

Stroke
Association

Catalan

Què passa quan tens un ictus

Guia breu



Què passa quan tens un ictus

Guia breu

Dins de la guia

- 1. Entendre l'ictus**
- 2. Recuperació després d'un ictus**
- 3. Rehabilitació**
- 4. Reduir el risc de patir un altre ictus**
- 5. No estàs sol**
- 6. On obtenir ajuda i informació**

Som aquí per a tu

Si necessites més ajuda i informació, posa't en contacte amb la nostra línia d'ajuda per a l'ictus al **0303 3033 100**, envia un correu electrònic a **helpline@stroke.org.uk** o visita **stroke.org.uk**.

Llegeix això amb algú

Després de patir un ictus, és probable que apareguin dificultats de comprensió. Llegir i parlar sobre aquesta guia amb algú et pot ajudar a comprendre-la millor.

Box:

Conducció

Per llei, està prohibit conduir durant el mes posterior a haver sofert l'ictus. Descobreix què hauràs de fer a la nostra guia "Conduir després d'un ictus".

(End of box)

Entendre l'ictus

Quan es produeix un ictus, s'obstaculitza l'entrada de sang a una part del cervell. Això produeix danys cerebrals.

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. (1)

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

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

A l'hospital després d'haver patit un ictus

- Se't faran exploracions cerebrals, proves i tractaments.
- És possible que et sentis cansat i indisposat.
- És possible que et sentis commocionat i alterat.
- És normal sentir-se confós després d'un ictus.

Els efectes d'un ictus depenen de dues coses

1. On s'ha localitzat l'ictus al teu cervell.
2. Quins danys ha provocat l'ictus al teu cervell.

Cada ictus és diferent. L'ictus que has patit tu i la teva recuperació són únics.

Aquesta imatge mostra alguns dels principals efectes de l'ictus.

[arrows pointing to body: labels are:]

Memòria i pensament

Visió

Parla

Deglució

Debilitat dels braços i mans

Control intestinal i de la bufeta

Entumiment i formigueig

Dolors musculars i articulars

Pell adormida

Debilitat a les cames i equilibri

Un ictus també pot alterar la nostra manera de pensar i sentir

Un ictus sovint causa problemes de memòria.

També és possible que et sigui difícil concentrar-te.

A més, potser et notes les emocions a flor de pell.

Efectes físics d'un ictus

Un ictus pot afectar qualsevol part del cos, i les conseqüències poden ser lleus o greus. Hi ha persones que no manifesten efectes físics, i d'altres en manifesten diversos. Alguns dels efectes més comuns són:

- **Debilitat o paràlisi a un costat del cos**

Debilitat als músculs de les cames: et pot resultar difícil mantenir l'equilibri i caminar.

Debilitat als braços i mans: et pot ser difícil fer coses com escriure, utilitzar coberts o vestir-te.

- **Problemes de deglució**

Moltes persones no poden empassar correctament després de patir un ictus. És possible que necessitis dieta tova o alimentar-te amb sonda durant un temps.

- **Problemes de visió**

Moltes persones pateixen problemes de visió després d'un ictus. Això inclou sensibilitat a la llum i pèrdua del camp de visió.

Els efectes ocults d'un ictus

Després d'un ictus, és possible que manifestis alguns efectes "ocults":

- Fatiga: cansament que no millora amb el descans.
- Sentir-se ansiós o trist és freqüent després d'un ictus.
- Canvis en el teu comportament, com ara mostrar-te més irritable o impulsiu, o perdre l'interès per les coses.

- Emocionalisme: dificultat per controlar les teves emocions.

Box/brushstroke:

Els efectes ocults d'un ictus poden ser difícils d'entendre, tant per a tu mateix com per als qui t'envolten. Intenta parlar-ne amb els teus amics i familiars si pots.

Box ends

Icon:

Llegeix més informació sobre els efectes de l'ictus en línia a stroke.org.uk/effects-of-stroke.

La comunicació després d'un ictus

Moltes persones pateixen problemes de comunicació després d'un ictus. Això pot ser degut a diferents motius:

1. El dany a les àrees del llenguatge del cervell pot causar afàsia.

Les persones amb afàsia poden patir una sèrie de problemes relacionats amb el llenguatge. Poden tenir dificultats per parlar i entendre la parla, llegir, escriure i utilitzar els números. Tenir

afàsia no vol dir que hagi perdut les teves capacitats intel·lectuals, simplement pateixes un trastorn del llenguatge.

2. El teu discurs pot ser confús degut a la debilitat dels músculs de la cara.

3. Els problemes amb la memòria i la concentració poden dificultar la comunicació.

Recuperació després d'un ictus

Qualsevol ictus, per gran o petit que hagi estat, pot tenir conseqüències notables a la teva vida. Moltes persones es recuperen bé, però no tothom arriba a ser com era abans de patir l'ictus. És possible que algunes persones quedin amb alguna discapacitat. Però amb el suport adequat, podràs reconstruir la teva vida.

Les millores més importants solen produir-se durant els primers mesos. Però el procés de recuperació pot continuar durant anys.

Moltes de les seqüeles milloren ràpidament

Moltes de les seqüeles experimenten una ràpida millora en els dies o setmanes després de l'ictus. Afeccions com el control de la bufeta, la parla, la deglució i la marxa sovint milloren poc després d'haver sofert l'ictus.

Les persones que t'ajudaran després d'un ictus

Els terapeutes, metges i infermeres t'oferiran tractaments i teràpia per ajudar-te en la teva recuperació. A més, també rebràs el recolzament dels teus amics i familiars.

Demana ajuda amb els efectes d'un ictus

Si encara ets a l'hospital, parla amb el teu metge, infermer o terapeuta.

Si ja has sortit de l'hospital, demana ajuda al teu metge de capçalera.

Consell: dona-li temps

Ves pas a pas. No t'atabalis si les coses no milloren immediatament.

Rehabilitació

El teu cervell es pot "reconnectar" creant noves connexions entre àrees sanes. Aquest procés s'anomena neuroplasticitat. La teràpia de rehabilitació permet formar noves connexions al cervell. Amb el suport d'experts i molta dedicació i pràctica, és possible tornar a aprendre habilitats com caminar i parlar.

Com funciona la rehabilitació

La teràpia comença poc després d'haver sofert l'ictus. Un terapeuta t'avalua i junts acordeu els objectius que vols aconseguir. El terapeuta et fa un pla individual, amb activitats i consells per ajudar-te a assolir els teus objectius.

- Si pateixes debilitat muscular o paràlisi en una banda del teu cos, la teràpia t'ajudarà a començar a moure't i millorar el teu equilibri.
- La teràpia també pot ajudar-te a millorar habilitats com ara parlar i escriure.
- Si estàs tenint dificultats per fer servir els braços i les mans, la teràpia et servirà per aprendre noves maneres de dur a terme activitats quotidianes com vestir-te i cuinar.

La rehabilitació comença amb l'ajuda dels terapeutes, però continua a casa. Posar en pràctica les activitats t'ajudarà a millorar. Pots dur-les a terme pel teu compte o amb l'ajuda i suport de familiars i amics.

Tipus de terapeutes

Fisioterapeuta

T'ajudarà a treballar la força, la mobilitat, l'equilibri i la resistència.

Terapeuta ocupacional

T'ajudarà a recuperar la independència tornant a aprendre habilitats per a la teva vida diària. Et poden assessorar sobre l'adaptació al teu domicili i t'ajudaran amb activitats com cuinar.

Terapeuta de la parla i el llenguatge o logopeda

T'ajudarà a millorar la parla i tractarà les dificultats per empassar i menjar. També t'ajudarà amb la lectura i l'escriptura.

Dietista

Ajuda les persones amb dificultats per empassar a menjar i beure amb seguretat i assessora sobre l'alimentació saludable.

Psicòleg

Ajuda a persones amb dificultats de memòria i de pensament, i problemes emocionals com la depressió.

Consell: fes preguntes

Al principi pot ser difícil entendre què significa un ictus. El personal mèdic i els terapeutes estaran encantats de respondre les teves preguntes.

Detectar els signes d'un ictus

És vital detectar els signes d'alerta d'un altre ictus. 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?

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

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

Aquests són els principals signes d'un ictus. Però n'hi ha d'altres que cal tenir en compte:

- Debilitat sobtada o entumiment d'una banda 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.

Si detectes algun d'aquests senyals, truca immediatament a emergències.

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 a emergències.

Reduir el risc de patir un altre ictus

Quan has patit un ictus, se't controlarà qualsevol afecció mèdica que pugui provocar-ne un altre. Inclouen:

- Pressió arterial alta.
- Fibril·lació auricular (batecs cardíacs irregulars).
- Diabetis.
- Colesterol alt.

Una de les millors maneres de reduir el risc de patir un ictus és seguir qualsevol tractament que necessitis per a aquestes afeccions.

També se t'assessorarà sobre altres maneres de reduir-ne el risc. Es podria tractar de coses com ser més actiu, menjar una dieta saludable o deixar de fumar.

Patir un altre ictus pot ser motiu de preocupació per a tu, els teus amics i familiars. El teu metge o infermer especialitzat en ictus podrà donar-te assessorament personalitzat sobre el teu

estat de salut i idees per fer activitats que promoguin un estil de vida saludable.

- **Per obtenir més idees, llegeix "Portar una vida activa després de patir un ictus" en línia o demana'n una còpia impresa a stroke.org.uk.**

No estàs sol

Molts supervivents d'un ictus afirmen que al principi se senten aïllats i els resulta difícil explicar com se senten a altres persones. La commoció que causa un ictus pot canviar la vida de les persones afectades.

Un cop surtis de l'hospital, és necessari que comptis amb el suport de professionals mèdics, com ara infermeres i terapeutes de l'equip especialitzat en ictus. Si creus que necessites més assistència, truca a la nostra **Helpline** o posa't en contacte amb el teu metge de capçalera.

Parla'n

Parlar-ne amb la família i amics et pot resultar de molta ajuda. Comparteix els teus sentiments i ajuda els altres a entendre el que estàs passant.

També et pot resultar útil conèixer altres supervivents d'ictus. La nostra eina en línia **mystrokeguide.com** té un fòrum en línia gratuït per a supervivents d'un ictus i per a les persones que en tenen cura.

Grups d'afectats per ictus

Hi ha una xarxa de grups d'afectats per ictus al Regne Unit. Troba el grup a la teva zona a **stroke.org.uk/support** o truca a la nostra línia d'ajuda.

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 per un ictus. Això també inclou els cuidadors i amics.

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](mailto: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-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.

Ajuda amb la salut i la vida diària

Reduir el teu risc d'ictus

Per obtenir assessorament personalitzat sobre com reduir el risc de patir un ictus, consulta amb teu metge de capçalera, infermer especialista en ictus o farmacèutic.

Ajuda amb els efectes d'un ictus

Si necessites ajuda amb problemes emocionals o físics derivats de l'ictus, consulta amb el teu metge de capçalera.

Necessitats de suport

Per obtenir informació sobre habitatge, posa't en contacte amb el departament de serveis socials per a adults del teu ajuntament. Si tens dificultats per obtenir l'assistència que necessites, truca a la nostra línia d'ajuda.

Assessorament legal i financer

Per obtenir assessorament gratuït i confidencial sobre qüestions econòmiques, legals i laborals, posa't en contacte amb Citizens Advice citizensadvice.org.uk. Visita stroke.org.uk/financial-support per obtenir més informació sobre el suport financer disponible.

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 vostre 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.

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 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, podem reconstruir encara més vides.

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

Versió 3. Publicat al maig del 2021

Propera revisió: Abril 2023

Codi d'article: A01L10

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.