

Vardagsträning är a och o för att återhämta sig efter stroke

Den 11 maj genomför vi i STROKE-Riksförbundet traditionsenligt vår strokedag, i år med fokus på vardagsträning. På grund av rådande pandemi blir vår strokedag digital. Inställd strokerehabilitering under Coronapandemin har gjort vardagsträningen ännu viktigare.

Vi arrangerar Strokedagen årligen, den andra tisdagen i maj. Då går våra strokeföreningar vanligtvis ut på gator och torg för att sprida kunskap om stroke. Men i år är det annorlunda, med ett fåtal undantag blir det tyvärr inga fysiska aktiviteter runt om i landet på grund av Coronaviruset.

Istället arrangerar STROKE-Riksförbundet ett digitalt samtal kring vardagsträning efter stroke. Medverkande är Sivan Jansson, nominerad till årets eldsjäl och Torvald Engvall, författare till boken *Ge aldrig upp!*

Temat vardagsträning är extra viktigt nu under rådande pandemi, då fysisk och mental träning är nyckeln till en lyckad återhämtning efter en stroke.

– Under Coronapandemin har vi i STROKE-Riksförbundet fått tydliga signaler från våra medlemmar och andra som hör av sig till oss, att den så viktiga strokerehabiliteringen inte har kunnat genomföras. Det har handlat om att rehabilitering har blivit inställd på grund av smittoläget och personalbrist, samtidigt har de som fått möjlighet till rehabilitering inte vågat genomföra den på grund av rädsla för smitta. När strokerehabiliteringen inte går att genomföra, är det ännu mer betydelsefullt med vardagsträning, säger Ove Puisto, förbundsordförande för STROKE-Riksförbundet som själv har erfarenhet av inställd rehabilitering.

All rörelse är bra för att stimulera, utveckla och bibehålla sina funktionsförmågor samt att hålla hjärnan igång. Allt vi gör i våra dagliga aktiviteter såsom klä på oss, diska, dammsuga, vattna blommor med mera stimulerar motorik, koordination och balans. Mental träning är också viktigt, till exempel att pussla, lösa sudoku och korsord. Det gäller att försöka hitta lusten, vad som gör en glad och som samtidigt stimulerar ens funktionsförmågor på bästa sätt. Det som fungerar för någon, kanske inte passar alla. Varje litet steg är viktigt för ens hälsa och välmående.

Ove Puisto, Förbundsordförande, 070-275 55 15
Kjell Holm, Verksamhetschef, 073-461 38 89

STROKE-Riksförbundet är en ideell, partipolitisk obunden intresseorganisation för de som har fått stroke, anhöriga och andra intresserade. Vi arbetar tillsammans med våra drygt 80 föreningar med medlemsstöd, informationsspridning och samhällspåverkan. 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.

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

2021-05-10