

SPECIAL: STROKE

Stroke är en sjukdom där orsaken finns i blodkärlen men skadorna uppstår i hjärnan.

- Oftast (i 85 procent av fallen) är det en blodpropp som täpper till en av hjärnans pulsådor och orsakar syrebrist. Då kallas det hjärninfarkt.
- Ibland är det ett blodkärl i hjärnan som brustit och läckt ut blod i hjärnan. Då kallas det hjärnblödning, och det gäller tio procent av fallen.
- För fem procent rör det sig om att ett pulsåderbräck i hjärnan brustit, ofta på grund av medfödd missbildning eller försvagning.

Illustration Ina Agency

Du har fyra och en halv timma på dig. Säger doktorn. Annars kan du få skador som stannar kvar. Så skynda dig in till sjukhuset så fort du tror att du drabbats. Här berättar vi om varningssignalerna och allt vården kan göra för dig. Men det allra viktigaste är att du skyndar, skyndar, skyndar dig. 30 000 drabbas varje år. Och visst kan du förebygga. Tillsammans med Hjärt-Lungfonden har vi gjort en liten bilaga som kan rädda liv. Läs hur...

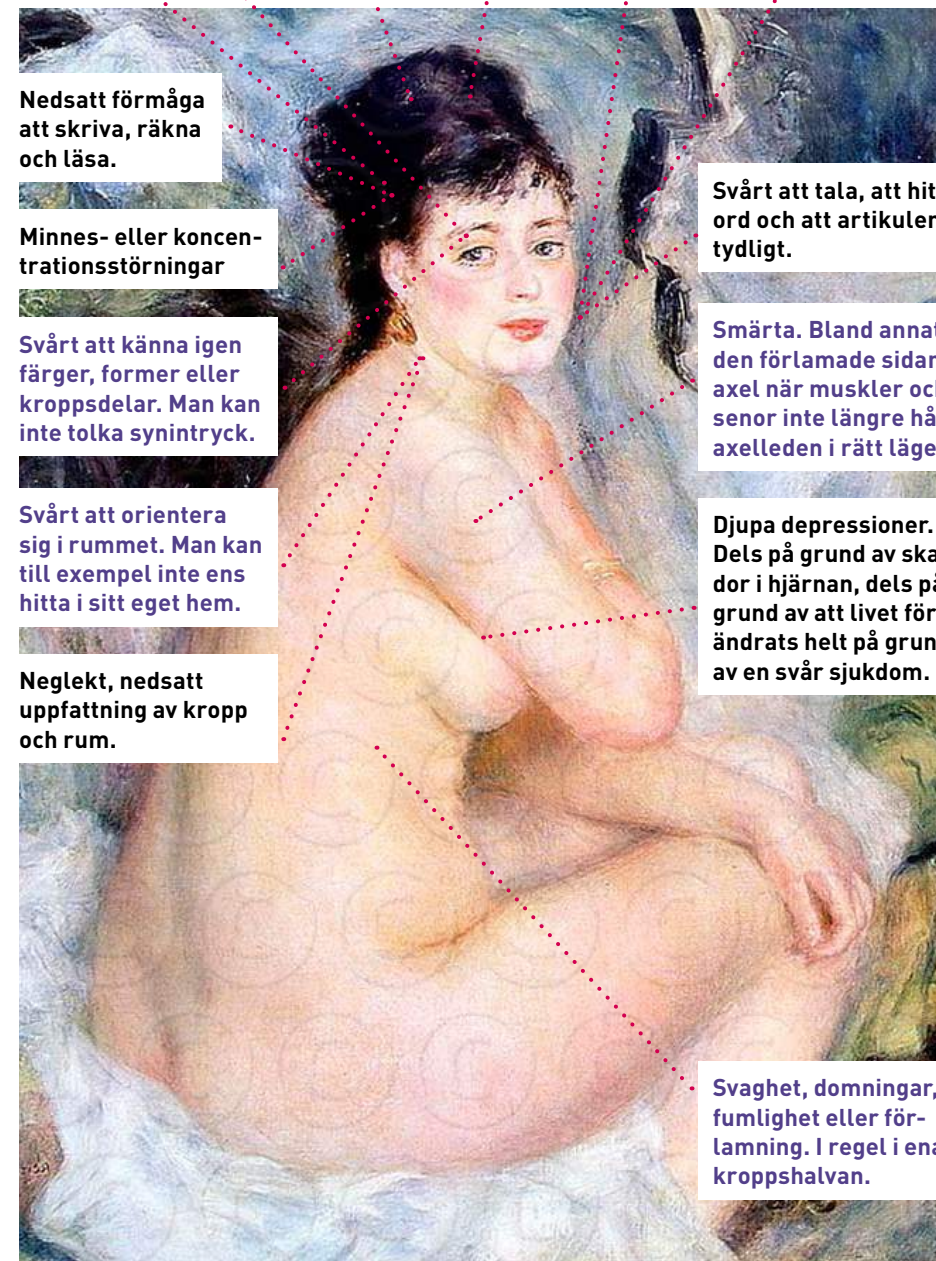
Amelia Adamo



Vilka skador kan stroke ge?

Hur stoken drabbar dig beror dels på hur kraftig den är, och dels på var någonstans i hjärnan skadorna uppstår.

Huvudvärk Svårt att förstå ord Svårt att svälja
Dubbelseende Yrsel Illamående och kräkningar



Nedsatt förmåga att skriva, räkna och läsa.

Minnes- eller koncentrationsstörningar

Svårt att känna igen färger, former eller kroppsdelar. Man kan inte tolka synintryck.

Svårt att orientera sig i rummet. Man kan till exempel inte ens hitta i sitt eget hem.

Neglekt, nedsatt uppfattning av kropp och rum.

Svårt att tala, att hitta ord och att artikulera tydligt.

Smärta. Bland annat i den förlamade sidans axel när muskler och senor inte längre håller axelleden i rätt läge.

Djupa depressioner. Dels på grund av skador i hjärnan, dels på grund av att livet förändrats helt på grund av en svår sjukdom.

Svaghet, domningar, fumlighet eller förlamning. I regel i ena kroppshalvan.



FÖREBYGG SÅ HÄR:

- Rök inte.
- Rör på dig.
- Undvik övervikt.
- Håll koll på blodtrycket.
- Håll koll på blodfetterna.
- Ät bra. Det finns inga

härddata om vilken kost som är bäst, men folk i medelhavsländerna har generellt lägre risk för stroke. Så olivolja, mycket grönsaker och en slatt rödvin är nog inte fel.

- Är du diabetiker: var noga med att hålla koll på blodsockerhalterna.
- Sök läkare om du känner att hjärtat slår oregelbundet.
- Har du många nära släktingar som drabbats av stroke tidigt, redan vid 50–60 år, så gå till läkare och kolla om du är i riskzonen. Du kan tillhöra en av de sällsynta släkterna med genetiskt ärvd risk för stroke. Men har du bara en faster som fick stroke när hon var 87 gäller det inte dig.
- Drabbas du av strokesymtom som går över efter några minuter så ring 112 omedelbart – trots att "allt känns som vanligt" igen efter en kort stund.

När drabbas man?

Medelålder för att drabbas av stroke är för svenska kvinnor 77 år, för män 73 år.

HUR GÅR DET SEN DÅ?

30 000 PERSONER	Antal svenskar som drabbas av stroke varje år.	50% (15 000 personer) klarar sig själva, men oftast med skador. Många är högkonsumenter av sjukvård.
		30% (9 000 personer) klarar sig inte själva, vårdas på institution.
		20% (6 000 personer) är döda.

EFTER ETT ÅR

DU HAR 4,5 TIMMAR PÅ DIG



Av Margareta Hägglund Foto Ina Agency, Hjärt- och Lungfonden

● Nu kan man dra ut blodproppar med hjälp av en korkskruv. Det låter lätt överkligt, för oss som inte jobbar i vården. Nils Wahlgren, professor i neurologi vid Karolinska Institutet i Solna berättar om mannen som kom in akut:

– Han hade promenerat i Solna centrum när han plötsligt fick dubbelseende och mådde illa. I ambulansen på väg till sjukhuset försämrades han snabbt. Han drabbades av vad som kallas "locked in". Patienten var fullt medveten men helt förlamad, det enda han kunde röra var ögonlocken, han kunde blinka.

Patienten las direkt på röntgenbordet och efter några minuter kunde läkarna konstatera: en stor, massiv propp i hjärnan.

– Vi brydde oss inte ens om att försöka lösa upp den med medicin, utan gick direkt in via ljumsken med en tunn slang med en liten "korkskruv" i främre änden, förde upp den genom en pulsåder rakt upp i hjärnan, skruvade fast blodproppen på den och drog ut den.

Sen satte sig patienten upp på röntgenbordet och bad att få åka hem.

– Men vi sa "du kanske ska stanna här en natt för säkerhets skull", skratrar professorn.

Visst låter det som magi.

Metoden att mekaniskt dra ut proppar ur hjärnans blodkärl är på väg att bli rutin i Sverige. Det finns "korkskruvar", men också små "paraplyer" som man spänner upp inne i blodpropparna och sen drar man ut dem ur

hjärnan och ut ur kroppen.

Ett av annat stort tekniskt genombrott är att man nu kan skiktröntga hjärnan. Då kan läkarna direkt – på ett par minuter – konstatera om det är en propp och exakt var den sitter. Eller, om det rör sig om en hjärnblödning, som ger samma symtom men kräver annan behandling.

Sedan 2003 har man kunnat ge trombolys, en propplösande behandling. Man får det som dropp i armen – men det måste ske inom drygt fyra timmar efter själva insjuknandet. Det är därför det är så bråttom, det är därför strokepatienten nu åker i akut-akut-akut-filen och inte stoppas in i ett duschrum för att klara sig bäst hon eller han kan.

– Om ett blodkärl kläms igen så dör två miljoner hjärnceller per minut. Och patienten får tre veckor mindre att leva för varje minut, säger Nils Wahlgren.

Tre veckor för varje minut, det betyder ett halvår mindre att leva för tio minuters väntan. Tjugo minuter och livet blir ett år kortare. Ruggig matematik. Ändå är det många som inte söker direkt för stroke.

– Många tvekar, en del ringer en son eller dotter som bor på andra sidan stan och så ska barnen komma och kolla och sen ringa efter ambulans. Då har det kanske gått flera timmar som vi förlorat.

Men det går att göra ett enkelt test.

– Le och se om ena mungipan häng-

Hoppets tidslucka har ökat till fyra och en halv timme. Nya metoden att dra ut blodproppar ur hjärnan med hjälp av en korkskruv eller ett litet paraply är på väg att bli rutin.



Så här ser korkskruven ut med vars hjälp läkarna kan dra ut blodproppen ur hjärnan.

vänd



Nils Wahlgren.

er neråt. Håll upp bägge armarna, om den ena sjunker ner tyder det på stroke. Säg efter en vanlig mening typ "det är torsdag i dag". Går det inte utan besvär så kan det vara stroke.

(Se även sidan 000, klipp ur testet och spar!)

– Även om alla symtomen går över så ring 112, säger Nils Wahlgren. Det kan vara TIA.

TIA är det första skalvet i en jordbävning i hjärnan. Det är en propp som sen lossnar. Allt kan gå över på några minuter, du känner dig helt okej igen. Men du ska in. Direkt.

– Bara en läkare kan värdera vad som hänt. Det första skalvet kan följas av ett nytt inom några timmar eller några dagar.

– Man kollar vad som har hänt och frågar vilka symtom du känt av. Förklaring, syn, tal? Läkaren undersöker hjärtat och lyssnar efter blåsljud. Är det stor risk för nytt skalv så sugts du in i vården direkt. Man röntgar till exempel halspulsådor, är det trångt där kan man operera, man kollar eventuellt förmaksflimmer, och kan ge dropp som hindrar blodet från att koagulera.

Det är inte bara akutbehandlingen

av stroke som blivit bättre under de senaste decennierna. Sedan 90-talet kan man i förebyggande syfte operera trånga halspulsådor, ge läkemedel vid förmaksflimmer och i sjukvården i allmänhet håller man bättre koll på blodtryck och höga blodfetter på ett annat sätt än tidigare.

Både den förebyggande vården och akutvården har revolutionerats under de senaste tio åren.

Professor Wahlgren ser ännu fler förbättringar i sikte.

– Om fem–tio år kommer dramatiskt fler att klara sig när de drabbas av stroke.

Men tre mörka moln syns också: Ökad övervikt, diabetes som går ner i åldrarna och att allt fler ungdomar börjar röka.

Men målet med Hjärt-Lungfondens strokekampanj är att halvera antalet som dör och som invalidiseras i stroke.

Forskningen siktar främst på fem områden.

- Hitta stroke.
- Öppna kärlet.
- Rädda hjärnan.
- Skydda hjärnan.
- Rädda framtiden.

Och själva kan vi lära oss att det är 112 som gäller. I dag söker bara drygt hälften som drabbas av stroke hjälp direkt. Där går många hjärnceller och många veckors liv åt "i onödan".

Det är därför M-magasinet har den här stroke-specialen. ●



– Jag fick en varning

Plötsligt domnade ena handen när Lillemor Back satt och körde bil. Hon skakade på den, nöp i den – och det gick över efter några minuter. Det var första varningen. En TIA. Men det visste inte Lillemor då. I dag är hon tacksam. – Jag fick en varning.

Av Margareta Hägglund

● I augusti för två år sedan satt mak-laren Lillemor Back från Österåker i bilen och kände ena handen domna. Men det släppte efter några minuter.

– Sen på kvällen satt jag och tittade på tv och tyckte plötsligt att jag såg så dåligt. Jag höll handen för ena ögat och då blev allt bara grått.

– Jag ser ingenting, jag har förlorat synen, ropade jag till min sambo.

Det gick ett par minuter.

– Det var som att dra upp en rullgardin. Först såg jag igen i nedre synfältet. Sen såg jag som vanligt igen.

Nästa dag åkte Lillemor till vårdcentralen. Hon påpekade för sin husläkare att hon hade en knöl på höger sida av halsen som hon känt på i flera dagar, kunde det var någon propp? Lillemor tänkte på det "onda arvet",

hennes pappa dog i stroke vid 64. Själva var hon ju bara 55, men kunde det vara det?

– Men läkaren var inriktad på att det nog var en infektion och tittade i halsen. Men jag fick också en remiss till en ögonläkare.

Och där, hos ögonläkaren, uppfattades äntligen varningsklockornas skrällande.

– Det första hon sa var "Har någon lyssnat på din hals?" och kollade knölen på sidan av halsen som jag hade tryckt på i flera dagar. Hon undersökte den och sa direkt "Du måste åka till Danderyd".

Men Lillemor hade inte riktigt förstått hur akut det var.

– Man tror ju att man är odödlig och oersättlig så jag ville fixa några arbetsuppgifter först. Men dagen därpå åkte jag in.

Och på Danderyds sjukhus dånade varningsklockorna och stora larmet gick igång. Det var TIA, "stroke light", som hon drabbats av. Förvarningar som ofta följs av en fullskalig stroke.

Lillemor skallröntgades, prover togs, hon fick en till TIA där på sjukhuset och läkarna konstaterade en förträngning på halspulsådern på höger sida. Det var det som var knölen.

– Jag tänkte på pappa som fick stroke och dog efter en vecka och "nej, usch, nu är det min tur".

Dagen efter opererades Lillemor av professor Ulf Hedin på Karolinska Sjukhuset i Solna.

– Det var ungefär som att laga en punka på en cykelslang, säger Lillemor. Pulsådern (cykelslangen) snittades upp, skrapades ur, och stängdes igen med en liten lagningslapp.

– Det gick otroligt bra. Jag mår jättefint.

Lillemor äter blodförtunnande medicin, och medicin för att hålla koll på blodtryck och blodfetter – för att förhindra risken för stroke.

Hon har gått ner både i arbetstid (för att stressa mindre) och i vikt (tio kilo som gjorde att kolesterolvärdena och blodtrycket förbättrades radikalt).

– Numera bryr jag mig mer om det inre fett, säger Lillemor som har tror att det kanske inte var så lyckat att hon innan TIA-varningarna kom gick på en högfett-diet för att gå ner i vikt.

– Jag fick en varning och det är jag tacksam för.

Det "onda arvet" kunde stoppas. ●



● Inger Cederblad Vesterlund vaknade med sprängande huvudvärk mitt i natten.

Hon bestämde sig för att gå upp och ta en huvudvärkstablett, fastnade med ena benet i täcket (trodde hon) och ramlade och slog huvudet i fönsterkarmen.

När hennes man ringde ambulansen låg Inger på hallgolvet och var arg.

– Han har blivit tokig, han ringer efter ambulans fast jag bara är kissnödig och har huvudvärk, tänkte jag.

Först när hon hörde ambulanssjukvårdarens ord: "Det ser ut som en stroke" gick sanningen upp för Inger. Hon hade inte snott in ena benet i täcket, hon var förlamad i halva kroppen. Och hennes första tanke då var: "Jag ska inte bli som pappa. Det här kirrar vi."

Pappa som fått stroke vid 68, och för alltid förlorade rörligheten i en hand.

Men Inger var envis. Hon skulle klara det här.

– Och så hade jag tur, säger hon, när vi ses i Sundbyberg åtta år senare och ser ur som hälsan själv.

Inger hade tur. Hon hade en man som var en medhjälpare, inte en "med-stjälpare".

– Han tyckte inte synd om mig, han drev på. "Det där kan du gå och hämta själv"; sa han och jag pep "Men jag är sjuk...".

Och maken kämpade för att Inger skulle få gå på CI-träning. Intensiv träning där man drar på en slags låsande handske på den friska armen och tvingas använda den skadade kroppshalvan. Från nio till tre, fem dar i

– Det slog ner som en blix

För Inger förändrades livet totalt från en dag till en annan. Hon var 58, älskade sitt jobb och sin familj. Så slog stroke till.

Av Margareta Hägglund
Foto Erik Lundback

veckan och med hemläxor över helgen.

– Jag grät och jag kämpade. Det var inte lätt. Men vilken skillnad mot att kanske bara få sjukgymnastik en timme i veckan.

Inger hade tur. Hon hade en arbetsgivare som sa "Men vi hade tänkt rehabilitering i ett annat klimat" och bekostade intensiv träning på Svenska Re på Gran Canaria.

– Jag var nog där sex–sju gånger. En månad åt gången.

Efter stroke var Inger förlamad i vänster sida och hade "neglekt", det vill säga hon kände inte av sin vänstra sida, kunde inte bedöma var den fanns. Hon kunde inte köra bil, och hon lämnade alltid fram nya id-kortet upp och ner när hon åkte färdtjänst – för att ingen skulle se hennes sneda mun på fotot.

Det tog ungefär tre år av träning, träning, tårar och envishet. Men Inger "kirrade det". Och hon är övertygad om att om andra stokedrabbade skulle få den intensiva träning hon fick, skulle de också kunna återerövra sin rörlighet och sitt liv.

I dag är Inger 66 och en mycket aktiv pensionär. Hon har sedan länge fått tillbaka körkortet – som läkaren sa att hon aldrig skulle få se igen. Ibland kan hon känna att vänster ben inte följer med helt smidigt. Och när hon skriver på datorn med proffsig fingersättning så reagerar vänstra handens fingrar långsammare än den högra. Så alla hennes många mejl är numera under-tecknade: "Krma, Inger". ●

Vad är TIA?

En propp i hjärnan som lossnar av sig själv. Ger samma symptom som vid stroke men efter några minuter eller kanske en timme är alla symptom borta och allt känns som vanligt. TIA står för Transitorisk Ischemisk Attack. Följs ofta av en regelrätt stroke.

NY FORSKNING

1 TILLFÖRA NYA STAMCELLER

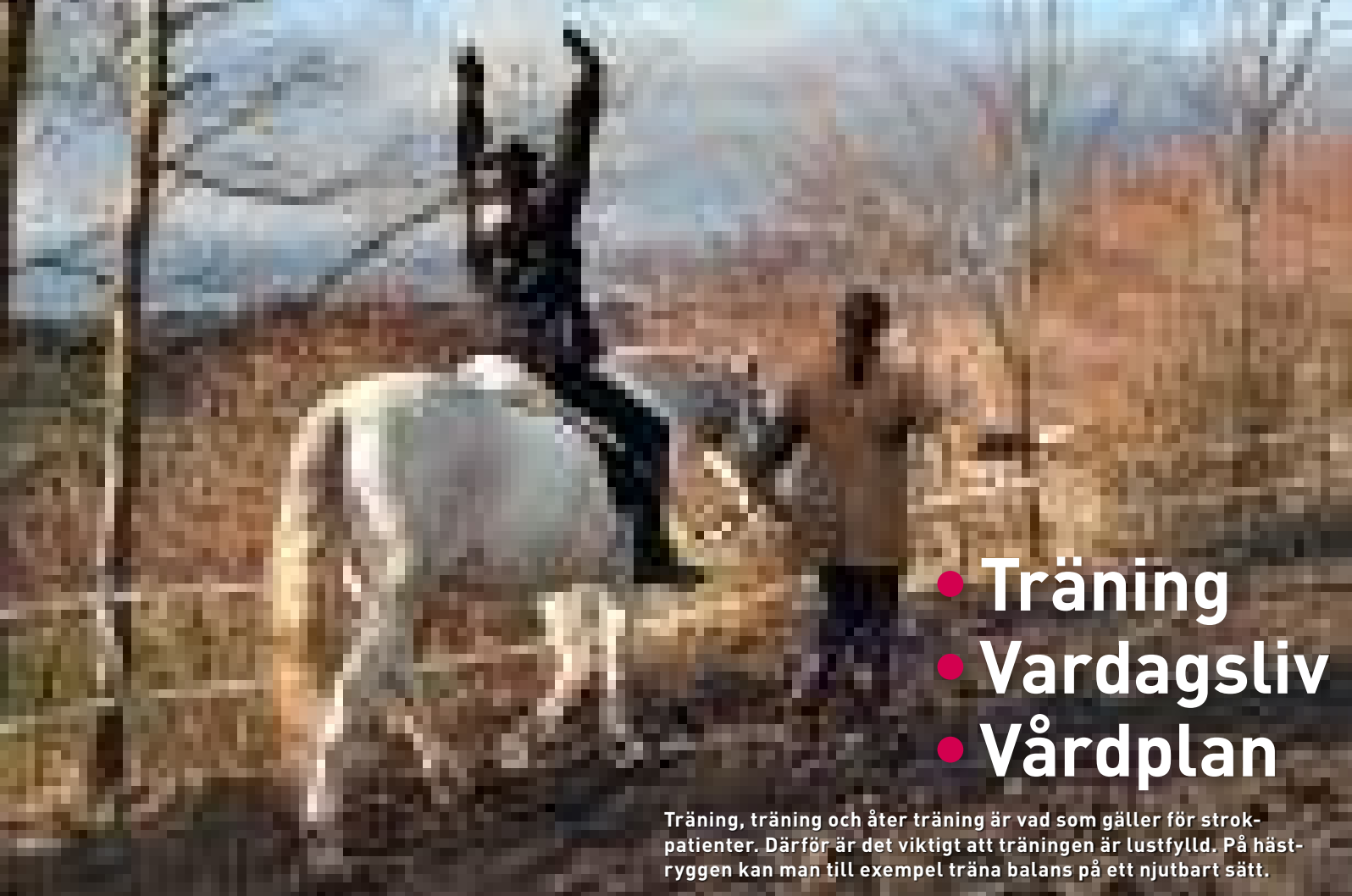
Precis som man för in "korksruven" eller "paraplyet" i hjärnan och drar ut propparna i dag, skulle man på ett liknande sätt kunna föra upp nya stamceller i hjärnan. Och dessa skulle då kunna ersätta de celler som dött i stroke.

2 ULTRALJUD I AMBULANSEN

Ultraljud (som sänds in genom tinningen där skallbenet är som svagast) har visat sig kunna påverka blodproppen. Ultraljudet liksom vispar om i

proppen, och hjälper till att börja lösa upp den – och den behandlingen gör ingen skada även om det skulle vara hjärnblödning och inte propp. I dag måste man vänta tills patienten kommit till sjukhuset och läkarna kunnat konstatera att det är en propp innan man kan sätta in någon behandling. Det beror på att medicin mot propp kan vara livsfarligt för den som har hjärnblödning.

Källa: Intervju professor Nils Wahlgren, överläkare Neurologiska kliniken, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna.



- Träning
- Vardagsliv
- Vårdplan

Träning, träning och åter träning är vad som gäller för strokpatienter. Därför är det viktigt att träningen är lustfylld. På hästryggen kan man till exempel träna balans på ett njutbart sätt.

EN SKADAD HJÄRNA KAN LÄKA SIG SJÄLV

För inte så länge sedan trodde läkarna att "loppet var kört" när någon fått stroke. Det fanns inte mycket att göra. Bara vänta och se. – I dag vet vi att hjärnan kan återta funktioner och repareras, något som förr ansågs omöjligt, säger chefläkare Beth von Schreeb.

Av Margareta Hägglund Foto Ersta, Anna Jarnsjö Lauridsen

● – Ingen är för gammal för att få möjlighet till rehabilitering efter att ha drabbats av stroke, understryker Beth von Schreeb, chefläkare vid Ersta sjukhus i Stockholm och neurolog vid Vällingby läkarhus.

– Det finns ingen åldersgräns. Det finns alltid möjlighet att träna sig tillbaka efter en stroke. Det kan gå lite långsammare när man är äldre, men det går.

Beth är den som tillsammans med sitt team på Erstagårdskliniken, Ersta sjukhus, under många år byggt upp det som i dag är den moderna svenska neurologiska rehabiliteringsvården för stroke.

Det har hänt väldigt mycket om man jämför med början av 70-talet. Då fanns inte aktiv rehabilitering. Då hoppades läkarna att hjärnskadorna skulle gå tillbaka och symptomen

förbättras av sig självt (det gör de i många fall under de tre första månaderna). Många strokepatienter fick leva med en obrukbar förlamad arm eller ben, ofta bundna till rullstol eftersom de inte fick hjälp med träning.

I DAG GÄLLER:

1) Att man börjar träna/rehabilitera hjärnans och kroppens funktioner så snart skadan skett. Helst redan på

akutavdelningen efter den första medicinska vården. Det skadade området i hjärnan måste omedelbart få "input", få något att jobba med och inte tillåtas vara passiv. Hjärnan kan ofta återhämta sig på ett fantastiskt sätt bara den får rätt stimulans.



Beth von Schreeb är chefläkare på Ersta sjukhus.

2) Ett neurologiskt team arbetar tätt tillsammans – kring och med den skadade. Förutom läkare, sjuksköterskor och undersköterskor ingår sjukgymnast (som tränar upp rena muskelfunktioner, balans och gångförmåga och förmågan att till exempel förflytta sig från en säng till en stol), arbetsterapeut (som tränar upp vardagsfunktioner som kan vara allt från hur man håller i en gaffel när handen inte fungerar som vanligt till hur man duschar och klär på sig, det som kallas träning i ADL=Activity of Daily Living), logoped (som tränar talet), psykolog (som dels testar psykisk förmåga men ibland också jobbar med djupt deprimerade patienter) och kurator (som ger samtalsstöd men också stöd kring sociala frågor som kontakt med olika myndigheter).

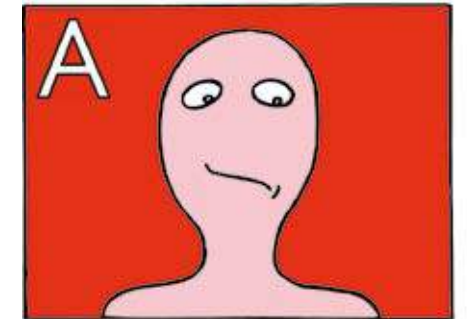
3) Varje patient ska få en skriftlig vårdplan som beskriver de delmål och mål som kan ställas upp inför och under rehabiliteringen. När den upprättas är det bra om en anhörig eller närstående kan vara med.

SE MÖJLIGHETERNA!

– Ny forskning visar på hjärnans plasticitet, det vill säga att en skadad hjärna kan läka och att den kan tränas. Andra celler kan ta över skadade cellers funktion. Senare års forskning visar också på möjligheten att nya hjärnceller kan bildas. Det ger rehabiliteringen efter stroke helt nya dimensioner, säger Beth von Schreeb.

KLIPP UR OCH SPARA!

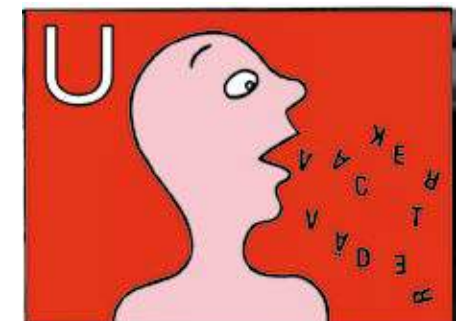
LÄR DIG VARNINGSSIGNALERNA! Stroke är livsfarligt. Men trots att sjukdomen är vanlig, är de första tecknen ändå okända för många. Gör AKUT-testet! Med rätt hjälp i rätt tid kan skadorna i hjärnan minskas.



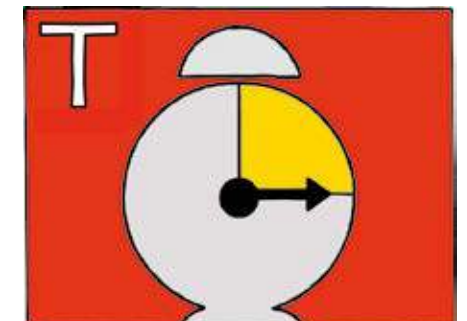
Ansiktet hänger. Le och visa tänderna. Hänger ena mungipan? RING 112!



Konstig kroppsdel. Lyft armarna och håll kvar i tio sekunder. Faller ena armen? RING 112!



Uttalet. Försök säga "Det är vackert väder i dag". Sludrar du? RING 112!



Tiden är dyrbar. Varje minut räknas för att rädda liv. VÄNTA INTE – RING OMEDELBART 112!

vänd

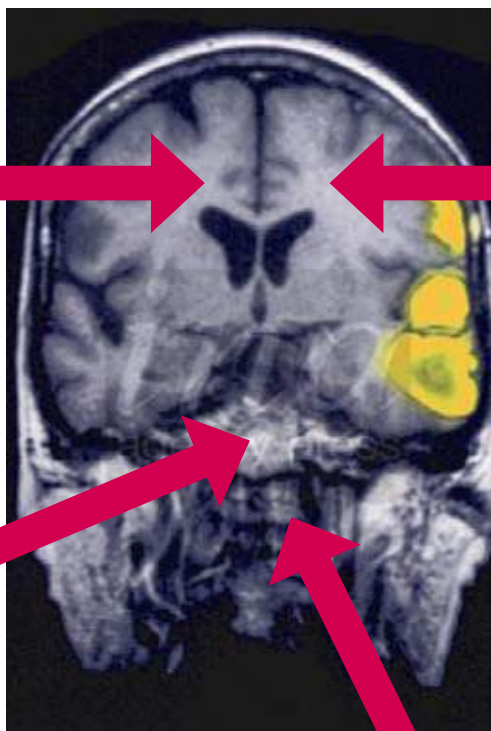
VAR SITTER SKADAN?

Skador i vänster hjärnhalva kan orsaka:

- Förlamning i höger kroppshalva.
- Svårt att tala (för den som är högerhänt).
- Svårt att förstå tal (för den som är högerhänt).
- Svårt att läsa, skriva och räkna (för den som är högerhänt).

Skador i hjärnstammen kan orsaka:

- Ansiktsförlamning.
- Svårt att svälja på grund av förlamning i svalget.
- Svårt att prata på grund av förlamning av tungan.
- Förlamningar och nedsatt känsel.

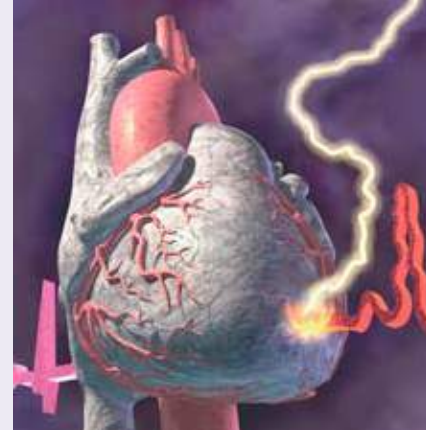


Skador i höger hjärnhalva kan orsaka:

- Förlamning i vänster kroppshalva.
- Personlighetsförändring.
- Svårt bedöma avstånd.
- Har svårt att uppfatta saker som befinner sig till vänster, kan till exempel bara äta upp maten på höger sida av tallriken eller bara raka höger ansiktshalva.
- Kan inte förstå själv att hon eller han är sjuk.
- Svårt att tala (för den som är vänsterhänt).
- Svårt att förstå tal (för den som är vänsterhänt).
- Svårt att läsa, skriva och räkna (för den som är vänsterhänt).

Skador i lillhjärnan kan orsaka:

- Balansproblem.
- Ofrivilliga ögonrörelser.



DU KAN GÖRA SKILLNAD!

M-magasin stöder Hjärt-Lungfondens kampanj mot stroke. Och du som läsare kan bidra.

- Stroke har en tidlig koppling till hjärtsjukdom. Orsaken sitter i blodkärlen, men skadorna uppstår i hjärnan. Det är en dramatisk sjukdom som slår till snabbt och ofta utan förvarning.
- Stroke är en av våra vanligaste sjukdomar och den näst vanligaste dödsorsaken i Sverige för kvinnor (efter hjärtinfarkt).
- Drygt 30 000 drabbas varje år i Sverige. Var femte avlider. En av tre blir svårt invaliderad. Hjärt-Lungfondens mål är att halvera de siffrorna.
- Forskningen om stroke har släpat efter. Det är först nu som det finns tekniska och medicinska förutsättningar för en radikal utveckling inom strokeforskningen.
- 2010 genomförde Hjärt-Lungfonden därför sin första kampanj mot stroke. Både privatpersoner och företag gav generösa bidrag som har gjort det möjligt att finansiera flera forskningsprojekt.
- Det är Hjärt-Lungfonden – inte staten – som bekostar det mesta av den oberoende hjärt-kärlforskningen i Sverige. Det är därför din gåva behövs.
- Här kan du ge ditt bidrag till att beseгра stroke:
Ring **0200-89 19 00**, säg att gåvan ska gå till **"kampanjen stroke"**.
Sätt in ditt bidrag på **pg 90 91 92-7** och märk inbetalningen **"stroke"**.

forts

kroppsligt, säger Beth von Schreeb.

Det betyder inte att patienten har blivit "korkad", men att en viss skärpa kan fattas och att minnet kan vara påverkat. Det är viktigt att även dessa subtila symtom upptäcks så att man sätta in till exempel minnesträning

Ja, för det är träning, träning, träning på alla nivåer som är viktigt för en strokepatient.

– Och rehabiliteringen ska vara så lustfylld som möjligt, vi har till exempel mycket bra erfarenhet av ridterapi, säger Beth von Schreeb.

På hästryggen kan du träna balansen på ett mycket härligare sätt än i en vanlig träningslokal.

I dag ligger strokepatienter kvar kortare tid på sjukhus än tidigare. Trenden går i stället mot rehabilitering i öppenvård, gärna med perioder av rehabilitering på klinik.

Familj och vänner är viktiga, men ibland är det ansvar man lägger på dem för tungt, tycker Beth von Schreeb.

– Det är viktigt att anhöriga och

närliggande förmår be om hjälp. Man måste kunna säga till "jag orkar inte, jag behöver stöd".

Och att man vågar fråga. I första chockfasen är det svårt att ta in information.

– Många säger "Vi fick inte veta någonting". De har inte kunnat ta in något av det läkaren sagt vid insjuknandet.

När det första kaoset lagt sig, är det alltså läge att fråga. Hur ser vårdplanen ut? Varför är träningen upplagd som den är? Vilka resultat kan man förvänta sig? Hur gör man för att inte tappa de förmågor man har återerövrat?

– Alla bör hålla "koll" på riskfaktorerna – säger chefläkare Beth von Schreeb med eftertryck.

Så:

- Vårda dina blodkärl.
- Kontrollera blodtrycket.
- Rök inte.
- Motionera.
- Och motverka övervikt. ●

