

Strokedagen markeres i Danmark for første gang:

Færre skal dø af stroke

I dag markeres Strokedagen for første gang i Danmark. Hver femte dansker rammes af et stroke (blodprop eller blødning i hjernen) på et tidspunkt i livet, og derfor sætter Strokedagen fokus på, hvordan man forebygger stroke, hvordan man genkender symptomerne, og ikke mindst hvor man kan få rådgivning til at få hverdagen til at fungere efter et stroke. Bag initiativet står Hjernesagen, Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden.

Stroke er en akut sygdom, som hvert år rammer ca. 12.000 personer i Danmark. Stroke resulterer ofte i betydende handicap eller dødsfald, men hvis vi alle sammen bliver bedre til at forebygge og genkende symptomerne på stroke, er der potentiale til, at flere kan overleve uden alvorlige mén. Den årlige Strokedag, som markeres i år for første gang i samarbejde med frivillige aktører i hele landet, skal derfor give flere danskere viden om sygdommen og klæde flere på til at reagere hurtigt på et stroke.

- En stor del af os får på et tidspunkt stroke tæt ind på livet, og det vender op og ned på hverdagen. Man kan være genetisk disponeret for stroke, men op mod 90 pct. af tilfældene er relateret til forhold, som kan reduceres eller helt forebygges, fx ved at være fysisk aktiv og holde øje med sit kolesteroltal og blodtryk. I omkring 60 pct. af stroketilfældene er forhøjet blodtryk en væsentlig årsag, og derfor vil vi gerne skabe opmærksomhed om, at alle voksne – særligt dem over 50 år – jævnligt bør få målt blodtrykket. På Strokedagen kan man flere steder i landet få målt sit blodtryk og få vejledning fra sundhedsfaglige personer om, hvordan man forebygger et højt blodtryk og stroke ved at leve sundt og være fysisk aktiv, fortæller Birgitte Forchhammer, direktør i Hjernesagen.

Tidlig behandling af stroke er livsvigtig – og vi kan alle bidrage

Udover forebyggelse sætter Strokedagen fokus på symptomerne på stroke. Den mest effektive behandling skal sættes i gang på hospitalet senest 4½ time efter første symptom, og derfor er det afgørende, at flere danskere kan genkende et stroke og straks ringer 1-1-2.

- Det vigtigste er at få danskerne til at gøre noget og ikke tøve med at ringe efter en ambulance. Jo hurtigere, man kommer på hospitalet, des større er chancen for at komme over et stroke med få eller ingen mén. Derfor skal vi have endnu flere til at reagere på symptomerne, så der bliver ringet 1-1-2 hurtigt. Tre ud af fire danskere kender allerede mindst ét af de tre hyppigste symptomer på stroke, men vi skal have endnu flere med. Remsen "Stræk. Snak. Smil" er god at huske, hvis ens pårørende pludselig har usammenhængende tale, delvis lammelse i ansigtet eller vanskeligt ved at bevæge den ene arm eller den ene side af kroppen. Det kan være tegn på stroke, og så skal personen hurtigst muligt på hospitalet, fortæller Christina Rostrup Kruuse, professor og overlæge ved Københavns Universitet og Rigshospitalet samt formand i Dansk Råd for Genoplivning.

Gratis rådgivningstilbud hos StrokeLinjen

Når et stroke rammer, står patienten og pårørende ofte tilbage med mange spørgsmål og behov for rådgivning i forhold til alt fra genoptræningstilbud og forsikring til de fysiske og psykiske reaktioner, som et stroke kan medføre. Derfor har Hjernesagen med støtte fra TrygFonden etableret StrokeLinjen, hvor man kan søge gratis rådgivning.

- Vi har meget kompetent personale på hospitalerne og i kommunerne, men der kan opstå spørgsmål hos de pårørende, som sundhedsvæsenet ikke har mulighed for eller ressourcer til at hjælpe med. Det kan være juridiske eller sundhedsfaglige spørgsmål, eller der kan være behov for at tale med en person, som forstår, hvor kaotisk en situation, man står i som pårørende.

Hos StrokeLinjen kan man få råd og vejledning – ikke alene til tiden efter et stroke, men også i forhold til forebyggelse og symptomerne på stroke, fortæller Grethe Thomas, projektchef i TrygFonden.

Strokedagen vil fremover blive afholdt hvert år den første tirsdag i maj i samarbejde med frivillige arrangører i hele landet.

Læs mere om stroke på www.redhjernen.dk og www.hjernesagen.dk

Find et arrangement på Strokedagen

Der er arrangementer flere steder i landet samt online-foredrag i anledning af Strokedagen. Se alle arrangementer [her](#).

Fakta om stroke

- Hvert år får ca. 12.000 personer stroke i Danmark – det er ca. 33 personer om dagen
- 1 ud af 5 danskere over 25 år oplever at få et stroke i løbet af livet
- 30 pct., som rammes af stroke, er under 65 år
- Stroke rammer lige så ofte kvinder som mænd
- Stroke er den hyppigste årsag til, at voksne får et handicap, og den 4. hyppigste dødsårsag i Danmark
- Over 90 pct. overlever stroke, men halvdelen af de overlevende får middel til svære mén i form af varige lammelser og alvorlig hjerneskade. Langt flere kan overleve med kun få eller ingen mén, hvis de kommer hurtigere på hospitalet
- Efter et stroke dør ca. 2 mio. hjerneceller i minuttet. Jo hurtigere, behandlingen sættes i gang, jo mindre skade
- I 2021 blev 47 pct. af alle patienter med stroke indlagt indenfor 4½ time

Kilde: Redhjernen.dk, hjernesagen.dk

Risikofaktorer for et stroke

Oftest rammes ældre personer af et stroke. I sjældne tilfælde skyldes et stroke genetiske forhold i familien, og derved kan risikoen for et stroke være arveligt. Derudover kan risikofaktorerne være:

- Forhøjet blodtryk
- Rygning
- Diabetes
- Forkammerflimter i hjertet
- Søvnåpne
- Forhøjet kolesterol
- Overforbrug af alkohol
- Fysisk inaktivitet
- Usund kost
- Overvægt

Kilde: Redhjernen.dk, hjernesagen.dk

Stræk. Snak. Smil - kend de hyppigste symptomer på stroke

Symptomerne på et stroke opstår pludseligt og kan være mange og forskellige, men de tre hyppigste er:

- Halvsidig lammelse i (dele af) kroppen
- Usammenhængende tale
- Halvsidig lammelse af ansigtet

Kilde: Redhjernen.dk, hjernesagen.dk

Ring straks 1-1-2

Har du mistanke om et stroke, skal du straks ringe 1-1-2. Ved stroke skal den mest effektive behandling sættes i gang inden for 4½ time efter de første symptomer, og derfor er det vigtigt at slå alarm, så snart man har mistanke om et stroke.

Ring til StrokeLinjen på 34 10 20 30

Har du spørgsmål om stroke, kan du ringe til StrokeLinjen, som er Hjernesagens gratis rådgivning. Sygeplejersker, socialrådgivere, neuropsykologer og jurister er parate til at svare på spørgsmål fra patienter, pårørende, fagpersoner og andre, som har bekymringer eller opklarende spørgsmål vedrørende stroke. StrokeLinjen er støttet af TrygFonden og er et supplement til de offentlige tilbud.