

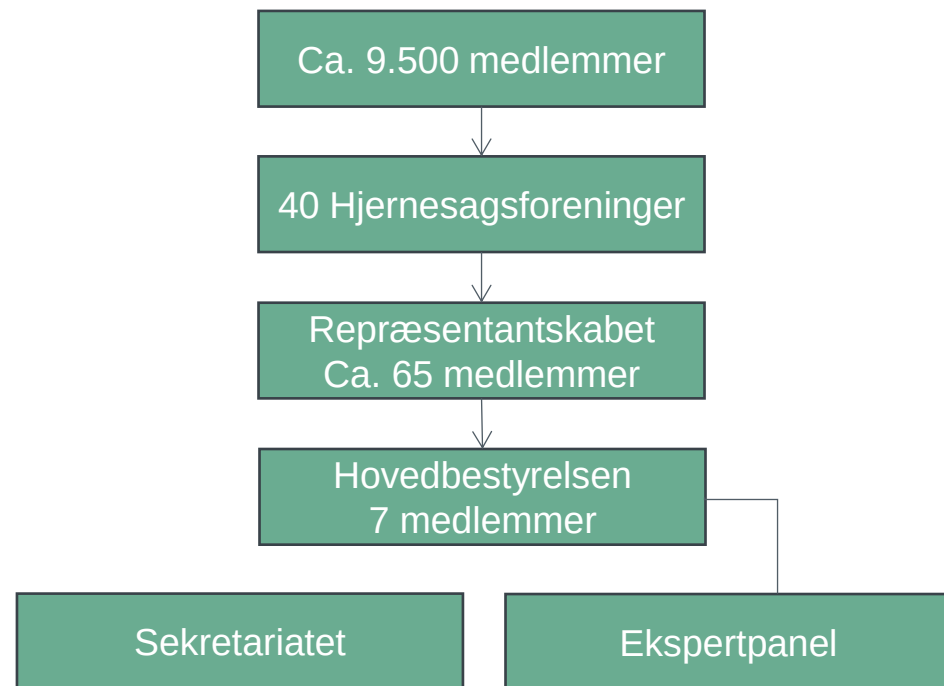
Lærings- og Kvalitetsteam Apopleksi

1. læringsseminar
13-14. marts 2017
Kolding

> Hvad er Hjernesagen?

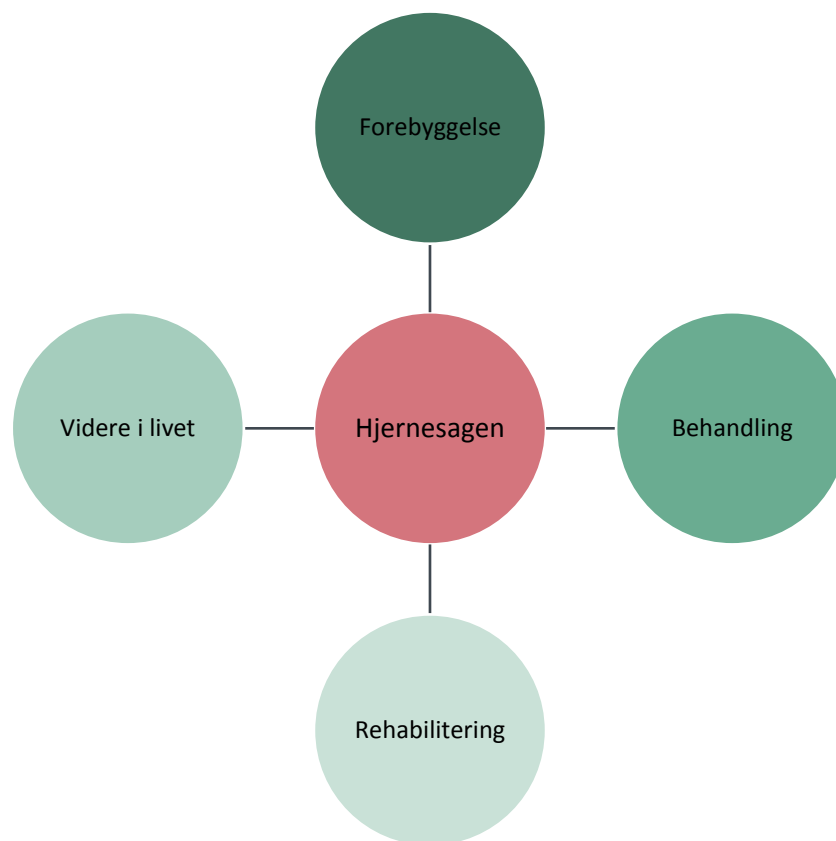
Hjernesagen er en privat, landsdækkende forening for mennesker med erhvervet hjerneskade; primært fra en blodprop eller blødning i hjernen

- Ca. 9.500 medlemmer.
- 40 lokalforeninger.
- Sekretariat på 6,2 årsværk





Hvad arbejder Hjernesagen for?



> Forebyggelse – men hvordan?

Forebyggelse er ikke sexet!

I Hjernesagen gør vi forebyggelse til et emne ved at:

- arbejde politisk
- lave kampagner
- deltage i den offentlige debat





Patienten i LKT-arbejdet

Patienten ønsker den hurtigste og bedste behandling for at øge sin overlevelsesmulighed!

- Ringe kendskab til sammenhængen mellem kredsløbsproblemer og hjernen
- Mange patienter undrer sig over den manglende information om risici og symptomer
- Mange patienter undre sig over den manglende opfølgning
- Mange patienter er usikre på, om de selv kan henvende sig og hvor de skal henvende sig

**DET GODE LIV
SIDDER I HJERNEN**



National Handleplan for apopleksi

Vi har brug for en samlet indsats!

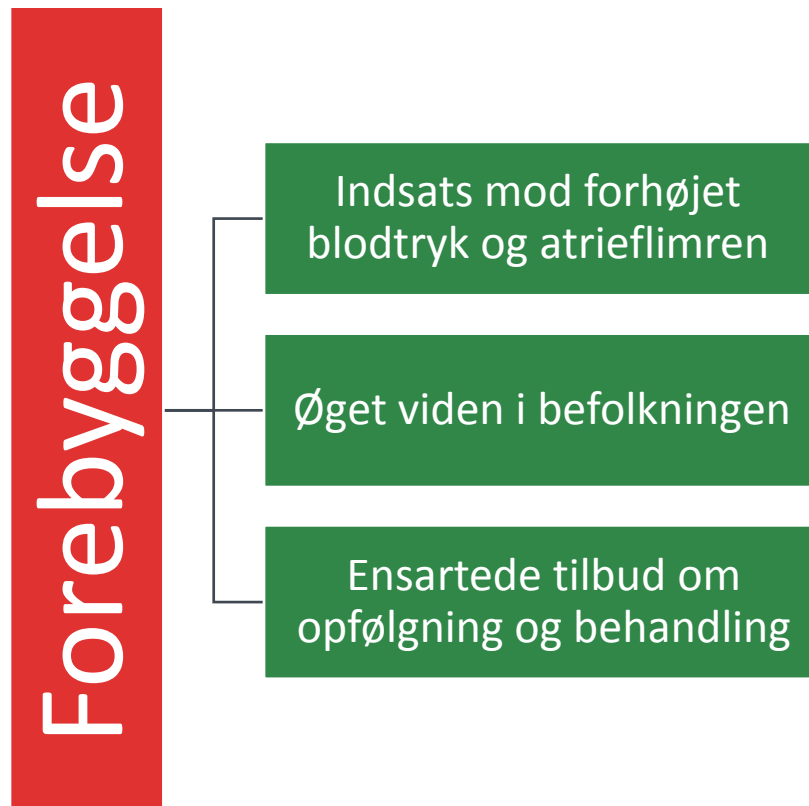
Handleplanen indeholder 5 indsatsområder:

- Forebyggelse
- Behandling
- Genoptræning og Rehabilitering
- Ramte og pårørende
- Kompetenceløft





Forebyggelsesområder





Indsats mod forhøjet blodtryk og atrieflimren

Hjernesagens anbefaler

- Kampagne: Kend dit blodtryk
- Alle borgere over fx 40 år skal have tilbud om blodtryksmåling
- Kampagne: Den voksne del af befolkningen skal kunne mærke om pulsen er regelmæssig





Øget viden i befolkningen om symptomerne på apopleksi

Hjernesagens anbefaler

- Befolkningen skal kende de vigtigste forvarsler på apopleksi og reagere ved at søge akut lægehjælp – ringe 1-1-2.





Ensartede tilbud om opfølgning og behandling

Hjernesagen anbefaler

- En systematisk opfølgning i ambulante apopleksiklinikker
- Der udarbejdes veldefinerede ”rehabiliteringsprogrammer” helt på linje med de eksisterende hjerterehabiliteringsprogrammer

> Blodtrykskampagne

Der er sammenhæng mellem dit blodtryk og din hjerne

10. maj-kampagne 2016: Få styr på dit blodtryk



> KRAM-faktorer

Spis sundt, undgå rygning, drik alkohol med måde, dyrk motion og hold øje med dit blodtryk. Det er det vigtigste, hvis du vil undgå en blødning eller en blodprop i hjernen.

Mindre salt – mere krydderi

Pas på blodtrykket. Salt øger dit blodtryk, og et forhøjet blodtryk øger risikoen for at blive ramt af blødning eller blodprop i hjernen. Erstat saltet med krydderier – så passer du på din hjerne.



DYRK HVERDAGSMOTION
OP MED PULSEN – NED MED BLODTRYKKET



2. Få pulsen

> OBS-reklame på DR

- <https://www.youtube.com/watch?v=S-qW6mP6xBQ>



Om Hjernesagen | Aktuelt | Kontakt | Facebook

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Om hjerneskadereForebyggelseRådgivningFor ramteFor pårørendeButik

Forside > Forebyggelse > Dyrk motion

Pas på dit blodtryk

Spar på saltet

Dyrk motion

Undgå rygning

Vær opmærksom på hjerteflimmer

Begræns dit alkoholindtag

Pas på dit kolesteroltal

Spis sundt

Dyrk motion

Motion kan hjælpe dig med at holde dit blodtryk nede. Forhøjet blodtryk er den vigtigste og alvorligste årsag til blødning og blodprop i hjernen.

Senest opdateret: 28. april kl. 09:50

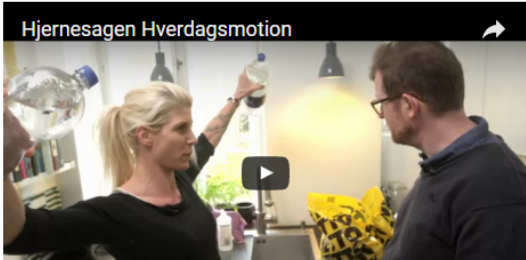
Motion er godt for din krop og ikke mindst for din hjerne. Og lidt motion er bedre end ingen motion, viser forskning.

Dit blodtryk falder, når du dyrker motion. Det beskytter dig mod at få blodprop eller blødning i hjernen.

Hverdagsmotion

Motion behøver ikke at betyde højspændt sportstøj i et fitnesscenter, ekstreme udfordringer eller sjaskved på panden hvert vågent øjeblik. Meget mindre kan gøre det.

Hjernesagen Hverdagsmotion



Bliv medlem

Støt os

Rådgivning



Protektor

Hjernesagen på Facebook

Note tekst



Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

> Hjertereflimmer

Hjertereflimmer er den hyppigste hjerterytmeforstyrrelse og den øger risikoen for apopleksi



Flimrer hjertet, er hjernen i fare



ELSK din hjerne og træen den



HJERNEN I FOKUS

blå grøn rød
rod sort orange
grøn gul grøn
orange gul hvid
blå sort lilla rød
lilla hvid gul lilla
gul orange hvid
blå sort

1	2	3
4	5	6
7	8	?

HOLD HJERNEN I GANG

Hjernequiz - tjek din viden

1. Hvor meget vejer en gennemsnitlig menneskehjerne?
A. Ca. 0,5 kg
B. Ca. 1,4 kg
C. Ca. 2,0 kg
2. Hvem har den største hjerne i forhold til legemsvægt?
A. Blåhvalen
B. Kamelen
C. Freen
3. Hvor lang er hjemens små pulsårer tilsammen?
A. Ca. 10 km
B. Ca. 100 km
C. Ca. 900 km
4. Hjernens er færdigudviklet, når man er:
A. 10 år
B. 18 år
C. 25 år
5. Er hjernen aktiv, når du sover?
A. Ja
B. Nej
6. Hvor i hjernen sidder menneskets synscenter?
A. Nakkelapperne
B. Hjernestammen
C. Lillehjernen
7. Hvor mange procent udgør menneskets hjerne af vores kropsvægt?
A. Ca. 0,5 %
B. Ca. 2 %
C. Ca. 10 %
8. Hvad sker der med det døde hjernevæv, når man får en blodprop i hjernen?
A. Det udskiftes gradvis af nyt levende væv.
B. Det døde område forbliver dødt, men ved genoptræning kan andre områder delvis overtage funktioner fra det døde område.
C. Det dør faktisk ikke, men falder i søvn indtil man har trænet nok.
9. Hvor mange procent af det ltede blod fra hjertet bruger hjernen, når mennesket er i hvile?
A. 2 %
B. 10 %
C. 20 %
10. Hvad sker der med hjernen, når man aktivt bruger den?
A. Den styrkes og vokser.
B. Ingenting. Hjernens er en statisk struktur.
C. Den bliver slidt, så brug den så lidt som muligt og spar den til senere.



> Kend symptomerne på blodprop i hjernen

Symptomkampagne i 2014

https://www.youtube.com/watch?v=-Vk_QCrhWno





Beredskabsforbundet sætter fokus på apopleksi

Uddannelse af førstehjælpsinstruktører – har i 2016 haft fokus på apopleksi i deres uddannelsesprogram



Beredskabsforbundet
– når hjælp er en æressag

Vil i fremtiden gerne sætte fokus på apopleksi i deres undervisningsmateriale, som der bruges til alle førstehjælpskurser



Dansk Førstehjælpsråd



Tak for ordet!

Rådgiver i Hjernesagen Maja Klamer Løhr

Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

E-mail: mkl@hjernesagen.dk

www.hjernesagen.dk