klara vardagen.

### 3. Gång och rörlighet

Vissa har svårare att gå och röra sig efter en stroke. Förbättringar kan ske under lång tid. Du kan träna gång och balans för att röra dig lättare och minska risken att falla. Hjälpmedel kan också underlätta.

Fundera på dina egna mål och hur du kan vara fysiskt aktiv på ett sätt som passar dig. Du kan få stöd av en fysioterapeut eller rehabteamet.



# STROKEHÄLSA

## Förbättra livet efter din stroke

### 4. Muskelspänning och stelhet i muskler (Spasticitet)

För en del kan en ökad muskelspänning leda till smärta och stelhet efter en stroke. Om du har besvär kan din rehabilitering underlättas genom att du får råd och behandling.

Du kan få personanpassat stöd av t.ex. en fysioterapeut eller arbetsterapeut. Din läkare kan hjälpa dig med vidare utredning och föreslå lämpliga åtgärder.

### 5. Smärta

Vissa upplever smärta efter stroke. Om du har ont kan du behöva hjälp att utreda orsaken för att få rätt behandling.

En fysioterapeut eller läkare kan utreda och föreslå lämpliga åtgärder. Du kan få stöd av en fysioterapeut om smärtan beror på besvär från muskler eller leder.

### 6. Blåsa och tarm

En del får besvär med att hålla sig och att hinna till toaletten i tid efter en stroke. Du kanske märkt av problem med förstoppning och diarré. Om du har besvär kan du ta kontakt med din vårdcentral.

Du kan få stöd och information av en sjuksköterska med kunskap om inkontinensbesvär efter stroke. Det finns bra hjälpmedel som kan underlätta vardagslivet.

### 7. Kommunikation

Vissa upplever det svårare att kommunicera efter en stroke. Talet förbättras ofta över tid och de flesta lär sig att hantera detta i vardagen. Ett sätt kan vara att prata med färre personer i taget eller i ett långsammare tempo.

Om du har svårigheter kan en logoped utreda, behandla, stötta vid anpassningar och prova ut kommunikationshjälpmedel. Om du vill få mer information och stöd kan du även kontakta Afasiförbundet.

### 8. Sinnesstämning/Psykisk hälsa

Vissa upplever att deras psykiska mående påverkas efter en stroke. Om du har besvär kan vardagliga rutiner, promenader och att berätta för någon om hur du mår hjälpa dig att må bättre.

Har du stora besvär ska du inte vänta med att söka hjälp. Tala med din läkare, sjuksköterska eller psykolog. Besvären kan lindras med medicinsk behandling och samtalsstöd. Känns det akut så kontaktar du sjukvårdsupplysningen, 1177 eller 112.





# STROKEHÄLSA

## Förbättra livet efter din stroke

### 9. Kognition

För många märks problem med exempelvis minne och koncentration när man återgått till sina vardagliga rutiner. Om du märkt av problem kan du ofta hitta nya sätt att göra aktiviteter på.

En lugn miljö och att bara göra en sak i taget kan underlätta. Du kan även använda tekniska hjälpmedel för att bättre hantera din vardag. Du kan ta upp detta med rehabteamet eller din läkare som kan hänvisa vidare.

### 10. Livet efter stroke

Du vet själv bäst hur du behöver leva för att må bra. Ibland hittar man nya intressen efter sin stroke. Delta gärna i en stödgrupp eller en patientförening exempelvis Strokeförbundet, Afasiförbundet eller Neuroförbundet. Det kan vara till hjälp att se att du inte är ensam.

Om du planerar att återgå i arbete kan en rehab-koordinator eller din läkare hjälpa dig med planering och relevanta kontakter. Om du har stora besvär med trötthet kan du behöva en individuell bedömning för att ta reda på orsaken. Rehabteamet kan hjälpa dig att hitta sätt för att underlätta din vardag.

### 11. Familjeförhållanden

För många innebär strokeinjukandet en omställning i livet. Det finns anhörigstödare i alla kommuner som kan vara ett bra stöd. Genom att delta i en stödgrupp kan du och din familj träffa andra i liknande situation och se att ni inte är ensamma.

Patientföreningar kan vara ett bra stöd exempelvis Strokeförbundet, Afasiförbundet eller Neuroförbundet. Ibland kan närstående följa med vid ett vårdbesök för att få information och svar på sina frågor.

### 12. Munhälsa

Risken för karies kan öka efter en stroke. Du kan förebygga karies genom en god munhygien. Det är bra att boka en tid hos tandläkaren några månader efter en stroke. Om du har besvär med din munhälsa kan du efterfråga särskilt tandvårdsstöd.

### 13. Äta och svälja

Det är viktigt att få i sig näring för att kunna återhämta sig på ett bra sätt. Du kan få bra råd eller hänvisas vidare av din sjuksköterska.

Om du har svårt att svälja kan en logopeden göra en bedömning och ge råd. Med underlättande teknik och anpassningar kan sväljningen göras säkrare.



# STROKEHÄLSA

## Förbättra livet efter din stroke

### 14. Andra utmaningar

Människor påverkas på olika sätt av sin stroke. Ofta kan problemen vara dolda för omgivningen. Genom att ta upp dina frågor eller det du bekymrar dig för kan du lättare få stöd.

Med rätt stöd kan du påverka din hälsa.

Tillsammans med vårdgivare, närstående och andra viktiga stödpersoner kan du vara delaktig och ha medansvar för din hälsa. Om du har en vårdplan från en tidigare vårdgivare kan du gärna ta med den till besöket.