



Finn gleden etter slaget
– sammen finner vi nye veier

Det er hjelp å få Du er ikke alene

Et hjerneslag snur livet opp ned – både for den som rammes og for de nærmeste. Mange opplever at omgivelsene ikke forstår hvor store utfordringer et slag kan føre med seg, særlig når skadene ikke alltid er synlige.

Hos Landsforeningen For Slagrammede møter du mennesker som vet hva du går gjennom. Vi tilbyr støtte, råd og fellesskap, slik at du slipper å stå alene. Gjennom likepersoner, lokallag og nasjonale ressurser kan du få hjelp til å takle hverdagen og finne veien videre.

Det viktigste er å vite at det finnes håp, fellesskap og løsninger. Vi er her for å lytte, dele erfaringer og bidra til at du og dine pårørende får den støtten dere trenger.

LFS ble etablert i 1988 og er en landsomfattende interesseorganisasjon for slagrammede og deres pårørende, helsepersonell og andre interesserte. LFS har lokallag med egne kontaktpersoner i alle fylker. Vår oppgave er å spre informasjon, bedre behandlings- og rehabiliteringstilbud og informere om forebygging av ervervede hjerneskader. LFS utdanner også godkjente likepersoner for våre lokallag og har kurstilbud tilpasset lederne og andre tillitsvalgte i organisasjonen. LFS er tilsluttet Norges Handikapforbund (NHF), som er en uavhengig interesseorganisasjon som arbeider for likestilling og en full samfunnsmessig deltakelse for funksjonshemmede.

Husk: LFS er til for å hjelpe deg

Roger Amundsen, leder LFS



De skjulte skadene

Når ikke alt synes utenpå

Et hjerneslag kan føre til synlige følger som lammelser eller taleforstyrrelser -men like viktige, og ofte mer utfordrende, er de skjulte og usynlige skadene. Dette kan være kognitive vansker som nedsatt oppmerksomhet, konsentrasjonsvansker, tretthet (fatigue), svekket orienteringsevne eller endringer i personlighet.

Disse skjulte virkningene oppdages ofte først etter at personen kommer hjem, når hverdagen virkelig starter.

Informasjon og økt bevissthet om disse kan bidra til bedre forståelse - både hos den rammede og de nærmeste.

Selvmestring

Små steg mot nye muligheter

Mestring handler om å ta aktive grep i sin egen rehabilitering og være delaktig i egen hverdag.

Forskning viser at evne til å mestre, og god motivasjon, henger tett sammen med livskvalitet og redusert risiko for angst og depresjon.

Mestring kan styrkes gjennom opplæring, støtte, sosial deltakelse og tiltak som gir mestringsfølelse – som kurs, gruppeaktiviteter og likepersonsarbeid.

Rehabilitering er mer enn behandling -det er en målrettet, individuell prosess som skal hjelpe deg til å finne tilbake til hverdagsfunksjoner og selvstendighet .

Tips til mestring i hverdagen:

- Bruk tilgjengelige verktøy: Still spørsmål, dokumenter informasjon og delta aktivt i beslutninger om egen behandling.
- Søk fellesskap: Oppgaver du kan gjøre sammen med andre, gir trygghet og styrker motivasjonen - som likepersonsgrupper eller mestringskurs.
- Sett realistiske mål: Små delmål bygger mestringsfølelse og baner vei for større framskritt.



A couple stands on a balcony with a metal railing, looking out over a vast, hilly landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. A large tree with autumn-colored leaves is in the foreground on the left. The couple is seen from behind, embracing. A bicycle is partially visible on the right.

Finn gleden ute – Trygg alene, trygg sammen

Et hjerneslag endrer mye. Det trenger allikevel ikke å stoppe deg. Du kan fortsatt komme deg ut og kjenne på frihetsfølelsen og gleden ved å være i bevegelse.

Du kan prøve
sykkelen der du bor
Bestill prøvetime



Opplevelse av mestring gjennom aktivitet for alle

+47 970 970 71 | post@quality-care.no | quality-care.no



Vi tilbyr spesialtilpassede sykler som er utviklet for nettopp dine behov.

- Mindre frykt for fall, mer mestring
- Tur og trening i hverdagen
- Sammen, også når dagsformen svinger

Kettwiesel ONE EP8 – for deg som vil sykle selv, men trenger støtte til balanse, kraft og komfort.

Pino Steps – for dere som vil oppleve noe sammen, selv når formen varierer.

Du kan bidra når du vil – og hvile når du trenger det.

TRYGGHET OG SELVSTENDIGHET

Kettwiesel ONE EP8 er en stabil trehjulssykel som gir deg mulighet til å sykle igjen – selv med redusert balanse, kraft eller utholdenhet.

Det stabile trehjulsdesignet gjør at du sitter trygt og slipper å bekymre deg for balansen.

Med elektrisk assistanse og god demping sykler du lenger og mer komfortabelt, selv om kroppen har sine begrensninger.

Begge modellene er tilpasset for mennesker med redusert kraft, balanse eller utholdenhet etter slag. Her handler det ikke om trening. Det handler om mestring, bevegelse og gleden av å være ute – på egne premisser.

SOSIALT OG INKLUDERENDE

Pino Steps er en unik tandemsykel som gjør det mulig å oppleve noe sammen – selv når den ene har redusert styrke eller utholdenhet.

Du kan trække når du vil, og hvile når du må – mens partneren styrer og holder farten oppe.

Med komfortabelt sete, god støtte og elektrisk assistanse er det enkelt å komme seg ut på tur sammen – uten stress.

Ta første steg tilbake til friheten – **bestill en gratis prøvetime.**

Vi kommer hjem til deg og veileder deg og terapeuten din gjennom hele prosessen.

www.quality-care.no/bestill-provetime-lfs



Fantastisk helg sammen med LFS forening i Vestfold

«Vi erfarer at veldig mange pasientgrupper har nytte av denne type sykler. Har man nedsatt muskelkraft er hjelpemotoren spesielt viktig».

Rasch og Fritzø, Spesialisthelsetjenesten



Slag og smerter

Når kroppen sier ifra

Mange som rammes av hjerneslag, opplever smerter som en del av skadebildet. Smertene kan være både fysiske og nevrologiske – for eksempel skuldersmerter, spastisitet eller nervesmerter som oppstår selv uten ytre påkjenning. Dette kan gi store utslag i hverdagen, og oppleves som ekstra belastende når de kommer på toppen av andre utfordringer.



God smertebehandling handler om å finne løsninger som gir best mulig livskvalitet – enten det er medisinsk behandling, fysioterapi, trening eller andre tilpasninger. Kunnskap om hvorfor smertene oppstår gjør det lettere å håndtere dem, og å ta tak i mulighetene for lindring og mestring, ja kanskje omprogrammere hjernen.

Likepersonsarbeidet

Støtte fra noen som forstår

En av de viktigste ressursene i Landsforeningen For Slagrammede er likepersonene. Dette er frivillige som selv har erfaring med hjerneslag – enten som rammet eller som pårørende. De vet hvordan det kan føles, og de forstår de utfordringene man står overfor.

Likepersonsarbeidet bygger på fellesskap og gjensidig støtte. Her kan du møte noen som

lytter, deler erfaringer og gir praktiske råd. Samtalen med en likeperson kan være et verdifullt supplement til helsetjenesten – fordi du møter en som har gått veien selv.

Gjennom likepersonsarbeidet ønsker vi å skape trygghet, håp og mestring – og å vise at ingen trenger å stå alene etter et hjerneslag.

 **unicare**
Bakke



Unicare Bakke -
en rehabiliteringsinstitusjon
i spesialisthelsetjenesten

Tlf. 69172600 E-post: bakke@unicare.no
Hjemmeside: <https://unicare.no/bakke/>



Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter

Med fjord og fjell som ramme
Veien videre etter hjerneslag



www.rkhr.no

Egentrening og fysisk trening

Små skritt gir store endringer

Et hjerneslag gir ofte store endringer i kroppen. Mange opplever redusert styrke, balanse eller utholdenhet. Her er egentrening og fysisk aktivitet en nøkkel til bedre funksjon, mindre smerter og økt livskvalitet.

Rehabilitering stopper ikke når oppholdet på institusjon er over – den fortsetter hjemme,

hver dag. Små øvelser, turer og bevegelse i hverdagen kan gjøre en stor forskjell. Trening gir ikke bare fysisk fremgang, men også mestringsfølelse og energi i en krevende hverdag.



De pårørendes rolle og utfordringer

Støtte, forståelse og fellesskap

Når en person rammes av hjerneslag, rammes hele familien. Pårørende blir ofte både støttespiller, omsorgsperson og praktisk hjelp i hverdagen. Det kan være krevende å finne balansen mellom egne behov og rollen som pårørende.

Det er viktig å huske at også pårørende trenger støtte, pauser og fellesskap. Landsforeningen For Slagrammede tilbyr møteplasser og likepersoner der pårørende kan dele erfaringer og finne forståelse. Å ha noen å snakke med gjør det lettere å stå i utfordringene – og til å være en god støtte over tid.



Landsforeningen For Slagrammede

- 📍 Nils Amblis veg 4, 2380 Brumunddal
- 📞 48 99 97 97
- ✉ leder@slag.no
- 📘 Facebook.com/hjerneslag



Åstveit Helsesenter er en privat rehabiliteringsinstitusjon med avtale med Helse Vest om spesialisert rehabilitering etter hjerneslag. Vi følger nasjonale faglige retningslinjer for hjerneslagrehabilitering. Vårt tverrfaglige team arbeider sammen med pasienten for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne. Tilbudet omfatter trening individuelt og i grupper, undervisninger, samtaler og veiledning.

Åstveit Helsesenter | Åstveitveien 73, 5106 Øvre Ervik | Telefon 55 53 97 00
Se vår nettside: www.astveithelsesenter.no