

Stroke
Association

Croatian

Kad doživite moždani udar

Kratki vodič



Kad doživite moždani udar

Kratki vodič

U ovom vodiču

- 1. Kako razumjeti vaš moždani udar**
- 2. Oporavak nakon moždanog udara**
- 3. Rehabilitacija**
- 4. Smanjite rizik od drugog moždanog udara**
- 5. Niste sami**
- 6. Gdje pronaći pomoć i informacije**

Mi smo tu radi vas

Ako trebate dodatnu pomoć i informacije, nazovite našu telefonsku liniju za pomoć u slučaju moždanog udara Stroke

Helpline na **0303 3033 100**, pošaljite email na **helpline@stroke.org.uk**, ili otidite na **stroke.org.uk**.

Pročitajte ovo s nekim

Nakon moždanog udara može biti teže razumjeti stvari. Čitanje i razgovor o ovom vodiču s nekim drugim vam može pomoći da bolje razumijete.

Box:

Vožnja

Prema zakonu ne smijte voziti mjesec dana nakon moždanog udara. Iz našeg vodiča „Vožnja nakon moždanog udara“ možete saznati što trebate uraditi.

(End of box)

Kako razumjeti vaš moždani udar

Kada se dogodi moždani udar, krv ne dotiče u dio mozga. To oštećuje mozak.

Postoje dvije glavne vrste moždanog udara

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

(1)

Ishemijski moždani udar se često naziva i infarkt. Hemoragijski moždani udar se često naziva izljev krvi u mozak.

Boravak u bolnici nakon moždanog udara

- Slikat će vam mozak, raditi pretrage i liječiti vas.
- Možda ćete se osjećati slabo i umorno.
- Možda ćete biti u šoku i uzrujani.
- Osjećaj zbunjenosti je normalan kod moždanog udara.

Posljedice moždanog udara ovise o dvije stvari

1. Gdje se moždani udar dogodio u vašem mozgu.

2. Koliko je moždani udar ošteti vaš mozak.

Svaki moždani udar je drugačiji. Vaš moždani udar i vaš oporavak je poseban za vas.

Na ovoj slici vide se neki od glavnih učinaka moždanog udara.

[arrows pointing to body: labels are:]

Pamćenje i razmišljanje

Vid

Govor

Gutanje

Slabost ruke ili šake

Kontrola crijeva i mjehura

Utrnulost

Bol u zglobovima i mišićima

Koža neosjetljiva na dodir

Slabost u nogama i ravnoteža

Moždani udar može utjecati na vaše razmišljanje i osjećaje

Moždani udar može dovesti do problema s pamćenjem.

Možete imati i problema s koncentracijom.

Može učiniti i da se osjećate jako emotivnim.

Tjelesne posljedice moždanog udara

Moždani udar može djelovati na bilo koji dio vašeg tijela, i može biti blag ili težak. Neke osobe nemaju nikakve tjelesne posljedice, a neki imaju nekoliko. Neke česte posljedice uključuju

- **Slabost ili paralizu jedne strane tijela**

Slabe mišiće u nogama: može biti teško održavati ravnotežu i hodati.

Slabost ruke ili šake: može biti teško raditi stvari kao što je pisanje, korištenje noža i vilice, te oblačenje.

- **Problemi s gutanjem**

Puno osoba ne može normalno gutati nakon moždanog udara. Možda ćete trebati meku hranu ili će vas hraniti kroz cijev neko vrijeme.

- **Problemi s vidom**

Puno osoba ima probleme s vidom nakon moždanog udara. To uključuje preosjetljivost na svjetlo, i gubitak dijela vidnog polja.

Skrivene posljedice moždanog udara

Nakon moždanog udara možete imate neke „skrivene“ posljedice:

- Umor: zamorenost koja ne prolazi nakon odmora.
- Osjećaj uznemirenosti ili sniženo raspoloženje su česti nakon moždanog udara.
- Promjene u ponašanju, kao što je veća razdražljivost ili impulzivnost, ili gubitak interesa.
- Emocionalnost: bit će vam teško kontrolirati vaše osjećaje.

Box/brushstroke:

Možda će vama i vama bliskim osobama biti teško razumjeti skrivene posljedice moždanog udara. Pokušajte razgovarati s prijateljima i članovima obitelji o njima ako možete.

Box ends

Icon:

Pročitajte više o djelovanju moždanog udara na stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Komuniciranje nakon moždanog udara

Puno osoba ima poteškoće s komuniciranjem nakon moždanog udara. Postoje razni razlozi za to:

1. Oštećenje dijela vašeg mozga koji upravlja jezikom/govorom može dovesti do afazije. Osobe s afazijom mogu imati razne poteškoće s korištenjem jezika. Možda će im biti teško govoriti i razumjeti govor, čitati, pisati ili koristiti brojke. Ako imate afaziju

ne znači da ste manje inteligentni nego jednostavno imate problem s govorom.

2. Govor može biti nerazgovijetan radi slabih mišića lica.

3. Tegobe s pamćenjem i koncentracijom mogu otežavati komunikaciju.

Oporavak nakon moždanog udara

Svaki moždani udar, bilo da je mali ili veliki može imati ogroman utjecaj na vaš život. Veliki broj osoba se lijepo oporavi, ali ne može se svatko vratiti na stanje koje je bilo prije moždanog udara. Neke osobe će postati invalidi. Ali uz pravu podršku možete ponovno izgraditi svoj život.

Najveća poboljšanja se obično dogode tijekom prvih par mjeseci. Ali oporavak može trajati godinama.

Većina problema se brzo riješi

Veliki broj poteškoća se riješi unutar par dana ili tjedana nakon moždanog udara. Kontrola mjehura, govor, gutanje i hodanje su neke od funkcija koje se često oporave brzo nakon moždanog udara.

Osobe koje vam pomažu nakon moždanog udara

Terapeuti, liječnici i medicinske sestre uključeni su u liječenje kako bi vam pomogli da se oporavite. Prijatelji i članovi obitelji vam također mogu dati podršku.

Potražite pomoć zbog posljedica moždanog udara

Ako ste još uvijek u bolnici, razgovarajte sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom ili terapeutom.

Ako ste napustili bolnicu, zatražite pomoć od svog liječnika obiteljske medicine.

Savjet: dajte si vremena

Korak po korak. Nemojte paničariti ako se stvari ne poprave odmah.

Rehabilitacija

Vaš se mozak može „povezati“ sam tako što će stvoriti spojeve između zdravih dijelova. Ovaj se postupak naziva neuroplastičnost.

Rehabilitacijska terapija pomaže da se razviju novi spojevi u vašem mozgu. S podrškom stručnjaka, i puno ozbiljnog rada i vježbe, moguće je ponovno naučiti vještine kao što su hodanje i govor.

Kako rehabilitacija funkcionira

Terapija počinje odmah nakon vašeg moždanog udara. Terapeut će vas pregledati i dogovoriti se s vama o tome koje ciljeve želite postići. Terapeut će pripremiti individualizirani plan, s aktivnostima i savjetima za lakše postizanje vaših ciljeva.

- Ako imate slabost mišića ili paralizu jedne strane tijela, terapija će imati za cilj pomoći vam da se počnete kretati i poboljšate svoju ravnotežu.
- Terapija također može poboljšati vještine kao što su govor i pisanje.
- Ako imate poteškoća s uporabom ruku i šaka, terapija može pomoći da naučite nove načine za obavljanje svakodnevnih aktivnosti kao što su oblačenje i kuhanje.

Rehabilitacija počinje uz pomoć terapeuta, ali nastavlja se kod kuće. Ponavljanje aktivnosti pomaže da vam bude bolje. Aktivnosti možete raditi sami, ili uz pomoć i podršku obitelji i prijatelja.

Vrste terapeuta

Fizioterapeut

Pomaže obnoviti snagu, pokretljivost, ravnotežu i izdržljivost.

Radni terapeut

Pomaže vam da postanete samostalniji tako što ćete ponovno naučiti vještine za svakodnevni život. Može vam pomoći savjetima kako da prilagodite vaš dom i koja pomagala da koristite s aktivnostima kao što je npr. kuhanje.

Logoped

Pomaže vam da lakše govorite i rješava poteškoće s gutanjem i hranjenjem. Pomaže i s čitanjem i pisanjem.

Nutricionist

Daje podršku osobama koje imaju poteškoće s gutanjem kako bi lakše mogli piti i jesti, daje savjete o zdravoj prehrani.

Psiholog

Pomaže osobama koje imaju poteškoće s pamćenjem i razmišljanjem, i emocionalnim problemima kao što je depresija.

Box:

Savjet: postavljajte pitanja

U početku može biti teško razumjeti što znači moždani udar. Medicinsko osoblje i terapeuti će rado odgovoriti na vaša pitanja.

Box ends

Uočavanje znakova moždanog udara

Od vitalnog je značaja prepoznati znakove slijedećeg moždanog udara. Najbolji način za to je pomoći FAST testa:

FAST testa

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

Ruke (Arms): Može li osoba podići obje ruke i držati ih podignutima?

Problemi s govorom (Speech): Može li osoba razgovjetno govoriti i razumjeti ono što joj vi govorite? Je li govor nerazgovijetan?

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

Ovo su glavni znaci moždanog udara Ali ima i drugih na koje treba obratiti pažnju:

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

Ako primijetite neki od tih znakova odmah nazovite 999.

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.

Smanjite rizik od slijedećeg moždanog udara

Kada imate moždani udar, provjerit će se vaše zdravstveno stanje da se vidi ima li zdravstvenih stanja koja mogu dovesti do moždanog udara. Oni obuhvaćaju:

- Visoki krvni tlak.
- Fibrilaciju atriya (nepravilni otkucaji srca)
- Šećernu bolest.
- Visoki kolesterol.

Jedan od najboljih načina da smanjite opasnost od moždanog udara je da slijedite savjete koje su vam date.

Dobit ćete i druge savjete o raznim načinima smanjivanja rizika. To može uključiti veću aktivnost, konzumiranje zdrave hrane ili prestanak pušenja.

Mogućnost slijedećeg moždanog udara može biti vrlo zabrinjavajuća za vas, vaše prijatelje i obitelj. Vaš liječnik obiteljske medicine ili medicinska sestra vam mogu dati

individualizirane savjete u vezi vašeg zdravstvenog stanja i ideje za zdraviji život.

- **Za više ideja, pročitajte „Aktivni život nakon moždanog udara“ online ili naručite tiskanu presliku (kopiju) na stroke.org.uk.**

Niste sami

Veliki broj osoba koje su preživjele moždani udar u početku se osjećaju izoliranima, i može biti teško objasniti drugima što osjećate. Šok nakon moždanog udara može promijeniti život.

Nakon odlaska iz bolnice, trebali biste imati podršku od zdravstvenih radnika kao što su medicinske sestre i terapeuti u lokalnom timu za moždani udar. Ako vam se čini da vam je potrebna veća podrška nazovite našu telefonsku liniju za pomoć ili svog liječnika obiteljske medicine.

Razgovarajte s drugima

Razgovor s članovima obitelji i prijateljima može pomoći. Recite im što osjećate, i pomozite im da shvate kroz što prolazite.

Osobama pomaže ako se sastanu s drugima koji su preživjeli moždani udar. Naš online alat **mystrokeguide.com** ima besplatni online forum za one koji su preživjeli moždani udar i osobe koje se brinu o njima.

Grupe potpore za osobe koje su preživjele moždani udar

U Velikoj Britaniji postoji mreža grupa potpore za osobe koje su preživjeli moždani udar. Pronađite svoju lokalnu grupu potpore na **stroke.org.uk/support**, ili nazovite telefonsku liniju za pomoć.

Gdje pronaći pomoć i informacije

Preko udruge Stroke Association

Telefonska linija za pomoć

Naša telefonska linija za pomoć nudi informacije i podršku svakome tko je doživio moždani udar. To uključuje prijatelje i njegovatelje.

Nazovite nas na **0303 3033 100**, preko tekstualnog telefona:

18001 0303 3033 100

Ili pošaljite email: helpline@stroke.org.uk.

Pročitajte naše informacije

Potražite detaljne informacije o moždanom udaru 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.

Pomoć sa zdravljem i svakodnevnim životom

Smanjivanje rizika od moždanog udara

Za individualizirani savjet kako smanjiti svoj rizik od moždanog udara, posjetite svog liječnika obiteljske medicine, medicinsku sestru specijaliziranu za moždane udare ili ljekarnika.

Pomoć s posljedicama moždanog udara

Ako trebate pomoć s emotivnim ili tjelesnim poteškoćama nakon moždanog udara, potražite svog liječnika obiteljske medicine.

Potrebe za podrškom

Za informacije o prilagodabama i njezi obratite se vašem lokalnom odjelu za socijalne usluge za odrasle u vašoj općini (council). Ako imate poteškoća s dobivanjem podrške koja vam je potrebna, nazovite našu telefonsku liniju za pomoć.

Pravni i financijski savjeti

Besplatni povjerljivi savjet u vezi novca, zakonskih pitanja i pitanja u vezi radnog odnosa, možete dobiti od Citizens Advice citizensadvice.org.uk. Posjetite stroke.org.uk/financial-support kako biste saznali više o financijskoj podršci koja je na raspolaganju.

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 doživjeli moždani udar. Zato pitamo osobe koji 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.

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.

Obratite nam se

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

Telefonska linija za pomoć: 0303 3033 100

S tekstualnog telefona: 18001 0303 3033 100

Elektronička pošta: helpline@stroke.org.uk

Web stranica: stroke.org.uk

Kada dođe do moždanog udara, dio vašeg mozga se isključuje. A to se događa i s jednim dijelom vas. 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.

Donacije i više informacija na **stroke.org.uk**.

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 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.

© 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.

Objavljeno u svibnju 2021

Sljedeća revizija: Travanj 2023.



Stroke Association 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.