

Stroke
Association

Catalan

Ictus transitori



Ictus transitori

Un ictus transitori és el mateix que un ictus, però els símptomes duren un període curt de temps. Els símptomes d'ictus apareixen quan un coàgul bloqueja el subministrament de sang al cervell. Quan el coàgul es desfà, els símptomes de l'ictus remeten.

És possible que, llavors, ens tornem a sentir bé, però és vital rebre ajuda mèdica immediatament. Truca una ambulància tan aviat com comencin els símptomes. Si ja fa estona que s'han manifestat, demana hora urgent amb el teu metge de capçalera o a urgències.

Per què és tant urgent?

Patir un ictus transitori és un avís que et trobes en risc de desenvolupar un ictus. El risc és superior durant els dies i setmanes posteriors a patir ictus transitori. Per això, és urgent i necessari descobrir què ha provocat l'ictus transitori i obtenir assessorament i tractament per tal de garantir el teu benestar.

Per què ha passat?

Els coàguls al cervell poden formar-se de diferents maneres. Els professionals busquen factors de risc com la pressió arterial alta, problemes cardíacs o tabaquisme. T'explicaran els riscos per a la teva salut, t'administraran tractament i t'oferiran l'assessorament que necessites. Consulta l'apartat "Factors de risc de patir un "ictus transitori" més endavant en aquesta guia per obtenir més informació.

Puc patir un ictus?

És difícil saber amb certesa si algú desenvoluparà un ictus després d'haver sofert un ictus transitori, que és un senyal d'alerta important que ens avisa que ens trobem en més risc de patir un ictus. És per això que els metges han d'intervenir amb rapidesa per esbrinar què el va causar i ajudar-te a garantir un òptim estat de salut. Seguint els tractaments que se t'administrin i introduint els canvis necessaris al teu estil de vida, pots reduir activament el risc de patir un ictus.

El risc de patir un ictus va disminuint a mesura que passa el temps després d'haver sofert l'ictus transitori. D'aquesta manera, és essencial que tinguis cura de la teva salut per garantir el teu benestar a llarg termini.

No condueixis després de patir un ictus transitori

Després de patir-lo, està legalment prohibida la conducció de vehicles. Consulta la nostra guia "Conducció i ictus" o truca a la nostra línia d'ajuda per obtenir més informació.

Com detectar els signes d'un ictus transitori

Un ictus transitori té els mateixos símptomes principals que un ictus. Aplica el codi FAST:

F: la cara (face) es torça cap a una banda.

A: no pots elevar els braços (arms) alhora i mantenir-los.

S: el teu discurs (speech) és confús.

T: és hora (time) de trucar una ambulància.

A més, hi ha altres símptomes comuns entre els ictus transitoris i els ictus. Entre ells, s'inclouen:

- Debilitat sobtada en braços, mans o cames d'una banda del cos.
- Visió borrosa sobtada o pèrdua de la visió en un o ambdós ulls.

- Pèrdua sobtada de memòria o confusió.
- Mareig o esvaniment sobtat.

Un ictus transitori és una emergència mèdica, igual que un ictus. Si detectes els símptomes, truca a emergències. No esperis a veure si els símptomes remeten.

Si no has rebut assistència mèdica immediatament, demana hora urgentment amb el teu metge de capçalera o dirigeix-te a un hospital d'urgències del servei nacional de salut. És important que se't faci una revisió dels símptomes el més aviat possible.

Què passarà després?

Si truques a emergències amb símptomes d'ictus, se't traslladarà a un hospital. Si vas al teu metge de capçalera després d'haver patit símptomes d'ictus transitori, et poden derivar a l'hospital per fer-te una avaluació completa. Si es sospita que has pogut patir un ictus transitori, se t'pot administrar aspirina per reduir el risc de desenvolupar un ictus.

Consultar un especialista

Un metge o un paramèdic et preguntarà què ha passat. Si creuen que has patit un ictus transitori , et recomanaran que

consultis amb un metge especialitzat en les 24 hores posteriors als teus símptomes.

La teva visita amb l'especialista podrà ser a consulta o en una unitat d'ictus d'un hospital. Si es confirma l'ictus transitori, els metges intentaran esbrinar què el va causar. Se t'administrarà tractament i se't donaran consells per tractar de reduir el teu risc de patir un ictus en el futur.

Com es diagnostica un ictus transitori?

La informació més important per confirmar un ictus transitori és la teva explicació dels símptomes que vas tenir i el moment en que van manifestar-se. Aquests símptomes poden ser provocats per altres afeccions, de manera que el metge especialista escoltarà el teu relat atentament i et confirmarà si has patit un ictus transitori. És possible que et faci una exploració cerebral per escàner, però no tothom la necessita.

Se't faran proves per detectar problemes de salut relacionats amb l'ictus, com la pressió arterial alta, el colesterol alt i la diabetis. És possible que també se t'apliqui monitorització cardíaca per comprovar si pateixes afeccions cardíques.

També se't pot fer una ecografia per comprovar si hi ha vasos sanguinis obstruïts al coll.

Per què no em van fer una exploració cerebral per escàner?

Un ictus transitori està provocat per un coàgul temporal al cervell, per la qual cosa no sempre causa danys que es facin evidents en una exploració per escàner. Si els metges no estan segurs de què va causar els teus símptomes, és possible que et facin una exploració per ressonància magnètica (MRI).

D'aquesta manera, es poden descartar altres causes dels símptomes, com ara hemorràgies o anomalies al cervell. De vegades, amb una ressonància magnètica s'aconsegueix veure el punt on ha tingut lloc l'ictus transitori, sobretot si es fa poc després que succeeixi. Però aquesta no és la via principal de diagnosticar un ictus transitori .

Com es desenvolupa un ictus transitori?

Els coàguls que el provoquen poden formar-se per diferents motius. Un tipus de coàgul és causat per l'acumulació de dipòsits de greix als vasos sanguinis del cos, conegut com aterosclerosi. Un altre tipus de coàgul ve provocat per afeccions cardíaques com la fibril·lació auricular (un tipus de batec cardíac irregular). Això pot provocar que es formi un coàgul al cor i que viatgi fins al cervell.

Les lesions a les artèries del coll, conegudes com a dissecció arterial, també poden causar coàguls. La microangiopatia és una afecció en què els vasos sanguinis petits de l'interior del cervell s'obstrueixen. Això també pot provocar la formació de coàguls i causar un ictus transitori o un ictus permanent.

Tractaments per reduir el risc de formació d'un altre coàgul

El desenvolupament d'un ictus transitori significa que se t'havia format un coàgul temporal al cervell, que es va manifestar amb símptomes d'ictus. Els tractaments per als ictus transitori tenen com a objectiu reduir la possibilitat que un altre coàgul entri al cervell.

Medicació anticoagulant

Se't pot oferir un tipus de medicació anticoagulant per reduir el risc de formació d'un altre coàgul. Si el teu coàgul s'havia format a causa de la pressió arterial alta o per una obstrucció a les artèries a causa de dipòsits de greix (aterosclerosi), se t'administraran medicaments antiplaquetaris. Aquesta

medicació fa que les partícules viscloses de la sang siguin menys propenses a agrupar-se i formar coàguls.

Si el coàgul prové del cor a causa d'una afecció com la fibril·lació auricular, és possible que t'administri un anticoagulant, per tal de frenar la formació de coàguls a la sang.

- **Tractament amb medicació anticoagulant**

És important continuar el tractament prescrit per tal de reduir el risc de patir un ictus. És probable que sigui un tractament a llarg termini, així que si necessites ajuda, consulta el teu farmacèutic o metge de capçalera. Podràs trobar més informació sobre els tipus de medicació a **stroke.org.uk**.

Tractament de les artèries obstruïdes al coll

Si tens una artèria obstruïda al coll (artèria caròtida), és possible que se t'hagi de realitzar una cirurgia per eliminar l'obstrucció.

Tractament de la dissecció arterial

Si tens una lesió a una artèria del coll, coneguda com a dissecció arterial, se t'administrarà un medicament anticoagulant per tal de guarir l'artèria lesionada. La dissecció

arterial sovint ve provocada per una lesió, i és més freqüent en adults més joves i nens.

Factors de risc d'un ictus transitori i de l'ictus establert

Edat

Al voltant d'un terç de les persones que pateixen ictus transitori i ictus es troben en edat laboral. L'edat és un factor que incrementa el risc de patir-los, però li pot passar a qualsevol persona, a qualsevol edat.

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 de manera habitual.**
- **Ser sedentari.**
- **Menjar poc saludable.**

Consulta l'apartat "Com reduir el risc de patir un ictus" més endavant en aquesta guia per obtenir consells pràctics per començar a dur un estil de vida més saludable.

Historial familiar

Si algun familiar proper ha patit un ictus transitori o un ictus anteriorment, tens més probabilitats de desenvolupar-ne un.

Ètnia

Les persones d'alguns grups ètnics, com ara ètnies del sud d'Àsia i les persones africanes i del Carib, també tenen un risc més elevat d'ictus o de patir alguns dels factors de risc relacionats amb l'ictus.

Afeccions mèdiques vinculades als ictus transitoris

Pressió arterial alta

La pressió arterial alta és el major factor de risc per desenvolupar-lo, i té un paper important en la meitat de tots els ictus. No es manifesta amb cap símptoma, pel que pot ser que no sàpigues que la tens. Si et tractes la pressió arterial alta, aconseguiràs reduir significativament el teu risc de patir un ictus. És possible que necessitis medicació. També pots ajudar a millorar la pressió arterial mitjançant l'exercici i una alimentació saludable.

- **Medicació per a la pressió arterial alta**

Hi ha diversos tipus de medicació per a la pressió arterial. El tipus que se t'hagi d'administrar dependrà de la teva ètnia i de les teves afeccions mèdiques. És possible que necessitis un període d'adaptació a la nova medicació per a la pressió arterial, així que dona-li temps i consulta amb el teu farmacèutic o metge de capçalera si necessites ajuda.

Si un medicament resulta poc adequat, és possible que puguis trobar alguna alternativa. Hi ha persones que prefereixen controlar la seva pròpia pressió arterial des de casa per tal de reduir la medicació, perquè els resultats solen ser més baixos a l'entorn domèstic. Consulta el teu farmacèutic o metge de capçalera per obtenir més informació sobre la medicació i el control de la pressió arterial a casa.

Fibril·lació auricular (FA)

La fibril·lació auricular (FA) és una malaltia cardíaca que provoca un batec cardíac irregular o anormalment ràpid. Vol dir que el cor no aconsegueix buidar-se completament de sang a cada

batec. D'aquesta manera, es pot formar un coàgul al cor i viatjar al cervell, provocant un ictus.

La FA pot aparèixer i desaparèixer, per la qual cosa és possible que necessitis fer-te un seguiment des de casa per diagnosticar-la. També pots utilitzar un dispositiu de monitorització de la condició física per ajudar-te a controlar la teva freqüència cardíaca. Consulta-ho amb el teu metge.

Si se't diagnostica FA, podràs rebre tractament per normalitzar el batec del cor i medicaments anticoagulants per reduir la possibilitat de formar coàguls.

Diabetis

La diabetis provoca nivells elevats de sucre a la sang. Amb el temps, aquesta afecció pot danyar els vasos sanguinis i promoure la formació de coàguls. La diabetis tipus 2 és la més freqüent, i sol aparèixer en individus que pateixen sobrepès. És possible que necessitis medicació per tractar-la. També pots ajudar a controlar el sucre en sang mitjançant una alimentació saludable, la pèrdua de pes i l'activitat física.

Colesterol alt

El colesterol és una substància vital al nostre cos, però, si s'acumula a la sang, pot causar afeccions cardíaques i danyar els vasos sanguinis. El colesterol i altres substàncies poden obstruir les artèries amb dipòsits de greix. Si tens el colesterol alt, se t'administrarà medicació amb estatines per reduir el risc de patir un ictus. També pots reduir els nivells de colesterol mantenint una dieta saludable i fent activitat física.

- **Estatines per al colesterol alt**

S'ha demostrat que els medicaments amb estatines redueixen el risc de patir un ictus, però alguns pacients han referit efectes secundaris en prendre'ls. Si és el teu cas, no abandonis mai el tractament sense consultar-ho prèviament amb el farmacèutic o metge de capçalera. Poden assessorar-te amb la medicació o trobar-ne una altra que s'adapti a tu.

Com reduir el risc de patir un ictus?

Segueix els tractaments per a les teves afeccions mèdiques

Si se t'ha diagnosticat una afecció després d'un ictus transitori, com ara pressió arterial alta o fibril·lació auricular, se t'administrarà un tractament i se t'oferirà assessorament.

Seguir el tractament administrat és una manera molt efectiva de reduir el risc de patir un ictus.

Gestió de tractaments a llarg termini

Després d'un ictus transitori, és possible que hakis de començar a prendre un o més tipus de medicaments a llarg termini. És possible que et costi una mica acostumar el cos a determinats tipus de fàrmacs, i que hakis de provar-ne diferents versions per trobar-ne una que et convingui.

Si desenvolupes algun efecte secundari a causa del medicament, consulta-ho amb el teu farmacèutic. Mai no abandonis un tractament sense parlar-ne prèviament amb el teu metge de capçalera. Algunes medicacions poden causar efectes secundaris si els deixes de sobte, a banda d'incrementar el teu risc de patir un ictus.

Busca assessorament per garantir el teu benestar

La necessitat d'incloure molts canvis a la teva vida després de patir un ictus transitori pot fer-se costa amunt. Per exemple, és possible que hakis de prendre diversos tipus de fàrmacs, com ara estatines, anticoagulants i medicaments per a la pressió arterial alta. A més, aquests tractaments sovint són a llarg termini. D'altra banda, possiblement sigui necessari que introdueixis canvis al teu estil de vida, com ara deixar de fumar o perdre pes. Tot això pot resultar un repte per a la persona i acabar tenint un fort impacte emocional.

Així que si estàs havent de gestionar diverses coses, com haver de seguir un tractament o introduir canvis a l'alimentació, tracta de buscar suport.

Això pot voler dir compartir els teus sentiments amb la família i els amics. És possible que et puguin ajudar sumant-se al teu objectiu de canviar d'hàbits o et puguin oferir suport pràctic per prendre la medicació.

El teu farmacèutic i metge de capçalera et poden ajudar amb assessorament o duent a terme una revisió de medicaments.

Pots obtenir alguns consells pràctics i el suport d'altres persones a l'eina en línia de l'Stroke Association, My Stroke

Guide. Registra't gratuïtament per obtenir informació sobre l'ictus i conèixer altres persones afectades per ictus i AIT a mystrokeguide.com.

Mantingues un estil de vida actiu

Moure't més i mantenir-te tan actiu com puguis cada dia marcarà una gran diferència per a la teva salut i benestar. No cal que vagis a classes dirigides en un gimnàs. No obstant, a molts pacients els ajuda fer coses amb altres persones per mantenir la motivació. Anar a passejar amb un amic o una excursió familiar a un parc pot ajudar-te a començar a gaudir de la vida activa i augmentar la teva confiança.

Caminar, ballar, les tasques domèstiques, fer jardineria o nedar... tot són activitats que et mantenen en moviment. Comença progressivament i ves augmentat el teu moviment poc a poc.

Fer activitat física t'aportarà tot tipus de beneficis, com ara la reducció de la pressió arterial o el colesterol i el control del

sucre en sang. A més, pot fer-te sentir bé i ajudar-te a afrontar els baixos estats anímics i l'ansietat.

És segur fer exercici?

Moure's més i ser el més actiu possible és una de les millors maneres de reduir el risc de patir un ictus. En general, l'exercici i l'activitat són segurs i poden aportar grans millores per a la teva salut i benestar.

L'única excepció és si es pateix una pressió arterial extremadament alta o una altra afecció mèdica que pugui causar una lesió o malaltia. Si no n'estàs segur, consulta sempre amb el teu metge de capçalera abans de començar a fer més exercici.

Per obtenir més consells i idees pràctiques sobre com mantenir-te més actiu, visita **stroke.org.uk/getting-active**.

Alimentar-se de forma saludable

Portar una alimentació saludable amb molta fruita i verdura pot reduir el risc d'ictus perquè, al seu torn, ajuda a millorar afeccions de salut relacionades amb els ictus, com la diabetis i el colesterol alt. No cal que introdueixis tots els canvis alhora:

comença afegint una peça de fruita o verdura al dia, com un plàtan o un tomàquet a l'hora de dinar.

A més, consumint productes frescos i casolans ens assegurem que reduïm la ingesta de sal, el que ens ajudarà a disminuir la pressió arterial. Reduir la quantitat de greixos saturats (sòlids) a la dieta i consumir més greixos insaturats (olis vegetals) pot ajudar a disminuir els nivells de colesterol.

Tracta de mantenir un pes saludable

Un ictus transitori o un ictus es poden desenvolupar en persones de qualsevol mida i forma corporal. No obstant, un percentatge més alt de greix corporal n'augmenta el risc: és per això que quan reduïm el nostre pes també disminuïm les possibilitats de patir un ictus.

La pèrdua de pes, a més, pot fer baixar la pressió arterial, millorar la diabetis i reduir el colesterol. En perdre pes, és possible que es puguin reduir les dosis o inclús deixar de prendre determinats medicaments. Així que, si aconsegueixes

perdre pes, torna a demanar hora amb el teu metge per comentar l'estat de la teva salut i les dosis de medicació.

Menjar una dieta saludable i tenir una vida activa ens pot ajudar a mantenir un pes òptim. A moltes persones els ajuda comptar amb algun tipus de suport, com ara un club o fer servir una aplicació per perdre pes. Consulta a la teva farmàcia de referència els recursos d'ajuda que tens disponibles a la teva zona.

Deixar de fumar

Si ets fumador, és probable que el primer que t'aconsellin després de patir un ictus transitori és deixar l'hàbit.

Fumar duplica el risc de morir a causa d'un ictus. Però des del primer moment en què s'abandona el tabac, el risc comença a reduir-se dràsticament. Deixar de fumar és una de les millors coses que pots fer de cara a tenir cura de la teva salut.

No cal que ho facis tu sol. Trobaràs molts recursos disponibles per deixar de fumar, com els productes de substitució de la nicotina amb recepta mèdica o l'aplicació Stoptober. Consulta el teu metge de capçalera o a la farmàcia per obtenir informació sobre els serveis per deixar de fumar disponibles a la teva zona. És possible que hi hagi algun servei d'assistència presencial al qual puguis accedir.

Reduir el consum d'alcohol

Un consum regular massa elevat d'alcohol augmenta el risc de patir un ictus. L'alcohol augmenta la pressió arterial, sobretot si se'n consumeix molt en un sol dia. A més, beure regularment grans quantitats pot acabar provocant hipertensió arterial a llarg termini. Reduir el consum d'alcohol pot ajudar a disminuir la pressió arterial i evitar la formació de coàguls.

El límit segur de consum d'alcohol establert al Regne Unit és de 14 unitats a la setmana. El límit és el mateix per a homes i dones. Si creus que estàs bevent massa, demana assessorament per reduir-ne la quantitat. Trobaràs recursos en

línia a drinkaware.co.uk i el teu metge de capçalera et pot donar referències sobre serveis d'ajuda a la teva zona.

ictus transitori: què diu la gent...

Ara ja em trobo bé. No tinc temps d'anar als controls mèdics per a l'ictus transitori.

Encara que et puguis trobar bé, un ictus transitori és un senyal d'alerta important d'un ictus. Assistir a una clínica especialitzada en ictus transitori i anar a les cites de seguiment t'ajudarà a saber què el va causar. Rebràs tractament i assessorament per ajudar-te a reduir el risc de patir un ictus i mantenir-te en forma. Per això, és important que donis la màxima prioritat a aquests controls mèdics.

Estic preocupat pel que puguin trobar quan vagi al control mèdic per a l'ictus transitori.

És cert que pot generar inquietud que et diguin que vas patir un ictus transitori. Però és precisament assistint als controls mèdics i seguint qualsevol tractament i consell que tindràs l'oportunitat d'influir decisivament en la teva salut.

No m'agrada molestar ningú.

Els professionals mèdics estan qualificats per investigar els símptomes de l'ictus. T'ajudaran a tranquil·litzar-te i t'oferiran assistència mèdica si ho necessites.

Per què he de prendre medicació? Tampoc no m'ajuda en res.

Després de patir un ictus transitori, és probable que se t'administri com a mínim un tipus de medicament a llarg termini, i possiblement dos o més.

La majoria de les afeccions relacionades amb l'ictus, com ara les obstruccions arterials o la pressió arterial alta, no presenten cap símptoma, o molt pocs. Per això, quan comencis el tractament, probablement no notaràs cap efecte sobre com et sents físicament.

Però prendre aquesta medicació pot estar reduint significativament les possibilitats que pateixis un ictus.

Si prendre la medicació t'està generant algun problema, com efectes secundaris o dificultats pràctiques, consulta-ho amb el metge o a la teva farmàcia. No aturis mai el tractament sense

consultar-ho prèviament amb el teu metge, perquè estaries augmentant el teu risc de patir un ictus.

Ictus transitori de causa desconeguda

De vegades, els metges no aconsegueixen esbrinar exactament què va causar un ictus transitori. Se't farà un control mèdic per revisar els principals factors de risc d'ictus com la pressió arterial alta, la diabetis, l'obstrucció a les artèries i la fibril·lació auricular (un tipus de batec cardíac irregular).

Tractar un ictus transitori de causa desconeguda

Encara que no es trobi la causa, és possible que se t'administri el mateix tractament que s'utilitza per a qualsevol ictus, que sol ser un medicament anticoagulant per evitar un altre coàgul. Si tens la pressió arterial alta, diabetis o colesterol alt, també se t'oferirà tractament per a aquestes afeccions.

Tingues cura de la teva salut i redueix el teu risc

Com qualsevol persona amb ictus transitori, pots ajudar a millorar la teva salut prenent la teva medicació, portant una dieta saludable i fent activitat física. Si no ets una persona gaire

activa, trobaràs formes de començar-te a moure més a la nostra guia "Mou-te més després d'un ictus".

Si ja estàs en forma i ets actiu, intenta no deixar-ho: no només reduiràs la probabilitat de patir un ictus, sinó que també t'ajudarà a millorar la teva salut i estat anímic. Si necessites introduir alguns canvis en el teu estil de vida, com deixar de fumar o perdre pes, pregunta al teu metge de capçalera o farmacèutic sobre els recursos d'ajuda disponibles a la teva zona.

Efectes a llarg termini dels ictus transitoris

Fatiga

Tot i que els signes físics d'un ictus transitori remeten ràpidament, és possible que quedin algunes seqüeles a llarg termini. Hi ha persones que experimenten més fatiga (cansament extrem que no sempre millora amb el descans). Aquesta afecció pot afectar la reincorporació a la feina després de l'ictus transitori, o limitar el que pots fer a casa.

És possible que hakis de parlar-ho amb el teu cap a la feina o amb la teva família. Explica'ls com et sents i comunica'ls qualsevol necessitat que tinguis. Llegeix més sobre aquest tema a stroke.org.uk/fatigue.

Impacte emocional

Un ictus transitori pot tenir un impacte emocional. És possible que et sentis commocionat o inquiet per la teva salut. Hi ha persones que també experimenten problemes d'ansietat i de desànim. Compartir els teus sentiments amb la família i els amics els pot ajudar a entendre el que estàs passant. Parlar dels teus sentiments també pot ajudar-te a reduir l'ansietat i a afrontar la teva situació.

L'activitat física i el moviment et pot ajudar també a millorar el teu estat d'ànim. Fer exercici regularment també pot millorar la fatiga, ja que t'ajudarà a dormir millor i augmentarà els teus nivells d'energia.

Centra't en el teu benestar

Seguint un tractament i introduint canvis en el teu estil de vida, milloraràs la teva salut i benestar generals. A més, deixar de fumar, alimentar-te de forma saludable i moure't més et farà sentir millor amb tu mateix. D'aquesta manera, sabràs que estàs fent tot el possible per millorar la teva salut i reduir el risc de patir un ictus.

Si creus que l'ansietat o el desànim està afectant la teva vida diària, posa't en contacte amb el teu metge o truca a la nostra línia d'ajuda per assessorar-te per trobar suport.

Què fer si pateixes altres afeccions

Si després d'un ictus transitori et queden seqüeles com problemes físics o cognitius (dificultats amb la memòria i el pensament), comunica-ho en consulta o al teu metge, ja que potser necessites que se't facin més controls.

On obtenir ajuda i informació

De l'Stroke Association

Línia d'ajuda telefònica

La nostra línia d'ajuda ofereix informació i suport per a qualsevol persona afectada per AIT i ictus. Això també inclou els cuidadors i amics.

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

Email helpline@stroke.org.uk.

Llegeix la nostra informació

Obté més informació sobre l'ictus a la nostra web **stroke.org.uk** o truca a la nostra línia d'ajuda per demanar còpies impreses de les nostres guies

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.

Altres fonts d'ajuda i informació

AF Association

Pàgina web: heartrhythmalliance.org/afa/uk

Proporciona informació i suport a les persones amb fibril·lació auricular.

Blood Pressure UK

Pàgina web: bloodpressureuk.org

Telf: 020 7882 6218

Email : help@bloodpressureuk.org

Ajuda i informació per reduir i controlar la pressió arterial alta.

British Heart Foundation

Pàgina web: bhf.org.uk

Línia d'ajuda per a afeccions cardíques: 0300 330 3311

Línia d'ajuda atesa per infermeres especialistes en cardiologia, a més d'informació i assessorament sobre tots els aspectes de la salut cardíaca.

Chest, Heart and Stroke Scotland

Pàgina web: chss.org.uk

Línia d'ajuda telefònica: 0808 801 0899

Línia d'assessorament amb personal d'infermeria, i informació i suport pràctic per a persones amb ictus i AIT que viuen a Escòcia.

Diabetes UK

Pàgina web: diabetes.org.uk

Línia d'atenció: 0345 123 2399

Informació i suport per viure bé amb diabetis.

Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) Drivers Medical Group (England, Scotland, Wales)

Pàgina web: gov.uk/dvla

Driver and Vehicle Agency (DVA) (Northern Ireland)

Pàgina web: nidirect.gov.uk

Informació sobre la conducció després d'un AIT i un ictus a Anglaterra, Escòcia i Gal·les (DVLA) i Irlanda del Nord (DVA)

Heart UK

Pàgina web: heartuk.org.uk

Línia d'ajuda telefònica: 0345 450 5988

Email : ask@heartuk.org.uk

Entitat benèfica especialitzada en colesterol, amb una línia d'ajuda atesa per infermeres especialitzades i dietistes, amb assessorament en panjabi, urdú i hindi els dimarts.

NHS Choices

Pàgina web: nhs.uk/livewell

NHS Inform (Scotland)

Pàgina web: nhsinform.scot

Llocs web de l'NHS on s'hi ofereix informació sobre viure un estil de vida més saludable. El lloc web de l'NHS Live Well ofereix programes per ajudar-te a perdre pes, menjar millor i fer més exercici.

NHS Smokefree

Pàgina web: nhs.uk/smokefree

Fes servir una aplicació, llegeix informació o busca suport local per deixar de fumar.

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 en 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.

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

Quan es desenvolupa un ictus, una part del teu cervell s'apaga. I també ho fa una part de tu. Però el cervell té capacitat d'adaptar-se. El nostre suport especialitzat i la nostra investigació 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, podem reconstruir encara més vides.

Fes una donació o obté més informació a **stroke.org.uk**.

© Stroke Association 2020

Versió 4. Publicat al maig del 2020

Propera revisió: Setembre 2022

Codi d'article: A01F01

Cada cinc minuts, un ictus destrueix una vida. Necessitem el vostre suport per ajudar-nos a reconstruir-les. Fes una donació o obté més informació a **stroke.org.uk**.

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 (núm. 945) i Jersey (núm. 221) i opera com a entitat benèfica a Irlanda del Nord.