



Fler kan slippa drabbas av stroke!

Under Strokedagen den 8:e maj sätter vi fokus på att stroke faktiskt går att förebygga. STROKE-Riksförbundet genomför en nationell informationskampanj för att sätta sökarljuset på vad man kan göra för att minska risken att drabbas av en stroke.

Runt om i Sverige genomför STROKE-Riksförbundets föreningar lokala aktiviteter på Strokedagen med fokus på att färre ska drabbas av stroke!

Även om vi glädjande nog kunnat konstatera att under de senaste decennierna har antalet som årligen drabbas av stroke minskat från 30 000 till 25 000 är vi i STROKE-Riksförbundet långt ifrån nöjda.

- Det handlar om ett delat ansvar, mellan individen och sjukvården att förebygga risken att drabbas av stroke. Det finns ett intimt samband mellan rökning, fysisk inaktivitet, alkohol och stroke där var och en av oss har ett ansvar, säger STROKE-Riksförbundets ordförande Ove Puisto

Rökning är den enda riskfaktorn du kan påverka direkt. Så fort du slutat minska risken för att insjukna i stroke successivt.

Låg fysisk aktivitet innebär kraftigt ökad risk för stroke. Motion är bra för kroppen och flera av riskmarkörerna minskas av fysisk aktivitet, såsom högt blodtryck, blodfetter, övervikt med mera.

Faran för att få stroke syns redan vid en ganska låg alkoholkonsumtion. Vid cirka 7-8 glas vin (15 cl) i veckan så ökar risken för stroke och ju mer man dricker ju högre risk.

Andra kända riskfaktorer för stroke är högt blodtryck, förmaksflimmer och diabetes. Vårdcentralerna måste bli bättre på att fånga upp människor som har dessa riskfaktorer och ge dem rätt sorts behandling.

- Om alla personer med förmaksflimmer fick rätt behandling skulle man kunna undvika omkring 5 000 fall av stroke varje år, avslutar Ove Puisto.

De viktigaste riskfaktorerna för stroke är:

- högt blodtryck
- rökning
- förmaksflimmer
- diabetes
- låg fysisk aktivitet
- höga blodfetter
- stress
- hög ålder
- äftlighet av hjärt- och kärlsjukdomar
- TIA
- Alkoholkonsumtion (även måttlig enligt senaste forskningen)

OBS Ju fler riskfaktorer en person har desto högre är risken att insjukna i stroke

STROKE-Riksförbundets aktiviteter under strokedagen: <http://strokeforbundet.se/show.asp?si=528&sp=0&go=Strokedagen>

Ove Puisto tel: 070-275 55 15

Kjell Holm, 0734613889

STROKE-Riksförbundet är en ideell, partipolitisk obunden intresseorganisation för de som har fått stroke, anhöriga och andra intresserade. Vi arbetar tillsammans med våra 82 föreningar med medlemsstöd, informationsspridning och samhällspåverkan.

STROKE-Riksförbundet är en ideell intresseorganisation som bildades 1983. Vi arbetar för att sprida kunskap om stroke, dess riskfaktorer, symptom och konsekvenser. Detta gör vi bland annat genom informationsskrifter, böcker, filmer, föreläsningar för de som har fått stroke, anhöriga, vårdpersonal, politiker, beslutsfattare med flera.

Vi arbetar också för att de som fått stroke ska få en god vård och rehabilitering och kunna leva ett värdigt liv efter stroke samt att anhöriga ska få ett gott stöd.

Vi har 82 läns- och lokalföreningar spridda över hela landet, totalt har vi över 9000 medlemmar. I våra föreningar kan både de som fått stroke och deras anhöriga få kunskap, stöd, gemenskap och möjlighet att skapa opinion på lokalplanet.

Hemsida: www.strokeforbundet.se Telefon 08 721 88 20

