



## STOCKHOLM – VÄLLINGBY ROTARYKLUBB

|                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| Mötesdatum               | 2006-04-04                          |
| Presiden:t               | Fredrik Drougge                     |
| Närvarande medlemmar:    | 11 + 1 gäst (föredragshållaren)     |
| Besök i andra klubbar:   | Christer Bergheden Rotary Marines   |
| Gäster:                  |                                     |
| Dagens föredragshållare: | Lennart Howestam                    |
| Föredragsrubrik:         | Var 17:e minut får en person stroke |
| Klubbärenden:            |                                     |

Presidenten hälsade alla välkomna till dagens lunchsammanträde. Styrelsemöte i kväll hos Anders B. Styrelsen ska bl.a. ta upp matrikelfrågor. Håkan Rosander uppmanade alla att kontrollera att respektive medlem har korrekt data i matrikeln.

Dagens föredragshållare – [Lennart Howestam](#), Strokecentrum– inledde med att berätta att han är medlem i Skärholmens RK sedan 70-talet. Basen vid uppstarten av klubben var handlare i Skärholmens centrum. Man har försökt att bredda basen men det går trögt eftersom centrum idag till största delen består av kedjor där butiksansvariga inte har tid att gå på Rotaryluncher eftersom det kolliderar med affärsrörelsen. Man träffas varje måndag till lunch på Hotell Prins Filip.

Därefter övergick Lennart till att berätta att han är gift och har 3 barn. Är beteendevetare i grunden och har själv drabbats av ett slaganfall som sker var 17:e minut för svenskar. Lennart själv erhöll en totalförlamning på vänster sida men är i dagsläget hyfsat återställd från detta slaganfall.

Stroke, tidigare benämnt som slaganfall, sker var 5:e sekund i världen. 30.000 personer drabbas i Sverige och av dessa 6.000 i Stockholms län. 150.000 personer lever med Stroke i Sverige varav 30.000 i Stockholms län.

### Vad är då Stroke?

Följande begrepp existerar inom Stroke:

- TIA- Transitorisk Ischemetisk Attack, Liten hjärninfarkt med symptomen domningar i armar och händer
- Subarachnoidal- Blödning i hjärnan
- Aneurysm- Utbuktning på ett blodkärl i hjärnan som är medfött och kan brista. Konsekvensen är stora blödningar med 90 % dödlighet om man inte snabbt kommer under behandling. Om man klarar sig får man som en följd av detta ofta stora kognitiva besvär.

Medelålder för att man kan drabbas av stroke är 75 år, men åldern minskar snabbt i den svenska populationen.

|                        |   |
|------------------------|---|
| Riskfaktorer (största) | -Högt blodtryck<br>-Förmaksflimmer<br>- Diabetes<br>- Låg fysisk aktivitet<br>- Rökning   |
| Riskfaktorer (lägre)   | - Högt kolesterolvärde<br>- Alkohol<br>- Ärftlighet<br>- Långvarig Stress<br>- Övriga hjärtsjukdomar<br>- Övervikt<br>- Felaktig kost |

Stroke kräver mest vård dagar inom den svenska sjukvården med i genomsnitt 3 månaders rehabilitering. En vårdplats kostar i genomsnitt 4.000 kr/dygn. Stroke kostar SLL ca 1,5 mdr kr/år. En vårdplats kostar ca 0,5 Mkr/år.

Vilka är då kännetecknen för tidiga symtom på att man sannolikt är drabbad av Stroke?

- Känselnedsättningar samt domningar. Ofta ena kroppens-, ansiktshalvan
- Synrubbningar- synnedsättningar
- Tal- och språkrubbningar, Afasi.
- Balansrubbningar, svårigheter att styra rörelser
- Blixtrande huvudvärk

Om man nu drabbas av Stroke vad ska man tänka på då!!

Ring ambulans och se till att komma under behandling på ett akutsjukhus inom 3 timmar från det att stroke uppträdde. Om det är en trombolys kan den lösas genom att man injicerar ett propplösande ämne i blodkärlen. Man kan även gå in i ljumsken och där nå fram till proppen, ta tag i den och dra ur den till ett ställe där det är mer rymligt för att sedan avlägsna densamma.

Karolinska Sjukhuset är bäst på dessa åkommor, så säg till ambulanspersonal eller informera anhöriga om att man vill komma till KS.

Kan man göra något i förebyggande syfte för Stroke?

Att förebygga Stroke är faktiskt en lönsam insats. Detta kallas för prevention.

Vilka kostnader kan man undvika i en organisation?

- Sjuklön
- Frånvarokunskap. 60 % är relaterad till arbetslivet och 20 % vardera till grundutbildning och fortbildning
- Vikarie
- Frustration
- Rehabilitering
- Ökade lönekostnader

## Vilka varningssignaler bör man observera i en organisation?

- Övervikt
- Rökning
- Stressnivån på arbetsplatsen
- Felaktig kost
- Avsaknad av motion

Följande länkar kan vara nyttiga att gå in på för att skaffa sig mer information:

[www.strokecentrum.se](http://www.strokecentrum.se)

Här kommer all kunskap att samlas som är relaterad till Stroke. Man kommer i eftermiddag att ha ett seminarium för att strukturera arbetet med denna informationscentral för Stroke.

I preventivt syfte kan Arbetsgivare mot Stroke sätta in medel på plusgirot 80 70 88 – 0 för att bidra med konkreta medel för att medverka i minskningen för att utsättas för Stroke.

Följande länk kan man även gå till: [www.strokestockholm.nu](http://www.strokestockholm.nu)

De yrkesgrupper som har största risk för att drabbas av Stroke är:

- Ensidigt kontorsarbete
- Gruvarbetare

30 % av den svenska populationen har inga klassiska kännetecken som beskrivits ovan men drabbas likväl av Stroke.

Vid pennan och datorn



Gillis R. Wikander