

Rapport från Kjell Nilssons föredrag ”Vägen tillbaka”

Om föredragshållaren

Föredragshållaren Kjell Nilsson föddes för 76 år sedan. Han växte upp i Degerselet som ligger vid Råneåälv 2, 5 mil norr om Boden. Efter enhetsskolan gick han på Strömbacka verkstadsskola i Piteå. Värnplikten gjorde han som pjäsmekaniker vid bland annat Tygförvaltningsskolan i Sundbyberg 1962-1963.

Efter avslutad värnplikt fick Kjell 1963 anställning på T 3. Han har sedan varit Sollefteå trogen och förutom T 3 arbetat även på Miloverkstaden och I 21/Fo 23.

Kjell är gift med Kerstin och de bor i en villa på Remsle. De har två vuxna barn som är utflugna sedan länge. Carina är lärare på Remsleskolan och Per är lärare på skidgymnasiet i Sollefteå.

Kjell Nilsson har levt ett sunt liv, varit gevärsskytt, skidskytt samt ledare och mångårig förtroendevald inom skytte - och skidskytterörelsen.



Kjell Nilsson. Foto Nils Berglund.

Stroken

Den 13 december 2011 åkte Kjell skidor på Hallsta. Han njöt av det härliga skidföret och såg fram emot den kommande skidsäsongen. Senare under dagen kände han att hans högra fot inte var med. Vid middagen hade Kjell svårt att lyfta armarna varför han ringde Sjukvårdsupplysningen vilken uppmanade Kjell att uppsöka akuten på Sollefteå sjukhus. Efter det att Kjell undersökts på sjukhuset beslöts att han skulle kvarstanna på avdelning 17 över natten.

När Kjell vaknade nästa morgon, på avdelning 17, var han förlamad i höger sida och hade ett tal som var något sludrigt. Han förstod att han hade fått en stroke och det var inte utan att han kände stor oro inför framtiden. Hur skulle det bli?

Vägen tillbaka

Efter en vecka flyttades Kjell till rehabiliteringsavdelningen. Där blev han kvar i tre veckor. Han upplevde rehabiliteringsavdelningen som en mycket väl fungerande avdelning med kunnig och engagerad personal. Tyvärr stängdes avdelningen 2014. Efter stroken var Kjells förmåga nedsatt i höger arm och höger ben. Nu gällde det att med hjälp av personalen träna och åter träna för att återta de förmågor som gått förlorade vid stroke.

Väl hemma igen fortsatte träningen med hjälp av redskap som hantlar, rullband, och testcykel med mera. Huset var fullt av träningsredskap. Men även en del av barnens avlagda leksaker som plockades ned från vinden blev värdefulla redskap vid träningen av rörelseförmågan i framför allt högerhanden.

Till stor hjälp i Kjells rehabiliteringsarbete har svärdottern Erika, sjukgymnast på Österåsens Hälsohem, varit. Hon har tipsat och uppmuntrat Kjell.

Efter ett halvår hade Kjells högerarm blivit så bra att han kunde återuppta bilkörningen vilket underlättade hans träning på gymmet och i bassängen på Aquarena i Sollefteå. I dag, åtta år efter stroke, tränar Kjell fortfarande där tre gånger i veckan.

Fakta om stroke

Stroke är en folksjukdom som drabbar omkring 26 500 svenskar varje år och den vanligaste orsaken till funktionsnedsättningar och död i Sverige. Nästan 7000 personer avlider varje år till följd av stroke. Stroke kräver flest vård dagar inom den kroppsliga sjukvården.

Flera män än kvinnor drabbas av stroke. Medelåldern för de som drabbas av stroke är 75 år, män 78 år och kvinnor 73 år. 20 procent av de drabbade är under 65 år.

Lär dig känna igen tecken på stroke

Testa stroke med AKUT-test

Ansikte

Le och visa tänderna.

Är personen sned i ansiktet?

Hänger mungipan? **RING 112**



Uttal

Säg mening: "Det är vackert väder idag".

Har personen svårt att hitta ord, säga rätt ord eller talar sluddrigt? **RING 112**

Kroppsdelen

Lyft armarna och håll kvar i 10 sekunder.

Har personen tecken på svaghet/förlamning i någon arm? **RING 112**



Tid

Symtomen kommer plötsligt och måste behandlas snabbt!

RING 112



Risikfaktorer för stroke

Ålder och ärftlighet

Högt blodtryck

Förmaksflimmer

Diabetes

Rökning
Övervikt
Fysisk inaktivitet
Stress



Den 4 december 2018 avåt 60 medlemmar i Sollefteå strokeförening jultallrik på Multrä församlingsgård. Stående Kjell Nilsson. Sittande fr v: Britt-Mari Sjödin, Kerstin Nylander, Raija Vestberg och Bengt Vestberg. Foto från Kjell Nilsson.

Strokeföreningar

På årsmötet 2014 valdes Kjell till ordförande i Sollefteå strokeförening. Från att ha varit på väg att läggas ned för några år sedan har föreningen i dag 100-tal medlemmar. Föreningen arbetar för de stokedrabbade och har 4-5 aktiviteter varje år. 2016 var Kjell med och bildade Västernorrlands länsstrokeförening där han varit ordförande sedan starten. Föreningen har i dag omkring 350 medlemmar.

Kontakt

STROKE-föreningen Sollefteå kan du kontakta via:

Ordförande Kjell Nilsson: 070-687 84 86 kjellel.nilsson@gmail.com

Sekreterare Carina Hellberg: 070-687 34 79 hellberg.carin@telia.com

Stroke Riksförbundet <http://www.strokeforbundet.se>