

Stroke
Association

Catalan

Què fer després de patir un ictus

Informació per a persones que han patit un ictus



Què fer després de patir un ictus

Informació per a persones que han patit un ictus

Sobre tu

Després de patir un ictus, necessites informació i suport que t'ajudi en la teva recuperació. També necessitaràs recolzament per reconstruir la teva vida després de patir l'ictus.

Aquesta guia et pot ajudar a entendre què és un ictus i com es desenvoluparà la teva recuperació. Ofereix consells pràctics per a la vida després de l'ictus i idees sobre on obtenir ajuda si la necessites.

Consulta tots els recursos d'informació complets adaptats als supervivents d'ictus a **stroke.org.uk**.

També pots trucar a la nostra línia d'ajuda al 0303 3033 100 per rebre assessorament sobre com obtenir més ajuda i suport.

Entendre què són els ictus

Un ictus pot tenir una gran repercussió per a qui el pateix i deixar seqüeles que durin tota la vida. Qualsevol ictus, per petit que sigui, pot tenir efectes a llarg termini com ara sensacions de fatiga o problemes emocionals.

Però amb ajuda i esforç, moltes persones aconsegueixen tornar a caminar, parlar i viure de manera independent. Molts pacients ens expliquen que han trobat noves maneres de gaudir de la vida després de patir un ictus. Amb el suport adequat, pots millorar la teva salut i recuperar la teva qualitat de vida.

Què és un ictus?

Un ictus és un atac cerebral. Succeeix quan es talla la irrigació sanguínia a una part del cervell, provocant així la mort de les cèl·lules cerebrals. Els danys que això provoca al cervell poden afectar el funcionament general del cos. També poden alterar la nostra manera de pensar i sentir.

Hi ha dos tipus principals d'ictus

1. Isquèmic: causat per un vas sanguini obstruït al cervell.
2. Hemorràgic: per sagnat a l'interior o al voltant del cervell. (2)

L'ictus isquèmic sovint es coneix també com a coàgul o trombosi cerebral.

L'ictus hemorràgic sovint també rep el nom de vessament cerebral.

Al voltant del 85% de tots els ictus són isquèmics i el 15% són hemorràgics.

Diferents noms per a l'ictus hemorràgic

L'ictus hemorràgic de vegades s'anomena hemorràgia cerebral, hemorràgia subaracnoidea (HSA) o hemorràgia intracerebral (HIC).

Ictus transitori (o mini-ictus)

Un ictus transitori és el mateix que un ictus, però els símptomes duren un període curt de temps. En un ictus transitori, s'obstrueix un vas sanguini del cervell, però l'obstrucció s'acaba resolent per sí mateixa. Hi ha pacients que el descriuen com un petit atac de bogeria transitòria. Però s'ha de considerar com un signe d'alerta important de la presència d'un accident cerebrovascular.

Els efectes d'un ictus

Cada ictus és diferent. Els efectes d'un ictus depenen de la part del cervell danyada i de la seva mida.

Moviment i equilibri

- Debilitat en un costat del cos.
- Problemes d'equilibri i de la marxa.
- Dificultat per moure cames, peus, braços o mans.

Altres problemes físics

- Problemes de deglució.
- Pèrdua del control intestinal i de la bufeta.
- Fatiga: cansament que no desapareix amb el descans.
- Dolors musculars i articulars.

Pensament i comunicació

- Problemes de memòria, concentració i resolució de problemes. (6)
- Problemes amb la parla, comprensió, lectura i escriptura.
- Desatenció espacial: no ser conscient de les coses que ens envolten.

Problemes sensorials

- Problemes de visió inclosa visió doble, alta sensibilitat a la llum o pèrdua de part del camp visual. (7)
- Entumiment i formigueig.

Efectes ocults

Un ictus pot tenir efectes "ocults", com ara problemes emocionals i fatiga. Aquests efectes poden desenvolupar-se també en pacients que no pateixen cap altre problema de salut o discapacitat després de tenir un ictus.

Vaig trucar a la Línia d'Ajuda d'Ictus desesperada perquè em sentia sense energia. La dona de la línia d'ajuda em va dir: "Això que sents és completament normal". Em va alleujar molt.

Richard, supervivent d'un ictus

Dificultats de comunicació

Els problemes de comunicació són freqüents després de patir un ictus. Pot ser que parlis de forma confusa a causa dels problemes per moure determinats músculs de la cara. Els problemes de memòria i concentració també poden afectar la comunicació.

Al voltant d'un terç dels supervivents d'un ictus desenvolupen un trastorn del llenguatge anomenat afàsia. Sovint està causat

pels ictus que tenen lloc al costat esquerre del cervell. L'afàsia pot afectar tots els aspectes del llenguatge, com ara parlar, llegir, escriure i comprendre la parla. No és que el pacient perdi les seves capacitats intel·lectuals, però sí que li costa més utilitzar el llenguatge.

Canvis comportamentals

Hi ha persones que actuen de manera diferent després d'haver patit un ictus. Poden estar més irritables, o dir i fer coses sense pensar. També poden tornar-se molt callats o introvertits, o perdre l'interès per les coses que els agradaven abans.

Moltes afectacions d'un ictus poden ser temporals

Alguns efectes poden anar millorant al llarg dels primers dies i setmanes posteriors d'haver patit l'ictus. En canvi, d'altres efectes poden durar més. És possible que el pacient necessiti rehabilitació per ajudar-lo en la recuperació

Per obtenir més informació sobre tots aquests problemes, visita **stroke.org.uk**.

Efectes emocionals d'un ictus

Després de patir un ictus, moltes persones poden desenvolupar estats anímics com la commoció, o sentir ira, culpa o dolor. És habitual patir conflictes emocionals com un baix estat anímic, ansietat o depressió. També és freqüent que al pacient li costi controlar les seves emocions i pugui riure o plorar sense control i de vegades sense cap motiu aparent.

Comunicar els teus sentiments pot resultar difícil, però et pot ser d'ajuda parlar amb un ésser estimat o un psicòleg.

Per obtenir més informació, visita stroke.org.uk/emotional-changes.

"Sobretot quan estic més cansat, puc començar a riure com un boig de coses que no fan gràcia: una mena de riure barrejat amb plor, que és una cosa realment estranya".

Josh, supervivent d'un ictus

Repercussió en les relacions

Els ictus també afecten les persones que ens envolten. Sovint se senten preocupats i commocionats pel que ens ha passat. Un ictus pot canviar les teves relacions, i la malaltia o la discapacitat poden alterar els rols de les persones dins el nucli familiar.

Els teus amics i familiars els pot costar entendre què t'està passant, així que prova de parlar amb ells sobre com et sents.

Molts pacients expliquen que, després de l'ictus, la seva vida sexual s'ha vist afectada. Això pot ser degut a l'impacte físic i emocional de l'afecció. És normal que costi parlar d'aquests temes, però no és una cosa que ens hagi d'avergonyir. Per obtenir més informació, visita **stroke.org.uk/sex-and-relationships**.

Obtenir ajuda

No tinguis por de buscar ajuda pels teus problemes emocionals, sexuals i de relació, inclosos els canvis de comportament. Visita el teu metge de capçalera o truca a la nostra línia d'ajuda al **0303 3033 100**.

"No parava de pensar: "Per què m'ha passat a mi, això?" i em deprimia molt. Gairebé de seguida em van posar en contacte amb un servei d'assessorament".

Celia, supervivent d'un ictus

Recuperació i rehabilitació

Després de patir un ictus, el cervell i el cos necessiten temps per curar-se. És possible que et sentis malament, cansat i confós.

Cada persona segueix un procés de recuperació diferent. Hi ha persones que acaben recuperant-se completament. En canvi, d'altres pacients els queda alguna seqüela o discapacitat.

Velocitat de la recuperació

Durant els primers mesos posteriors a l'ictus, se sol experimentar una ràpida recuperació. Després, el progrés tendeix a alentir-se. No obstant, podem seguir advertint millores durant mesos o anys. És important saber que cada individu es recupera a un ritme diferent.

“10 anys després, encara estic experimentant un lent procés de recuperació”.

Alan, supervivent d'un ictus

Com funciona la rehabilitació

Durant la rehabilitació, es treballa amb terapeutes especialitzats. El terapeuta et podrà assessorar i podrà explicar-te quins són els objectius que pots assolir amb la teràpia. Junts, podreu traçar una estratègia per assolir-los. El terapeuta et farà fer exercicis per tal d'augmentar la teva resistència, o t'ensenyarà noves maneres de fer coses.

És possible que no tornis a ser exactament el mateix que eres abans de l'ictus, però la teràpia t'ajudarà a recuperar el màxim de les teves capacitats.

Neuroplasticitat: reconnectar el cervell

El teu cervell és increïble! Té la capacitat de crear noves connexions per tal de permetre't millorar habilitats com

caminar, parlar i utilitzar el braç afectat. Aquest procés es coneix com a neuroplasticitat. Comença just després de patir un ictus i pot continuar durant anys.

Com es desenvolupa aquest procés?

Les cèl·lules cerebrals envien missatges a totes les parts del cervell. Els accidents cerebrovasculars danyen algunes de les connexions existents dins del cervell i algunes de les que connecten el cervell i el cos.

Les activitats de rehabilitació promouen la creació de noves connexions a les parts sanes del cervell. Totes aquestes noves connexions que es creen fan que el nostre cervell controli millor el nostre cos i ens permeti fer més coses que potser abans no podíem fer.

Les activitats de rehabilitació ajuden el teu cos a dur a terme aquest tipus de processos. La neuroplasticitat no té un límit de temps i no només es desenvolupa durant les teràpies actives. Cada cop que fas un avanç, dius una paraula nova o fas un exercici, estàs ajudant el teu cervell a establir noves connexions.

Què m'aporta això per a la meva recuperació?

Cada ictus és diferent. No tothom pot assolir una recuperació completa, però tots els pacients poden experimentar millores en les seves fites individuals: guanyar força, mobilitat o ser més independents. Amb el suport adequat, la majoria de persones guanyen confiança en sí mateixes i troben noves maneres de fer les coses.

Entendre la rehabilitació (13)

Quan es parla de rehabilitació s'entén el procés mitjançant el qual s'intenta restablir una funció a la seva normalitat en la mesura del possible i s'ajuda a la persona a adaptar-se a la vida després de l'ictus. L'objectiu és aconseguir que el pacient retorni a les seves activitats habituals i ajudar-lo a comunicar-se, moure's i ser el més independent possible.

És important iniciar una teràpia de rehabilitació poc després d'haver patit l'ictus. El procés pot començar al mateix hospital i s'ha de continuar a casa, en cas necessari.

Tipus de rehabilitació:

- Teràpia ocupacional: ajuda a reaprendre habilitats quotidianes com vestir-se i moure's.
- Fisioteràpia: enforteix la musculatura, i millora la mobilitat, l'equilibri i la coordinació.
- Teràpia de la parla i del llenguatge: pot ajudar a millorar la capacitat de parla i tracta els possibles problemes de deglució.
- Teràpies psicològiques: dona suport en els conflictes emocionals, de pensament i en els problemes de memòria.
- Ajuda amb l'alimentació: un dietista s'assegura que es dugui una alimentació adequada i ajuda amb les dificultats per menjar.

Recomanacions per a la rehabilitació

Tots els supervivents d'un ictus convenen que seguir un procés de rehabilitació de forma constant requereix molt d'esforç i determinació. Pot resultar un treball molt dur, física i mentalment, però la majoria de pacients perceben que els ajuda a progressar i recuperar habilitats com la parla o la possibilitat de caminar.

A continuació, alguns supervivents i professionals de l'ictus comparteixen algunes recomanacions per no perdre l'esperit positiu i la motivació:

Troba algú que t'ajudi

Dur a terme els exercicis pot resultar-te feixuc, però sempre pots demanar ajuda a familiars o amics. Tenir algú que et doni suport és de gran ajut per no deixar l'hàbit i seguir practicant els exercicis.

Mantén-te positiu

Alguns supervivents d'un ictus afirmen que mantenir una actitud positiva és clau per al bon funcionament de la rehabilitació.

Mantén-te actiu

Intenta treballar el moviment o els exercicis mentre fas les teves activitats quotidianes.

Estableix-te objectius

Establir objectius assolibles que siguin significatius per a tu et pot ajudar a mantenir la motivació.

Registra el teu progrés

Apuntar-te periòdicament les activitats que vas fent et pot ajudar a veure com va el teu progrés. És possible que al principi no puguis assumir una gran quantitat d'exercicis de rehabilitació. Però un cop et sentis més fort i amb més confiança, aniràs podent fer-ne més.

Suport després de sortir de l'hospital

Si ja portes temps ingressat a l'hospital, poder tornar a casa pot ser un gran alleujament. Però alguns pacients se senten desemparats quan han de tornar a casa.

El procés d'alta ha de garantir que obtinguis tot el suport que necessites. Per això, tant tu com la teva família haureu de participar en el procés de planificació de l'alta.

El pla d'alta ha de vetllar per proveir-te:

- Rehabilitació.
- Tractament mèdic.
- Cures a casa.
- Equipament que puguis necessitar.
- Seguiment.

Alta precoç amb suport

És possible que puguis sortir de l'hospital poc després d'haver patit l'ictus, sempre que puguis passar del llit a una cadira i comptis amb un entorn domèstic segur. La rehabilitació continua a casa.

Revisió de les teves necessitats

Al voltant de sis mesos després de sortir de l'hospital, se t'hauria de fer una revisió per controlar el teu progrés.

D'aquesta manera, es garanteix que segueixis rebent el suport adequat. Si les teves necessitats han canviat, s'haurà de modificar conseqüentment el pla de rehabilitació. Aquesta revisió de vegades la porta a terme un coordinador de l'Stroke Association, o un infermer especialitzat o un altre professional del camp de l'ictus.

Recomanació

Si no se't duu a terme una revisió, posa't en contacte amb el teu metge de capçalera.

Persones que et donen suport després de sortir de l'hospital

- El teu metge de capçalera és la persona a qui hauràs de recórrer per consultar problemes mèdics o comentar necessitats de suport.
- És possible que també necessitis el suport de terapeutes, com ara fisioterapeutes i terapeutes ocupacionals.
- És possible que també se't posi a disposició un infermer especialitzat en ictus.
- També pot entrar en joc un treballador social.
- A més, depenent del lloc on visquis, és possible que rebis ajuda d'un coordinador de l'Stroke Association.

Comoditats al domicili

Si pateixes una discapacitat després d'haver sofert un ictus, és possible que hagi d'implementar alguns canvis al teu domicili per permetre't viure de forma independent. Això pot suposar haver d'adaptar el bany o la cuina. Hi ha persones que han de

buscar un nou domicili que s'adapti al suport addicional que requereixen. El teu treballador social de referència et pot ajudar a repassar totes les opcions de què disposes: Algunes d'aquestes opcions són:

- Habitatge protegit: viure de manera autònoma amb algun suport com un zelador o un sistema d'alerta.
- Atenció residencial: per garantir que reps ajuda en les cures personals bàsiques com rentar-se i vestir-se.
- Residència de convalescència: infermeria qualificada per a necessitats d'atenció diària com l'alimentació i condicions mèdiques.

Conseqüències econòmiques d'un ictus

Un ictus pot tenir greus conseqüències econòmiques per al propi pacient i la seva família. Hi ha molts recursos d'ajuda econòmica disponibles, com ara beneficis socials, préstecs i subvencions. És normal que puguem sentir-nos avergonyits si hem de sol·licitar aquest tipus d'ajudes, però hem de tenir clar que precisament existeixen per ajudar tothom que ho necessiti. Per saber quins avantatges es poden sol·licitar, fes servir una calculadora d'avantatges en línia com ara la de **entitledto.co.uk**.

Baixa laboral

Si treballes, és possible que hagis de demanar la baixa (17) mentre estàs en procés de recuperació. Algunes pòlisses d'assegurança inclouen cobertures per malalties greus. També és possible que puguis sol·licitar algun benefici econòmic com ara el Universal Credit o el New Style Employment and Support Allowance.

Discapacitat

Si tens entre 16 i 64 anys i pateixes una discapacitat, els Personal Independence Payments (PIP) (20) estan dissenyats per cobrir alguns dels costos addicionals que suposa la malaltia o discapacitat a llarg termini. El PIP és lliure d'impostos i no està subjecte a la prova de recursos.

Cuidadors

Si tens una persona que té cura de tu sense rebre remuneració durant més de 35 hores a la setmana, pot sol·licitar l'Ajut per al cuidador. Si tens 65 anys o més i necessites algú que t'ajudi, pots sol·licitar el subsidi d'assistència.

Avaluació de necessitats d'atenció i suport

Si pateixes una discapacitat després d'haver sofert un ictus, pots dur a terme una avaluació de les teves necessitats d'atenció i suport. D'aquesta manera, s'analitzen les teves necessitats d'atenció i qualsevol ajuda econòmica que requereixis amb els costos de l'atenció. Aquesta avaluació la duen a terme els serveis socials locals.

Més informació i recomanacions

Pots rebre més suport i l'assessorament especialitzats per sol·licitar beneficis i finançament per a cures a organitzacions com Independent Age independentage.org, Turn2Us turn2us.org.uk i Carers UK carersuk.org

Consulta els diferents tipus de suport financer disponibles després d'un ictus al nostre lloc web a stroke.org.uk/benefits.

Gaudir de la vida després d'un ictus

A mesura que avanci el temps, aniràs descobrint i establint-te objectius personals per mesurar l'èxit. La recuperació i la rehabilitació poden resultar un procés llarg i lent, però la

majoria de supervivents coincideixen en què s'acaben trobant noves formes de gaudir d'una vida plena després de l'ictus.

Sentir-se feliç i saludable

Benestar emocional

Una manera de millorar el teu benestar emocional és mitjançant l'exercici físic. L'exercici allibera substàncies químiques al cervell que et fan sentir millor.

Mantenir el contacte amb amics i familiars t'ajuda a evitar sentir-te aïllat.

No et guardis totes les coses per a tu: prova a parlar dels teus sentiments. Les activitats creatives com la música i l'art també et poden ajudar a expressar les teves emocions.

Moltes persones experimenten conflictes emocionals després d'un ictus. Si pateixes ansietat o depressió, demana ajuda al teu metge de capçalera o parla amb un membre de l'equip especialitzat en ictus de la teva comunitat.

No et deixis endur per la rutina

Participa en activitats que t'agradin. Posa't a prova provant coses noves i coneixent gent nova.

Pots trobar recolzament en altres persones que també han patit un ictus. L'Stroke Association té una xarxa de grups i hi ha clubs independents d'afectats per ictus al Regne Unit. Formar part d'un grup pot donar sentit a la teva vida i et permetrà formar un nou cercle d'amistats.

Per obtenir més informació sobre salut, lleure i vida diària, visita **stroke.org.uk/life-after-stroke**.

Feina

Si has tornat a la feina després d'un ictus o tens previst reincorporar-t'hi, hi ha recursos sobre ocupació i ictus a **stroke.org.uk/work**.

La llei d'igualtat protegeix les persones amb discapacitat a la feina, i el teu ocupador està obligat a proporcionar-te ajuda perquè puguis reprendre les teves funcions. És possible que

tinguis dret a determinats beneficis i ajuts per ajudar-te a tornar al teu lloc de treball.

"Hem tingut pacients que van aconseguir tornar a treballar, fins i tot amb importants seqüeles després de l'ictus: és increïble".

Colin, consultor especialitzat en ictus

Conducció i mobilitat

Durant el mes posterior a haver sofert l'ictus o ictus transitori (mini-ictus), està prohibit per llei conduir un cotxe o motocicleta. És possible que hakis d'informar el servei de trànsit (DVA a Irlanda del Nord) sobre l'ictus que has sofert. També dependrà del tipus de llicència que tinguis, i el tipus d'ictus que hakis patit.

Per obtenir més informació sobre la conducció després d'un ictus i els passos que s'han de seguir, visita stroke.org.uk/driving.

El distintiu blau de discapacitat et permetrà moure't més fàcilment, ja que et facilitarà l'aparcament en llocs més còmodes per a tu.

Els ajuntaments disposen de xarxes de transport públic, i és possible que tinguis avantatges econòmics en la compra de bitllets si disposes del distintiu de discapacitat.

Com reduir el risc de patir un altre ictus?

Cadascú presenta un risc diferent de patir un ictus, que depèn del cos i estil de vida de cada persona. Els principals factors de risc d'un ictus són:

1. Edat

A mesura que envellim, les artèries es tornen més dures de manera natural, fet que provoca que sigui més probable que s'obstrueixin.

2. Problemes de salut

Determinats problemes de salut eleven les teves probabilitats de patir un ictus.

- Haver patit un ictus o ictus transitori (o mini-ictus): si els has tingut, vol dir que tens més risc de patir-ne un altre. No obstant, sempre pots prendre mesures per reduir aquest risc; consulta més endavant en aquesta guia per obtenir més informació.
 - Pressió arterial alta.
 - Fibril·lació auricular (batecs cardíacs irregulars).
 - Diabetis.
 - Colesterol alt.

3. Estil de vida

El risc d'ictus pot augmentar amb els hàbits que tenim a la nostra vida quotidiana, com ara:

- Fumar.
- Tenir sobrepès.
- Beure massa alcohol.
- No fer el suficient exercici.
- Menjar poc saludable.

4. Historial familiar

Els ictus poden ser hereditaris. Per tant, si algú de la teva família ha patit un ictus, eleva les teves probabilitats que tu en puguis patir un.

5. Ètnia

Els ictus són més comuns en persones de raça negra o del sud d'Àsia. Si ets negre o sud-asiàtic, és possible que t'hagis de fer revisions abans per tal de detectar precoçment la presència de diabetis, sobretot si tens factors de risc com el sobrepès.

Consulta el teu metge de capçalera per demanar un control mèdic.

Afrontar la incertesa

La incertesa caracteritza els ictus. Molts supervivents d'ictus senten gran preocupació pel futur. Aquesta preocupació pot acabar provocant ansietat i depressió. Si et sents aclaparat per les preocupacions, parla amb el teu metge o infermer especialitzat en ictus. També pots trucar a la nostra línia d'ajuda al **0303 3033 100**.

Gestionar el teu risc d'ictus

És vital que consultis el teu metge o infermer especialitzat en ictus perquè et doni més informació sobre el teu risc personal de patir un ictus, de forma que sàpigues què has de fer.

En cas que se't diagnostiqui un ictus o un ictus transitori (mini-ictus), els metges intentaran esbrinar què l'ha pogut causar.

També t'administraran un tractament que ajudi a reduir la possibilitat que l'ictus es repeteixi. Per exemple, si tens la pressió arterial alta, se't sotmetrà a tractament per controlar-la, reduint així el risc de patir un altre ictus.

Després d'un ictus o un ictus transitori, presentes un risc més elevat de patir-ne un altre. Per aquest motiu, és essencial seguir qualsevol tractament que se t'administri, com medicació per a la pressió arterial, anticoagulants o estatines. A més a més, és igual d'important mantenir aquest tractament en el temps en cas que així se t'indiqui, per tal que el risc no augmenti en cap moment.

Avui en dia, sabem que al voltant del 90% dels ictus estan relacionats amb una afecció de salut tractable o un factor

provocat per l'estil de vida, com el tabaquisme. Pots reduir aquest risc seguint els tractaments que se't receptin i fent els canvis oportuns al teu estil de vida.

Mesures que pots prendre

Una de les millors maneres de reduir el risc d'ictus és assegurar-te de tractar qualsevol afecció mèdica relacionada amb els accidents cerebrovasculars.

Després d'un ictus isquèmic o un ictus transitori (mini-ictus): els fàrmacs antiagregants plaquetaris disminueixen el risc que es formi un altre coàgul a través de la reducció de la viscositat de la sang.

Hipertensió arterial: hi ha diversos tipus de medicaments per a la hipertensió arterial. Els més comuns són els diürètics, els bloquejadors dels canals de calci, els inhibidors de l'ACE i els beta bloquejadors.

Fibril·lació auricular (batecs cardíacs irregulars): es poden utilitzar diferents fàrmacs per restablir un ritme cardíac normal o controlar la freqüència cardíaca. També se solen administrar fàrmacs anticoagulants per reduir el risc de formació de

coàguls. De vegades s'apliquen procediments quirúrgics que ajuden a restablir el ritme normal del cor.

Diabetis: els tractaments poden incloure fàrmacs per controlar el sucre en sang i injeccions d'insulina. A més, introduir alguns canvis als nostres hàbits, com seguir una alimentació saludable, perdre pes i fer exercici regular, pot ajudar a controlar els nivells de sucre en sang. Els pacients amb diabetis han de fer-se controls periòdics per tal de controlar els nivells de sucre en sang, i l'estat dels ulls i dels peus.

Colesterol alt: les estatines són el principal tipus de fàrmac utilitzat per reduir els nivells de colesterol en sang. Una dieta saludable, l'exercici i deixar de fumar també poden ajudar a disminuir el colesterol.

Recorda que és important no interrompre mai un tractament sense consultar-ho abans amb el metge o farmacèutic.

Canvis per un estil de vida més saludable

Mantenir-se actiu i menjar bé redueix el risc de patir un altre ictus. Un estil de vida saludable et pot ajudar a controlar afeccions com la pressió arterial alta, la diabetis i el colesterol

alt, reduint així també el risc de patir un altre ictus. Introduir canvis com alimentar-se de forma més saludable, deixar de fumar, beure menys alcohol i ser més actiu poden ajudar a reduir el risc.

Deixar de fumar

Fumar augmenta les possibilitats de patir un ictus. Per això, és important que ens deixem assessorar per deixar aquest hàbit. Tan bon punt deixem de fumar, el nostre risc de patir un ictus comença a baixar. Visita stroke.org.uk/smoking per rebre assessorament per deixar de fumar.

Alimentació saludable

Assegura't de menjar molta fruita i verdura i, en la mesura del possible, cuina els teus àpats a casa: el menjar casolà sol tenir menys greix i sal que el menjar precuinat i els snacks de bossa. Reduir el consum de sal pot ajudar-nos a controlar la pressió arterial i menjar menys greix afavorirà la pèrdua de pes.

Moure's més

Mantingues un estil de vida actiu. Si pots, tracta de caminar mitja hora al dia. Caminar durant mitja hora cada dia pot reduir

a la meitat el risc de patir un ictus. Si pots, intenta moure't també a dins de casa. Només passejant-te una mica per l'habitació cada 20 minuts ja estaràs reduint el risc d'ictus a la meitat. Visita stroke.org.uk/getting-active per veure més idees.

"Una mica de moviment pot marcar una gran diferència. Mou-te des de casa, surt a passejar".

Michael, supervivent d'un ictus

Beure menys alcohol

Una altra forma de reduir el risc de patir un ictus és consumint menys alcohol. Al Regne Unit, s'aconsella que, per reduir els riscos per a la salut derivats de l'alcohol, no se superin les 14 unitats a la setmana, que, a més, s'haurien de repartir al llarg de diferents dies. El límit és el mateix per a homes i dones.

Controlar el pes

Mantenir un pes saludable redueix el risc de patir un ictus. La pèrdua de pes també et pot ajudar a controlar la pressió arterial alta i el sucre en sang si tens diabetis.

Posa't mans a l'obra

Per obtenir consells pràctics sobre com introduir canvis cap a un estil de vida més saludable, visita **stroke.org.uk** o truca a la nostra línia d'ajuda.

Per obtenir ajuda personalitzada per deixar de fumar, perdre pes i beure menys alcohol, consulta el teu metge de capçalera o al farmacèutic.

Detectar els signes d'un ictus

És important saber detectar els signes habituals d'un ictus en un mateix o en una altra persona. La millor manera de fer-ho és aplicar el codi FAST.

Codi FAST

Face (Cara): La persona pot somriure? Se li ha torçat la cara cap a una banda?

Arms (Braços): La persona pot aixecar els dos braços i mantenir-los?

Speech problems (Problemes a la parla): La persona pot parlar clarament i s'entén el que diu? Té dificultats per parlar o balbucejia?

Time (Temps): Si perceps algun d'aquests tres signes, afanya't i truca a urgències.

El codi FAST permet detectar els tres símptomes més comuns de l'ictus. Però hi ha altres signes que val la pena tenir clars.

Inclouen:

- Debilitat o entumiment sobtat d'un costat del cos, incloses cames, mans o peus.
- Dificultat per trobar paraules o parlar en frases clares.
- Visió borrosa sobtada o pèrdua de la visió en un o ambdós ulls.

- Pèrdua sobtada de memòria o confusió, i mareig o esvaïment sobtada.
- Un mal de cap sobtat i fort.

Un ictus es pot desenvolupar a qualsevol edat i en qualsevol individu. Cada segon compta. Si detectes algun d'aquests signes d'un ictus, no esperis. Truca immediatament una ambulància.

Ictus transitori (mini-ictus)

Quan una persona mostra símptomes d'ictus que duren poc en el temps, podria tractar-se d'un ictus transitori (mini-ictus). Però un ictus transitori s'ha de considerar com un signe d'alerta important de la presència d'un accident cerebrovascular. Per tant, és essencial obtenir assistència mèdica, encara que hagi passat fa una estona.

Què fer davant d'un possible ictus transitori

Si els símptomes han estat recents, truca a emergències. Si ja fa una estona, truca al teu metge de capçalera i demana-li hora

urgentment. També pots adreçar-te pel teu propi peu al servei d'urgències més proper.

Diagnosticar un ictus i les seves causes

Per diagnosticar un ictus, cal fer un examen i una exploració cerebral. D'aquesta manera, es pot veure quin tipus d'ictus s'ha patit i a quina part del cervell s'ha localitzat.

Si l'ictus ha estat causat per un coàgul, es duu a terme una exploració i altres proves per esbrinar si prové de l'interior del cervell o del cor.

Si l'ictus és causat per un vessament de sang, amb una exploració es pot detectar si hi ha algun problema als vasos sanguinis del cervell.

Tipus d'exploracions per escàner

- Tomografia computada (TC).
- Exploració per ressonància magnètica (MRI).

Altres proves i controls

- ECG (electrocardiograma): comprova el ritme cardíac.
- Ecografia Doppler: analitza si hi ha obstruccions a les artèries del coll.
- També es mesura la pressió arterial.

A més, es fa una anàlisi de sang per detectar:

- Coagulació de la sang.
- Glicèmia.
- Nivells de colesterol.

Tractaments d'urgència en cas d'ictus

Els tractaments en cas d'ictus busquen restablir el subministrament de sang al cervell el més ràpid possible. D'aquesta manera, s'evita que el cervell pateixi més danys. Normalment, s'aconsegueix també que els símptomes millorin o no empitjorin.

Si tens un coàgul al cervell, els metges poden tractar d'eliminar-lo amb fàrmacs que destrueixen el coàgul per dispersar-lo (trombólisi). La trombectomia és un tractament mitjançant el qual s'extreu el coàgul del cervell. Només una petita proporció dels ictus es pot tractar d'aquesta manera.

Si has patit un vessament cerebral, els metges poden dur-te a terme una cirurgia per aturar l'hemorràgia o reduir la pressió

sobre el cervell. També se t'administraran fàrmacs pel control de la pressió arterial.

Tractaments per evitar un futur ictus

A l'hospital, els metges també intenten prevenir el desenvolupament d'un altre ictus.

Gairebé totes les persones que han format un coàgul se sotmeten a tractaments amb fàrmacs anticoagulants, com els medicaments antiagregants i anticoagulants. Aquests fàrmacs actuen de diferents maneres per evitar que es formin coàguls a la sang. Els metges també administren medicaments per reduir la pressió arterial i disminuir el colesterol en sang. De vegades també es pot arribar a requerir una intervenció quirúrgica per eliminar obstruccions a les artèries del coll (artèries caròtides).

On obtenir ajuda i informació

De l'Stroke Association

Parla amb nosaltres

La nostra línia d'ajuda d'ictus és per a qualsevol persona afectada per un ictus, inclosos familiars, amics i persones que en tenen cura. La línia d'ajuda et pot donar informació i suport sobre qualsevol aspecte relacionat amb els ictus.

Truca'ns al **0303 3033 100**, des d'un telèfon de text **18001 0303 3033 100**

o envia'ns un email a helpline@stroke.org.uk.

Llegeix les nostres publicacions

Publiquem informació detallada sobre diferents temàtiques relacionades amb els ictus, com la prevenció dels ictus o el procés de rehabilitació. Llegeix-la en línia a **stroke.org.uk** o truca a la línia d'ajuda per demanar-ne còpies impreses.

La meva guia dels ictus

L'eina en línia de l'Stroke Association La meva guia dels ictus t'ofereix accés gratuït a assessorament, informació i suport de confiança les 24 hores del dia. La meva guia dels ictus et connecta amb la nostra comunitat en línia per conèixer com altres pacients han gestionat la seva recuperació.

Connecta't a **mystrokeguide.com** avui mateix.

Parla amb altres persones afectades per ictus

És possible que a la teva localitat hi hagi algun grup d'ajuda d'afectats per ictus, on podràs conèixer altres supervivents d'aquesta afecció. També pots conèixer gent al nostre fòrum de xat en línia La meva guia dels ictus mystrokeguide.com i a la nostra pàgina de Facebook

Facebook.com/TheStrokeAssociation.

Truca la nostra línia d'ajuda o visita **stroke.org.uk/support** per obtenir més informació sobre els grups d'afectats per ictus i altres suports presencials.

Ictus infantil

Aquesta guia tracta sobre l'ictus en adults. Per obtenir informació sobre l'ictus infantil, visita stroke.org.uk/childhood

Ajuda amb la salut i la vida diària

Síntomes de l'ictus

Si tu o algú que coneixes pateix algun símptoma d'ictus, no esperis. Truca immediatament una ambulància. Consulta la pàgina 36 per descobrir què és el codi FAST.

Obté l'ajuda que necessites

En algunes parts del Regne Unit pot ser difícil obtenir tota la teràpia i el suport que necessiten els supervivents dels ictus i les persones que en tenen cura. Per obtenir informació sobre com aconseguir l'assistència que necessites, posa't en contacte amb la nostra línia d'ajuda al **0303 3033 100**.

Sol·licita una revisió posterior a l'ictus

Uns sis mesos després d'haver patit l'ictus, és necessari que es dugui a terme una revisió de les teves necessitats. Si encara no

te l'han fet, demana al teu metge de capçalera que te'n sol·liciti una.

Necessitats de suport diari

Per obtenir suport amb la teva vida diària i les necessitats domiciliàries, posa't en contacte amb el departament de serveis socials del teu ajuntament.

Assessorament legal i financer

Per obtenir assessorament gratuït i confidencial sobre qüestions econòmiques, legals i laborals, posa't en contacte amb Citizens Advice.

Altres fonts d'ajuda i informació

Les mencions a organitzacions en aquesta guia són només a efectes informatius i en cap cas s'hauran d'interpretar com un aval o recomanació.

Suport per reduir el risc

Blood Pressure UK

Pàgina web: bloodpressureuk.org

Telf: 020 7882 6218

Diabetes UK

Pàgina web: diabetes.org.uk

Línia d'ajuda telefònica: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

Pàgina web: drinkaware.co.uk

Línea d'ajuda telefònica: 0300 123 1110

Heart UK, l'organització benèfica del colesterol

Pàgina web: heartuk.org.uk

Línia d'ajuda telefònica: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance

Pàgina web: heartrhythmalliance.org/aa/uk

Telf: 01789 867 502

Sickle Cell Society

Pàgina web: sicklecellsociety.org

Telf: 020 896 7795

Smokefree

Pàgina web: nhs.uk/smokefree

Ajuda pels cuidadors

Carers UK

Pàgina web: carersuk.org

Línea d'assessorament telefònic: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

Pàgina web: cruse.org.uk

Telf: 0808 808 1677

Ajuda domiciliària i econòmica

Citizens Advice

Pàgina web: citizensadvice.org.uk

Línea d'assessorament telefònic: Anglaterra 0800 144 8848,
Gal·les 0800 702 2020, Escòcia 0800 028 1456, RelayUK 18001
0800 144 8884.

Informació i serveis governamentals de GOV.UK

Pàgina web: gov.uk

Independent Age

Pàgina web: independentage.org

Línia d'ajuda telefònica: 0800 319 6789

Turn2Us

Pàgina web: turn2us.org

Ajuda amb els efectes d'un ictus

Alzheimers Society

Pàgina web: alzheimers.org.uk

Línia d'ajuda telefònica: 0333 150 3456

Recursos d'afàsia de l'Stroke Association

Pàgina web: stroke.org.uk/aphasia

Chest Heart & Stroke Scotland

Pàgina web: chss.org.uk

Línia d'assessorament: 0808 801 0899

Disability Rights UK

Pàgina web: disabilityrightsuk.org

Headway, l'associació de lesions cerebrals

Pàgina web: headway.org.uk

Línia d'ajuda telefònica: 0808 800 2244

Mind

Pàgina web: mind.org.uk

Línia d'informació: 0300 123 3393

RNIB (Royal National Institute of Blind People)

Pàgina web: rnib.org.uk

Línia d'ajuda telefònica: 0303 123 9999

Unir-se a un estudi de recerca

És possible que se t'ofereixi la participació en un estudi de recerca. La investigació ens ajuda a millorar el diagnòstic i la

cura dels ictus. Si se't demana que participis en un estudi, pots adreçar qualsevol dubte als investigadors i també pots consultar-ho amb el teu metge de capçalera.

Sobre la nostra informació

Volem oferir la millor informació a les persones afectades per un ictus. És per això que demanem als supervivents d'ictus i a les seves famílies, així com als experts mèdics, que ens ajudin a elaborar les nostres publicacions.

Com ho hem fet?

Per dir-nos què penses d'aquesta guia o per sol·licitar una llista de les fonts que hem utilitzat per crear-la, envia'ns un correu electrònic a feedback@stroke.org.uk.

Formats accessibles

Visita el nostre lloc web si necessites aquesta informació en àudio, lletra gran o braille.

Obté sempre assessorament individualitzat

Aquesta guia conté informació general sobre els ictus. Però si tens alguna afecció, busca sempre l'assessorament

individualitzat d'un professional com un metge de capçalera o un farmacèutic. La nostra línia d'ajuda també et pot ajudar a trobar suport. Ens esforcem a proporcionar-te la informació més actualitzada, però les coses canvien ràpid. No tenim cap control sobre la informació proporcionada per altres organitzacions o llocs web.

Quan es desenvolupa un ictus, una part del teu cervell s'apaga. I també ho fa una part de tu. La vida et canvia de cop i la recuperació és complexa. Però el cervell té capacitat d'adaptar-se. El nostre suport especialitzat i les nostres investigacions i campanyes només són possibles gràcies al coratge i la determinació de la comunitat de pacients d'ictus. Amb més donacions i suport de la vostra part, podrem reconstruir encara més vides.

Contacta'ns

Som aquí per a tu. Posa't en contacte amb nosaltres per obtenir informació experta i assistència per telèfon, correu electrònic i en línia.

Línia d'ajuda telefònica: 0303 3033 100

Des d'un telèfon de text: 18001 0303 3033 100

Correu electrònic: helpline@stroke.org.uk

Pàgina web: stroke.org.uk

Reconstruïm vides després de l'ictus.

© Stroke Association 2021

Versió 3. Publicat a l'abril del 2021

Propera revisió: Abril 2023

Codi d'article: A01L12

The Stroke Association està registrada com a organització benèfica a Anglaterra i Gal·les (núm. 211015) i a Escòcia (SC037789).



També està registrada a l'illa de Man (número 945) i Jersey (número 221) i opera com a entitat benèfica a Irlanda del Nord.