

Stroke  
Association

Croatian

# Što slijedi nakon moždanog udara

Informacije za osobe koji su doživjeli moždani udar



# Što slijedi nakon moždanog udara

Informacije za osobe koji su doživjeli moždani udar

## O vama

Nakon moždanog udara, trebat će vam informacije i podrška za pomoć pri oporavku. Trebat će vam i pomoć i podrška da obnovite svoj život nakon moždanog udara.

Ovaj vodič vam može pomoći razumjeti što je moždani udar i kako se odvija oporavak. Nudi praktične savjete za život nakon moždanog udara i ideje gdje potražiti pomoć ako vam je potrebna.

Na stranici **[stroke.org.uk](https://stroke.org.uk)** imamo opsežne izvore informacija prilagođene za osobe koje su preživjele moždani udar.

Možete također nazvati našu telefonsku liniju za pomoć na 0303 3033 100 za savjet kako naći pomoć i podršku.

## Razumijevanje moždanog udara

Moždani udar može imati veliki utjecaj, a posljedice mogu trajati cijeli život. Svaki moždani udar, bez obzira kako mali, može imati dugoročne posljedice kao što su umor i emocionalne poteškoće.

No uz pomoć i puno teškog rada, većina osoba može ponovno hodati, govoriti i opet biti samostalan. Osobe nam kažu da su našli nove načine za uživanje u životu nakon moždanog udara. S pravom podrškom, možete poboljšati svoje zdravlje i pronaći način da se dobro osjećate.

### Što je moždani udar?

Moždani udar je bolest mozga. Javlja se kada je dovod krvi u jedan dio mozga prekinut, što uništava moždane stanice.

Oštećenje mozga djeluje na to kako tijelo funkcionira. Može utjecati na vaše razmišljanje i osjećaje

Postoje dvije glavne vrste moždanog udara

1. Ishemijski: nastaje zbog začepjenja krvne žile u mozgu.
2. Hemoragijski: nastaje zbog krvarenja u mozgu ili oko mozga.

(2)

Ishemijski moždani udar se često naziva i infarkt.

Hemoragijski moždani udar često se naziva izljev krvi u mozak.

Oko 85% svih moždanih udara je ishemijski, a oko 15% je hemoragijski moždani udar.

## **Različiti nazivi hemoragijskog moždanog udara**

Hemoragijski moždani udar često se naziva izljev krvi u mozak, subarahnoidalno krvarenje (SAH) ili intracerebralno krvarenje (ICH).

## **Tranzitorna ishemijska ataka (TIA ili mini moždani udar)**

TIA je isto što i moždani udar, samo što simptomi traju puno kraće. Tijekom TIA-e, krvna žila u mozgu se začepi, ali se sama odčepi. Neke osoba to smatraju „smiješnim zaokretom“. Ali TIA je važan znak upozorenja koji može prethoditi moždanom udaru.

## **Posljedice moždanog udara**

Svaki moždani udar je drugačiji. Posljedice moždanog udara ovise o tome u kojem se dijelu mozga dogodio, i koliko je veliko oštećeno područje mozga.

## **Kretanje i ravnoteža**

- Slabost jedne strane tijela.

- Poteškoće s ravnotežom i hodaњem.
- Poteškoće s korištenjem nogu, stopala, ruku i šaka.

## **Druge tjelesne tegobe**

- Poteškoće s gutanjem.
- Gubitak kontrole crijeva i mjehura.
- Umor: zamorenost koja ne prolazi nakon odmora.
- Bol u zglobovima i mišićima.

## **Razmišljanje i komunikacija**

- Poteškoće s pamćenjem, koncentracijom i rješavanjem problema. (6)
- Poteškoće s govorom, razumijevanjem, čitanjem i pisanjem.
- Prostorno zanemarivanje: nesvjestanost stvari s jedne strane tijela.

## **Osjetne poteškoće**

- Poteškoće s vidom uključujući dvoslike, preosjetljivost na svjetlo, gubitak vidnog polja. (7)
- Utrnulost kože, trnci i probadanje.

## **Skrivene posljedice**

Moždani udar može imati „skrivena posljedica“ kao što su emocionalne poteškoće i umor. Mogu se dogoditi i onima koji nisu imali nikakve druge zdravstvene poteškoće ili ograničene sposobnosti nakon moždanog udara.

Nazvao sam panično telefonsku liniju za pomoć osobama koje su doživjele moždani udar jer nisam imao ni malo energije.

Sugovornica na telefonskoj liniji za pomoć mi je rekla „pa to je skroz normalno“. Pao mi je kamen sa srca.

## **Richard, preživio je moždani udar**

### **Poteškoće s komuniciranjem**

Poteškoće s komuniciranjem su česti nakon moždanog udara.

Možda će vaš govor biti nerazgovijetan, jer imate poteškoće s micanjem mišića lica. Poteškoće s pamćenjem i koncentracijom mogu također utjecati na komuniciranje.

Oko trećine osoba koje su doživjele moždani udar, imat će poteškoće s govorom, koji se naziva afazija. Često se javlja kod moždanog udara koji je bio na lijevoj strani mozga. Afazija može utjecati na sve aspekte govornog jezika uključujući govor, čitanje, pisanje i razumijevanje govora. Osoba ne postane manje inteligentna, ali može im biti teško koristiti jezik odnosno govoriti.

## **Promjene u ponašanju**

Neke osobe počnu se drugačije ponašati nakon moždanog udara. Mogu postati vrlo razdražljivi ili reći i učiniti nešto bez razmišljanja. Možda postanu vrlo tihi i povučeni, ili izgube zanimanje za stvari u kojima su prije uživali.

## **Veliki dio posljedica moždanog udara je privremen**

Mogu se popraviti unutar par dana ili tjedana nakon moždanog udara. Neke posljedice traju duže. Možda će vam trebati rehabilitacija da Vam pomogne s oporavkom.

Za više informacija o svim tim poteškoćama pogledajte na [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

## **Emocionalne posljedice moždanog udara**

Nakon moždanog udara, mnogi osjećaju šok, ljutnju, krivnju ili tugu. Uobičajeno je imati emocionalne poteškoće kao što je sniženo raspoloženje, anksioznost ili depresija. Emocionalnost znači da vam je teže kontrolirati osjećaje i možda se nekontrolirano smijete ili plaćete, nekad bez ikakvoga razloga.

Možda je teško govoriti o vašim osjećajima, ali razgovor s voljenom osobom ili psihologom može pomoći.

Više informacija možete naći na [stroke.org.uk/emotional-changes](https://stroke.org.uk/emotional-changes).

„Kad sam umoran onda me baš uhvati nesuvislo smijanje o stvarima koje uopće nisu smiješne - neka vrsta smijeha pomiješana s plačem, što je zaista čudno.“

**Josh, preživio moždani udar**

## **Utjecaj na odnose s drugima**

Moždani udar može utjecati i na osobe oko vas. Često su zabrinuti i u šoku. Moždani udar može promijeniti vaše odnose s drugima, a bolest i invaliditet mogu promijeniti uloge članova obitelji.

Vašim prijateljima i obitelji može biti teško razumjeti što vi prolazite, zato im pokušajte objasniti kako se osjećate, ako možete.



Puno osoba kaže da je moždani udar imao utjecaja na njihov spolni život. To može biti zbog fizičkih ili emocionalnih posljedica moždanog udara. Osobama je često teško razgovarati o tome, ali ne treba vam biti neugodno zbog toga. Više informacija možete pronaći na **[stroke.org.uk/sex-and-relationships](https://stroke.org.uk/sex-and-relationships)**.

## **Dobivanje pomoći**

Slobodno zatražite pomoć radi emocionalnih, spolnih ili drugih poteškoća u međusobnim odnosima, uključujući i promjene ponašanja. Posjetite svog liječnika obiteljske medicine, ili nazovite telefonsku liniju za pomoć na **0303 3033 100**.

„Mislila sam „Zašto se to dogodilo baš meni?“ i pala u vrlo duboku depresiju. Skoro istog trenutka sam dobila podatke od službe sa savjetovanje.“

**Celia, preživjela moždani udar**

## **Oporavak i rehabilitacija**

Nakon moždanog udara, mozak i tijelo trebaju vremena da se oporave. Možda ćete se osjećati slabo, umorno i zbunjeno.

Svatko se oporavlja na svoj način. Neke osobe se potpuno oporave. Drugi će imati zdravstvene poteškoće ili invalidnost.

## **Brzina oporavka**

Najbrži oporavak se obično događa tijekom prvih par mjeseci. Nakon toga napredak se uspori. Međutim, osobe se nastavljaju oporavljati mjesecima ili godinama. Svatko se oporavlja po svom ritmu.

„Ja se još uvijek polako oporavljam, 10 godina kasnije.“

## **Alan, preživio moždani udar**

## **Kako rehabilitacija funkcionira**

Za vrijeme rehabilitacije, radite s terapeutom. Terapeut će procijeniti vaše stanje, razgovarati s vama o vašim ciljevima i o tome što želite postići terapijom. Zajedno ćete napraviti planove kako da postignete ciljeve koje ste si zadali. Možda ćete morati vježbati određene aktivnosti. Možda ćete trebati raditi na svojoj izdržljivosti, ili naučiti nove načine kako raditi stvari.

Možda se nećete moći vratiti na stanje u kojem ste bili prije moždanog udara, ali terapija vam može pomoći da postignete najbolji mogući oporavak.

## **Neuroplastičnost: ponovno povezivanje veza u mozgu**

Vaš mozak je fantastičan! Ima sposobnost da sam obnovi veze što vam omogućuje poboljšanje u vještinama kao što su hodanje, govor i korištenje oštećene ruke. Ovaj postupak je poznat kao neuroplastičnost. Počinje nakon moždanog udara, i može trajati godinama.

## **Kako se to događa?**

Moždane stanice šalju poruke po mozgu. Moždani udar razara neke od tih veza unutar mozga, i između mozga i tijela.

Tijekom rehabilitacije vaš mozak je potaknut da počne raditi nove veze u zdravom dijelu mozga. Izgradnja tih veza čini da vaš mozak postane bolji u kontroliranju vašeg tijela i omogućuje vam da radite više onoga što želite.

Možete taj postupak pospješiti radeći vježbe za rehabilitaciju. Ne postoji ograničenje neuroplastičnosti, i ne događa se jedino za vrijeme terapije. Svaki puta kad napravite dodatni korak, kažete novu riječ ili napravite vježbe s rukom, vaš mozak je potaknut napraviti nove veze.

## **Što to znači za oporavak?**

Svaki moždani udar je drugačiji. Ne može svatko postići potpuni oporavak, ali puno se osoba približi svojim ciljevima kao što je postizanje snage, kretanje ili samostalnost. S odgovarajućom podrškom, osobe postižu samopouzdanje i pronalaze nove načine kako da nešto naprave.

## **Razumijevanje rehabilitacije (13)**

Rehabilitacija znači pokušaj da se obnovi funkcija do što normalnije razine, i da vam pomogne prilagoditi se životu nakon moždanog udara. Fokus je na tome da možete obavljati

svoje uobičajene aktivnosti i da vam pomogne komunicirati, kretati se i biti što samostalniji.

Važno je početi rehabilitaciju što prije nakon moždanog udara. Može početi u bolnici i trebalo bi je nastaviti kod kuće ako je potrebno.

### **Vrste rehabilitacija:**

- Radna terapija: pomaže vam da ponovno naučite svakodnevne vještine kao što su oblačenje i hodanje.
- Fizikalna terapija: jača mišiće, poboljšava pokretljivost, ravnotežu i koordinaciju.
- Logopedska terapija: može poboljšati vaš govor, a može pomoći i s poteškoćama gutanja.
- Psihološka terapija: podrška za emocionalne poteškoće, i poteškoće s pamćenjem i razmišljanjem.
- Dijeta: nutricionist će osigurati da konzumirate hranu i piće koji su vam potrebni, i pomaže ako vam je teško gutati.

## **Savjeti za rehabilitaciju**

Osobe koje su preživjele moždani udar kažu nam da treba prilično napora i odlučnosti kako bi se nastavilo s rehabilitacijom. Može biti jako naporno fizički i mentalno, ali osobe smatraju da im pomaže da postignu važan napredak s govorom, hodanjem i drugim ključnim vještinama.

Osobe koje su preživjele moždani udar i stručnjaci ovdje nude neke savjete kako ostati motiviran i misliti pozitivno:

### **Angažirajte pomagače**

Raditi vježbe može biti vrlo naporno, pa potražite pomoć od članova obitelji ili prijatelja. Pomoć od drugih osoba može vas zaista ohrabriti da redovno vježbate i uspijete.

### **Razmišljajte pozitivno**

Neki koji su preživjeli moždani udar kažu da vam pozitivan stav može pomoći s rehabilitacijom.

### **Nastavite se kretati**

Pokušajte uključiti kretanje i vježbe u svakodnevne zadatke.

## **Postavite si ciljeve**

Postavljanje ciljeva koje je moguće postići i koji vam nešto znače pomoći će vam da ostanete motivirani.

## **Pratite svoj napredak**

Redovno zapisivanje vaših aktivnosti pomaže vam da vidite kako napredujete. Možda u početku nećete moći puno raditi na rehabilitaciji. Čim se budete osjećali jači i imali više samopouzdanja, moći ćete napraviti više.

## **Podrška nakon otpusta iz bolnice**

Ako ste bili u bolnici neko vrijeme, odlazak kući bit će veliko olakšanje. Ali za neke, odlazak kući može se činiti zastrašujući. Prilikom otpuštanja iz bolnice trebalo bi osigurati da dobijete svu podršku koja vam je potrebna. Vi i vaša obitelji sudjelovat ćete u planiranju vašeg otpuštanja iz bolnice.

### **Plan otpuštanja iz bolnice pokriva:**

- Rehabilitaciju.
- Medicinsko liječenje.
- Kućnu njegu.
- Opremu koja vam može biti potrebna.

- Kontrolne preglede.

## **Rano podržani otpust**

Moći ćete napustiti bolnicu ubrzo nakon moždanog udara, ako se sami možete kretati između kreveta i stolice i imate sigurno okruženje kod kuće. Rehabilitacija se nastavlja kod kuće.

## **Ponovno razmatranje vaših potreba**

Otprilike šest mjeseci nakon što ste napustili bolnicu, trebali biste dobiti pregled vašeg napretka. Tako se osigurava da imate odgovarajuću podršku. Ako su se vaše potrebe promijenile, vaš plan rehabilitacije će se također promijeniti. Taj pregled nekad osigurava koordinator iz udruge Stroke Association, a nekad specijalizirana medicinska sestra ili neki drugi stručnjak za moždane udare.

## **Savjet**

Ako nije bilo pregleda, obratite se svom liječniku obiteljske medicine ili medicinske sestre specijalizirane za moždani udar.



## **Osobe koje vam daju podršku nakon otpusta iz bolnice**

- Vaš liječnik obiteljske medicine je osoba koju trebate pitati za pomoć sa zdravstvenim poteškoćama ili potrebama za podrškom.
- Možda će vam trebati podrška terapeuta, kao što su fizioterapeuti i radni terapeuti.
- Možda ćete trebati lokalnu medicinsku sestru specijaliziranu za moždani udar.
- Možda ćete trebati socijalnog radnika.
- Ovisno o tome gdje živite, možda ćete imati pomoć od koordinatora iz udruge Stroke Association.

## **Prilagodbe**

Ako nakon moždanog udara postanete manje sposobni, možda ćete morati napraviti neke promjene u vašem domu kako biste mogli živjeti samostalno. To može značiti izmjene vaše kupaonice ili kuhinje. Neki će morati naći novi dom s dodatnom podrškom. Vaš socijalni radnik vam može pomoći razmisliti o tome koje opcije imate. To mogu biti:

- Zaštićeni smještaj: samostalni život uz podršku kao što je čuvar ili sustav za zvanje u pomoć.

- Rezidencijalna njega: može pružati osnovnu osobnu njegu kao što je pranje i oblačenje.
- Dom za starije i nemoćne: stručne medicinske sestre za svakodnevnu njegu kao što je hranjenje i zdravstvena njega.

## Financijske posljedice moždanog udara

Moždani udar može imati ogromne financijske posljedice za vas i vašu obitelj. Postoji pomoć koju možete dobiti kao što su naknade, krediti i bespovratni krediti. Nekim osobama je neugodno tražiti naknade, ali naknade su tu za pomoć svima kojima su potrebne.

Za više informacija o tome koje naknade bi mogli zatražiti, koristite online kalkulator naknada kao što je **entitledto.co.uk**.

## Odsustvo s posla

Ako radite možda možete dobiti plaćeno bolovanje (17) dok se oporavljate. Neke police osiguranja uključuju pokriće za ozbiljnu bolest. Možda ćete moći zatražiti naknade kao što su univerzalna naknada (Universal Credit) ili New Style

Employment (nova naknada za nezaposlene) ili Support Allowance (dodatak za pomoć).

## **Invaliditet**

Ako imate između 16 i 64 godine i osoba ste s invaliditetom, isplate za samostalni život Personal Independence Payments (PIP) (20) osmišljene su za pomoć s dodatnim troškovima nastalim radi dugotrajne bolesti ili invaliditeta. Na PIP isplate ne plaća se porez i ne ovise o drugim prihodima.

## **Njegovatelji**

Ako imate nekoga tko se brine o vama više od 35 sati tjedno, ta osoba može zatražiti doplatu za njegovatelja (Carer's Allowance). Ako ste stariji od 65 godina i treba vam netko da se brine o vama, možete zatražiti doplatu za pomoćnika (Attendance Allowance).

## **Procjena potreba za pomoć i njegu**

Ako nakon moždanog udara postanete onesposobljeni, možete zatražiti procjenu potreba za pomoć i njegu. Gleda se na vaše potrebe za njegom i potrebe za financijskom pomoći za troškove njege. Tu procjenu radi lokalni ured za socijalnu pomoć.

## Više informacija i savjeti

Stručna pomoć i savjeti o tome kako zatražiti naknade i financiranje za njegu može se dobiti od organizacija kao što su Independent Age [independentage.org](http://independentage.org), Turn2Us [turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk) i Carers UK [carersuk.org](http://carersuk.org).

Razgledajte razne vrste pomoći koje se nude nakon moždanog udara na našoj web stranici [stroke.org.uk/benefits](http://stroke.org.uk/benefits).

## Uživanje u životu nakon moždanog udara

Kako vrijeme prolazi, otkrit ćete Vaše osobne ciljeve za uspjeh. Oporavak i rehabilitacija mogu biti dugi i polagani, ali veliki broj osoba koji su preživjeli moždani udar kažu da su našli nove načine da uživaju u životu nakon moždanog udara.

## Zadržati sreću i zdravlje

### Emocionalna dobrobit

Jedan od načina za poboljšanje vaše emocionalne dobrobiti je vježbanje. Vježbanjem se otpuštaju kemijski sastojci u vaš mozak od kojih se osjećate bolje.

Održavanje odnosa s prijateljima i članovima obitelji pomaže da se ne osjećate izolirano.

Nemojte čuvati osjećaje u sebi - pokušajte razgovarati o svojim osjećajima. Kreativne aktivnosti kao što su glazba i umjetnost mogu vam pomoći da izrazite svoje osjećaje.

Puno osoba ima emocionalne poteškoće nakon moždanog udara. Ako imate tegobe kao što su uznemirenost ili depresija, zatražite pomoć od vašeg liječnika obiteljske medicine, ili se obratite članu vašeg lokalnog tima za moždani udar.

## **Održavajte život zanimljivim**

Sudjelujte u aktivnostima koje vas vesele. Izazivajte sami sebe s novim iskustvima i upoznavanjem novih ljudi.

Možete dobiti podršku od drugih osoba koje su doživjele moždani udar. Udruga Stroke Association ima cijelu mrežu grupa potpora, a postoje i nezavisni klubovi za osobe s moždanim udarom, po cijeloj Velikoj Britaniji. Kao član grupe

potpore možete steći nove interese i biti u mogućnosti stvarati nova prijateljstva.

Za više informacija o zdravlju, slobodnom vremenu i svakodnevnom životu otidite na **[stroke.org.uk/life-after-stroke](https://stroke.org.uk/life-after-stroke)**.

## Posao

Ako ste se vratili na posao nakon moždanog udara, ili se planirate vratiti na posao, postoje izvori informacija o poslu i moždanom udaru na **[stroke.org.uk/work](https://stroke.org.uk/work)**.

Zakon o jednakosti štiti osobe s invaliditetom na poslu, a vaš poslodavac ima obavezu zadržati vas na poslu ako je to moguće. Možda ćete imati pravo na naknade i drugu podršku kako bi vam bilo lakše vratiti se na posao.

„Imali smo osobe koji su se vratili na posao čak i s ogromnim poteškoćama nakon moždanog udara - oni su nevjerojatni.“

Colin, savjetnik za moždani udar

## Vožnja i kratka putovanja

Po zakonu nemate pravo voziti auto ili motocikl mjesec dana nakon moždanog udara ili TIA-ea (mini moždanog udara).

Možda ćete morati obavijestiti DVLA (DVA u Sjevernoj Irskoj) o vašem moždanom udaru. To ovisi o tome koju vrstu vozačke dozvole imate, i o vrsti moždanog udara kojeg ste imali.

Da biste saznali više o vožnji nakon moždanog udara i što trebate napraviti, posjetite [stroke.org.uk/driving](https://stroke.org.uk/driving).

Program Blue Badge pomaže vam da se lakše krećete unaokolo, jer vam dozvoljava da se parkirate na prikladnijim mjestima.

Lokalna vijeća (council) imaju programe za prijevoz za članove zajednice, a možete jeftinije putovati vlakom, ako imate pokaz osobe s invaliditetom.

## Smanjite rizik od slijedećeg moždanog udara

Kod svakoga je rizik od moždanog udara drugačiji, a to ovisi o njihovom tijelu i načinu života. Glavni čimbenici rizika za moždani udar su:

### 1. Starost - Dob

Kako postajete stariji, vaše krvne žile postaju tvrđe, radi čega lakše u njima dođe do blokade.

### 2. Zdravstvene poteškoće

Neke zdravstvene poteškoće povećavaju vjerojatnost da dobijete moždani udar.

- Prethodni moždani udar i tranzitorna ishemijska ataka (TIA ili mini moždani udar): ako ste doživjeli TIA-u ili moždani udar to znači da postoji veća vjerojatnost da doživite opet moždani udar. Ali možete poduzeti mjere da smanjite tu opasnost - potražite više informacija u ovom vodiču.
  - Visoki krvni tlak.
  - Fibrilacija atrijska (nepravilni otkucaji srca)
  - Šećerna bolest.
  - Visoki kolesterol.



### 3. Životne navike

Rizik od moždanog udara može se povećati sa stvarima koje radimo svakodnevno, uključujući:

- Pušenje.
- Prekomjernu tjelesnu težina.
- Konzumiranje prekomjernih količina alkohola.
- Nedovoljno vježbanje.
- Konzumiranje nezdrave hrane.

### 4. Slučaj u obitelji

Moždani udar može biti češći u nekim obiteljima. Dakle, veća je vjerojatnost da ćete doživjeti moždani udar ako je netko u vašoj obitelji već imao moždani udar.

### 5. Etnička pripadnost

Moždani udar češće se javlja kod Crnaca i osoba iz južno-azijskih obitelji. Ako ste Crnac ili ste iz Južne Azije, možda ćete trebati ranije provjeriti imate li šećernu bolest, pogotovo ako kod vas postoje rizični čimbenici. Nazovite ordinaciju svog liječnika obiteljske medicine i zatražite preventivni pregled.

## **Suočavanje s nesigurnošću**

Nesigurnost je dio moždanog udara. Mnogo ljudi brine o budućnosti. Ta zabrinutost može dovesti do uznemirenosti ili depresije. Ako vam se čini da se previše zaokupljate brigom, obratite se svom liječniku obiteljske medicine ili medicinskoj sestri specijaliziranoj za moždani udar. Posjetite svog liječnika, ili nazovite telefonsku liniju za pomoć na **0303 3033 100**.

## **Upravljanje rizikom od moždanog udara**

Izuzetno je važno da od svog liječnika obiteljske medicine ili medicinske sestre specijalizirane za moždani udar zatražite da vam kažu više o vašim vlastitim rizicima od moždanog udara, tako da znate što trebate učiniti.

Kada dobijete dijagnozu moždanog udara ili TIA-e (mini moždani udar), liječnici će pokušati saznati što je dovelo do toga. Dat će vam lijekove za smanjivanje vjerojatnosti da dobijete još jedan moždani udar. Na primjer ako imate visoki krvni tlak, dat će vam terapiju da ga kontrolirate, što će smanjiti vaš rizik od moždanog udara.

Nakon moždanog udara ili TIA-e imate veći rizik od slijedećeg moždanog udara. Zato je važno da se pridržavate preporuka koje su vam propisane, kao što su lijekovi za visoki tlak, lijekovi protiv zgrušavanja krvi ili statini. Isto tako je važno da znate da je terapija dugoročna, ako vam je tako rečeno, kako biste taj rizik smanjili što je više moguće.

Znamo da je oko 90% moždanih udara povezano sa zdravstvenim stanjem koje se može liječiti ili načinom života kao to je pušenje. Možemo vam pomoći smanjiti rizik tako što ćete slijediti upute za liječenje i napraviti neke zdrave promjene u načinu života.

## **Koraci koje možete poduzeti**

Jedan od najboljih načina za smanjivanje rizika od moždanog udara je liječenje zdravstvenih stanja povezanih s moždanim udarom.

**Nakon ishemijskog moždanog udara ili TIA-e (mini-moždanog udara):** antiagregacijski lijekovi smanjuju rizik

stvaranja slijedećeg ugruška tako što će učiniti krv manje gustom.

**Visoki tlak:** postoji nekoliko različitih vrsta lijekova za visoki krvni tlak. Možda ste čuli za diuretike, blokatore kalcijevih kanala, ACE inhibitore i beta blokatore.

**Fibrilacija atriya (nepravilni otkucaji srca):** razni lijekovi se mogu koristiti kako bi se vratio normalan ritam otkucaja srca ili kontrolirala brzina otkucaja. Antikoagulansi se mogu koristiti kako bi se smanjio rizik od formiranja ugruška. Ponekad se kirurškim zahvatom može povratiti normalan ritam.

**Šećerna bolest:** liječenje uključuje lijekove za kontrolu šećera u krvi i inzulinske injekcije. Zdrava prehrana, mršavljenje i vježbanje mogu pomoći da se kontroliraju razine šećera u krvi. Osobe sa šećernom bolesti trebaju redovito ići na kontrole uključujući kontrolu šećera u krvi, te provjere vida i stanja stopala.

**Visoki kolesterol:** statini su glavna vrsta lijekova koji se koriste za smanjivanje razine kolesterola u krvi. Zdrava prehrana, vježbanje i prestanak pušenja mogu pomoći da se smanji kolesterol.

Ne zaboravite, nemojte prekidati niti jedan tretman bez da ste prethodno razgovarali s liječnikom obiteljske medicine ili ljekarnikom.

## **Koraci prema zdravom načinu života**

Aktivnost i dobra prehrana smanjit će vaš rizik od slijedećeg moždanog udara. Zdravi način života može vam pomoći kontrolirati stanja kao što su visoki krvni tlak, šećerna bolest i visoki kolesterol što za uzvrat smanjuje vaš rizik od moždanog udara. Koraci kao što je zdrava prehrana, prestanak pušenja, manje konzumiranja alkohola te povećana tjelesna aktivnost mogu pomoći da smanjite rizik.

## **Prestanak pušenja**

Pušenje povećava vašu vjerojatnost da dobijete moždani udar pa bi bilo vrlo korisno potražiti savjet kako prestati. Čim prestanete pušiti, vaš rizik da dobijete moždani udar počinje se smanjivati. Potražite savjete kako prestati na [stroke.org.uk/smoking](https://stroke.org.uk/smoking).

## Zdrava prehrana

Jedite puno voća i povrća, i jedite hranu pripremljenu kod kuće ako možete, jer obično sadrži manje masnoća i soli nego već pripremljena hrana. Manje soli može pomoći s kontrolom visokog tlaka, a konzumiranje manje masnoća može pomoći sa smanjenjem tjelesne težine.

## Više kretanja

Krećite se što više možete. Pokušajte hodati pola sata svaki dan ako možete. Šetnja od pola sata dnevno može prepoloviti rizik od moždanog udara. Ako možete, pokušajte se kretati i kod kuće. Ako prohodate svakih 20 minuta oko sobe, i to će smanjiti vaš rizik od moždanog udara. Potražite više ideja na [stroke.org.uk/getting-active](https://stroke.org.uk/getting-active).

„Malo kretanja može dovesti daleko. Radite stvari koje možete u kući, otidite u šetnju.“

**Michael, preživio moždani udar**

## **Manje konzumiranje alkohola**

Možete smanjiti rizik od moždanog udara tako što ćete manje piti. U Velikoj Britaniji, vlada savjetuje da kako bi rizici od alkohola po zdravlje i ostali niski najbolje je ne konzumirati više od 14 jedinica tjedno, i rasporediti ih kroz cijeli tjedan. Granica je ista za osobe muškog i ženskog spola.

## **Kontroliranje tjelesne težine**

Održavanje zdrave tjelesne težine smanjuje vaš rizik od moždanog udara. Mršavljenje pomaže i kod kontrole visokog krvnog tlaka, kao i šećera u krvi ako imate šećernu bolest.

## **Počnite odmah**

Za praktične savjete kako napraviti promjene za zdravi način života posjetite **stroke.org.uk** ili nazovite našu telefonsku liniju za pomoć.

Za individualnu pomoć s prestankom pušenja, mršavljenjem i manjom konzumacijom alkohola posjetite svog liječnika obiteljske medicine ili ljekarnika.

## Uočavanje znakova moždanog udara

Važno je znati kako prepoznati uobičajene znakove moždanog udara kod sebe ili nekoga drugoga. Najbolji način za to je pomoću FAST testa:

### Test FAST

Lice (**F**ace): Može li se osoba nasmijati? Je li se lice opustilo s jedne strane?

Ruke (**A**rms): Može li osoba podići obje ruke i držati ih podignutima?

Poteškoće s govorom (**S**peech): Može li osoba razgovijetno govoriti i razumjeti ono što joj vi govorite? Je li govor nerazgovijetan?

Vrijeme (**T**ime): Ako vidite neki od tih znakova, vrijeme je da nazovete **999**.

FAST test pomaže uočiti tri najčešća simptoma moždanog udara. Ali ima i drugih znakova koje uvijek trebate ozbiljno shvatiti. Oni obuhvaćaju:

- Iznenadna slabost ili obamrlost jedne strane tijela, uključujući noge, ruke ili stopala.
- Poteškoće govora ili izgovaranjem jasnih rečenica.



- Iznenada zamućen vid ili gubitak vida u jednom ili oba oka.
- Iznenadni gubitak pamćenja ili zbunjenost, kao i vrtoglavica i iznenadni pad.
- Iznenadna jaka glavobolja.

Moždani udar može se dogoditi svakome, bilo koje dobi. Svaka sekunda je bitna. Ako primijetite bilo koji od ovih znakova moždanog udara, nemojte čekati. Odmah nazovite **999**.

## **TIA ili tranzitorna ishemijska ataka (mini moždani udar)**

Ako netko ima simptome moždanog udara koji su brzo prošli, to bi mogla biti TIA (mini moždani udar). TIA je glavni znak upozorenja da dolazi moždani udar. Zato je važno potražiti pomoć liječnika, čak i ako se dogodilo prije nekog vremena.

### **Što učiniti u slučaju mogućeg TIA-e**

Ako su se simptomi upravo dogodili, nazovite **999**. Ako je bilo prije nekog vremena, nazovite liječnika obiteljske medicine i zatražite hitni pregled. Možete otići i u najbližu NHS walk-in

kliniku (gdje nije potrebna najava) ili u lokalnu hitnu medicinsku službu.

## **Dijagnosticiranje moždanog udara i razloga**

### **zašto se dogodio**

Moždani udar se dijagnosticira pregledom i neuroslikovnom metodom prikaza mozga, što pokazuje koja vrsta moždanog udara se dogodila i gdje se nalazi.

Ako je moždani udar uzrokovan ugruškom, slikovna metoda i druge pretrage se koriste kako bi se saznalo dolazi li iz samog mozga ili iz srca.

Ako je moždani udar uzrokovan krvarenjem, slikovna metoda može pokazati gdje je problem s krvnim žilama u vašem mozgu.

### **Vrste skeniranja – neuroslikovne metode snimanja mozga**

- Kompjutorizirana tomografija (CT).
- Magnetska rezonancija (MRI).

### **Druge pretrage i provjere**

- EKG (elektrokardiogram): provjerava otkucaje srca.
- Doppler ultrazvuk: provjerava ima li začepjenja u vratnim žilama.
- Izmjeri se krvni tlak.

## **Radi se krvna slika da bi se vidjelo**

- Zgrušavanje krvi.
- Šećer u krvi.
- Razine kolesterola.

## **Hitno liječenje moždanog udara**

Liječenje moždanog udara sastoji se od pokušaja da se što prije obnovi protok krvi u mozgu. To može spriječiti daljnje oštećenje mozga. Nekad to znači da će se simptomi poboljšati, ili da neće postati gori.

Ako imate ugrušak u mozgu, liječnici ga nekad pokušavaju ukloniti pomoću lijekova za razgradnju ugrušaka kako bi se ugrušak rastopio (tromboliza). Trombektomija je postupak gdje se ugrušak izvlači iz mozga. Vrlo mali dio moždanih udara može se liječiti na ovaj način.

Ako imate krvarenje u mozgu, liječnici mogu kirurški pokušati zaustaviti krvarenje ili smanjiti pritisak na mozak. Dobiti ćete lijekove za kontrolu vašeg krvnog tlaka.

## **Postupci za sprječavanje slijedećeg moždanog udara**

U bolnici liječnici također pokušavaju spriječiti da dođe do slijedećeg moždanog udara.

Skoro svatko tko ima ishemijski moždani udar dobije lijekove koji sprječavaju stvaranje ugrušaka u krvi. To uključuje antiagregacijske lijekove i lijekove protiv zgrušavanja krvi. Ti lijekovi djeluju na različite načine kako bi spriječili formiranje ugrušaka u vašoj krvi. Liječnici također daju i lijekove za snižavanje visokog krvnog tlaka i smanjivanje kolesterola u krvi. Nekad koriste kirurške zahvate kako bi odstranili začepljenje u vratnim žilama (karotidnim arterijama).

## **Gdje pronaći pomoć i informacije**

### **Preko udruge Stroke Association**

#### **Razgovarajte s nama**

Naša telefonska linija za pomoć je za svakoga tko je pogođen moždanim udarom, uključujući obitelj, prijatelje i njegovatelje.

Telefonska linija za pomoć vam može dati informacije i podršku o svim aspektima moždanog udara.

Nazovite nas na **0303 3033 100**, ili s tekstualnog telefona **18001 0303 3033 100**

Ili pošaljite email: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

## Pročitajte naše publikacije

Objavljujemo detaljne informacije o velikom rasponu tema vezanih za moždani udar uključujući smanjivanje vašeg rizika od moždanog udara i rehabilitaciju. Pročitajte online na **stroke.org.uk**, ili nazovite telefonsku liniju za pomoć i zatražite tiskane primjerke.

## Moj vodič za moždani udar

Online alat udruge Stroke Association Moj vodič za moždani udar daje vam besplatni pristup provjerenim savjetima, informacijama i podršci 24/7. Moj vodič za moždani udar povezuje vas s našom online zajednicom, gdje možete saznati što drugi rade kako bi se oporavili.

Ulogirajte se na **mystrokeguide.com** još danas.

## **Razgovarajte s drugima koje je pogodio moždani udar**

Možda ima neka skupina za moždani udar u vašem susjedstvu gdje možete upoznati druge osobe koje su preživjele moždani udar. Možete upoznati osobe i na online chat forumu My Stroke Guide [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com), i na našoj Facebook stranici **[Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation)**.

Nazovite našu telefonsku liniju za pomoć ili posjetite **[stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support)** da biste našli više informacija o grupama podrške za moždani udar i drugu podršku.

## **Moždani udar kod djece**

Ovaj vodič govori o moždanom udaru kod odraslih. Za informacije o moždanom udaru u djece posjetite **[stroke.org.uk/childhood](http://stroke.org.uk/childhood)**

## **Pomoć sa zdravljem i svakodnevnim životom**

### **Simptomi moždanog udara**

Ako vi ili netko koga znate ima moždani udar, nemojte čekati. Odmah nazovite **999**. Potražite FAST test na stranici 36.

### **Zatražite pomoć koja vam je potrebna**

U nekim dijelovima Velike Britanije može biti teže dobiti svu podršku i terapije potrebne osobama koje su preživjele moždani udar i njihovim njegovateljima. Za informacije kako dobiti pomoć koja vam je potrebna, nazovite telefonsku liniju za pomoć na **0303 3033 100**.

### **Zatražite mišljenje o stanju nakon moždanog udara**

Trebali biste imati pregled vaših potreba nakon moždanog udara, obično nakon otprilike šest mjeseci. Ako se to nije dogodilo, zatražite od svog liječnika obiteljske medicine da to dogovori.

### **Potrebe za svakodnevnom podrškom**

Za pomoć sa svakodnevnim životom, prilagodbama i njezi obratite se vašem lokalnom odjelu za socijalne usluge.

## **Pravni i finansijski savjet**

Besplatni povjerljivi savjet u vezi novca, zakonskih pitanja i pitanja u vezi radnog odnosa, obratite se na Citizens Advice.

## **Drugi izvori pomoći i informacija**

Molimo vas imajte na umu da mi ne preporučamo niti podržavamo niti jednu od organizacija koje smo uključili u ovaj vodič.

## **Podrška za smanjivanje vašeg rizika**

Blood Pressure UK (Podrška za osobe s visokim tlakom)

Web stranica: [bloodpressureuk.org](http://bloodpressureuk.org)

Tel: 020 7882 6218

Diabetes UK

Web stranica: [diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)

Telefonska linija za pomoć: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk (Svjesnost o konzumaciji alkohola)

Web stranica: [drinkaware.co.uk](http://drinkaware.co.uk)



Drinkline: (Podrška za osobe koje konzumiraju alkohol) 0300 123 1110

Heart UK, dobrotvorna organizacija za kolesterol

Web stranica: [heartuk.org.uk](http://heartuk.org.uk)

Telefonska linija za pomoć: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance (Savez za srčani ritam)

Web stranica: [heartrhythmalliance.org/aa/uk](http://heartrhythmalliance.org/aa/uk)

Tel: 01789 867 502

Sickle Cell Society (Društvo za bolest srpastih stanica)

**Web stranica:** [sicklecellsociety.org](http://sicklecellsociety.org)

Tel: 020 896 7795

Smokefree (Bez dima)

**Web stranica:** [nhs.uk/smokefree](http://nhs.uk/smokefree)

## **Pomoć za negovatelje**

Carers UK (Negovatelji)

**Web stranica:** [carersuk.org](http://carersuk.org)

**Telefonska linija sa savjetima:** 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Pomoć osobama koji su nekoga izgubili)

**Web stranica:** [cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

**Tel:** 0808 808 1677

## **Pomoć s novcima i prilagodbama**

Citizens Advice

**Web stranica:** [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

**Telefonska linija sa savjetima:** England 0800 144 8848, Wales 0800 702 2020, Scotland 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

## **GOV.UK usluge i informacije od vlade**

**Web stranica:** gov.uk

Independent Age (Dob samostalnosti)

**Web stranica:** [independentage.org](http://independentage.org)

**Telefonska linija za pomoć:** 0800 319 6789

Turn2Us (Pomoć siromašnima)

Web stranica: [turn2us.org](http://turn2us.org)

## **Pomoć s posljedicama moždanog udara**

Alzheimers Society

**Web stranica:** [alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)

**Telefonska linija za pomoć:** 0333 150 3456

Izvori informacija o afaziji od udruge Stroke Association

**Web stranica:** [stroke.org.uk/aphasia](http://stroke.org.uk/aphasia)

Chest Heart & Stroke Scotland (Srce i moždani udar Škotska)

**Web stranica:** [chss.org.uk](http://chss.org.uk)

**Telefonska linija sa savjetima:** 0808 801 0899

Disability Rights UK (Prava invalida)

**Web stranica:** [disabilityrightsuk.org](http://disabilityrightsuk.org)

Headway, udruga za osobe s oštećenjem mozga

**Web stranica:** [headway.org.uk](http://headway.org.uk)

**Telefonska linija za pomoć:** 0808 800 2244

Mind (Pomoć s mentalnim zdravljem)

**Web stranica:** [mind.org.uk](http://mind.org.uk)

**Telefonska linija s informacijama:** 0300 123 3393

RNIB (Kraljevski nacionalni institut za slijepe osobe)

**Web stranica:** [rnib.org.uk](http://rnib.org.uk)

**Telefonska linija za pomoć** 0303 123 9999

## **Sudjelovanje u istraživanju**

Možda imate pravo sudjelovati u istraživanju. Istraživanje nam pomaže da omogućimo bolje dijagnosticiranje i njegu. Ako ste zamoljeni da sudjelujete u istraživanju, ako imate pitanja obratite se ispitivačima, a možete i razgovarati s vašim liječnikom obiteljske medicine.

## **O našim informacijama**

Želimo ponuditi najbolje informacije osobama koji su doživjele moždani udar. Zato pitamo osobe koje su preživjele moždani udar i njihove obitelji kao i zdravstvene stručnjake da nam pomognu sastaviti naše publikacije.

### **Jeste li zadovoljni?**

Da biste nam rekli što mislite o ovom vodiču, ili da zatražite popis izvora koje smo koristili da bismo ga napisali, pošaljite nam email na [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

### **Formati dostupni osobama s invaliditetom**

Posjetite našu web stranicu ako trebate ove informacije u audio formatu, u Brailleovom pismu ili tiskano uvećanim slovima.

### **Uvijek zatražite savjet koji je prilagođen baš vama**

Ovaj vodič sadrži općenite informacije o moždanom udaru. Ali ako imate poteškoće, trebate zatražiti savjet baš za svoju situaciju od stručne osobe kao što je liječnik obiteljske medicine ili ljekarnik. Naša telefonska linija za pomoć vam može pomoći da nađete podršku. Nastojimo pružiti najnovije informacije, ali neke stvari se mijenjaju. Nemamo nikakvu kontrolu nad informacijama drugih organizacija ili web stranica.

Kada dođe do moždanog udara, dio vašeg mozga se isključi. A to se događa s jednim dijelom vas. Život se promijeni u trenutku i oporavak je težak. Ali mozak se može prilagoditi. Naša podrška od strane stručnih osoba, istraživanja i kampanje mogući su jedino uz hrabrost i predanost zajednice za moždani udar. S vašim donacijama i podrškom možemo obnoviti još više života.

## **Obratite nam se**

Mi smo tu radi vas. Obratite nam se za stručne informacije i podršku telefonom, emailom ili online.

**Telefonska linija za pomoć s moždanim udarom 0303 3033 100**

**S tekstualnog telefona 18001 0303 3033 100**

**Elektronička pošta: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)**

**Web stranica: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**

Obnavljanje života nakon moždanog udara

Udruga Stroke Association ne preuzima odgovornost za eventualne greške u ovom prijevodu, niti za posljedice koje su nastale radi tih grešaka. Originalne informacije koje se nalaze u ovoj publikaciji treba smatrati točnima do datuma revizije publikacije.

Ovaj vodič sadrži općenite informacije o moždanom udaru. Ako je vam je potreban individualni savjet, trebete se obratiti stručnoj osobi kao što je liječnik ili ljekarnik. Nastojimo pružiti najnovije informacije, ali neke stvari se mijenjaju. Nemamo kontrolu nad informacijama drugih organizacija ili web stranica.

Objavljeno u svibnju 2021

Sljedeća revizija: Travanj 2023.

© Stroke Association 2021. Tiskano od strane Stroke Alliance for Europe s dozvolom Stroke Association (Udruga za moždani udar). Ne smije se koristiti u komercijalne svrhe bez dozvole.

Udruga za moždani udar je registrirana dobrotvorna organizacija u Engleskoj i Walesu (Br. 211015) i u Škotskoj (SC037789). Također je registrirana u Isle of Manu (Br. 945) i Jerseyu (Br. 221), a radi i kao dobrotvorna udruga u Sjevernoj Irskoj.