

Stroke
Association

Czech

Když proděláte mozkovou mrtvici

Stručný průvodce



Když proděláte mozkovou mrtvici

Stručný průvodce

Uvnitř této příručky najdete

- 1. Pochopte lépe svou mozkovou mrtvici**
- 2. Zotavení po mozkové mrtvici**
- 3. Rehabilitace**
- 4. Snížení rizika další mozkové mrtvice**
- 5. Nejste sami**
- 6. Kde získat pomoc a informace**

Jsme tu pro vás

Pokud potřebujete další pomoc a informace, obraťte se na naši linku důvěry pro osoby po cévní mozkové příhodě na čísle **0303 3033 100**, pošlete e-mail na adresu **helpline@stroke.org.uk** nebo navštivte stránky **stroke.org.uk**.

Přečtěte si tyto informace s někým druhým

Po mrtvici může být obtížnější porozumět některým věcem. Čtení této příručky a rozhovor o ní s někým druhým vám může pomoci lépe jí porozumět.

Řízení

Podle zákona nesmíte řídit po dobu jednoho kalendářního měsíce po mozkové příhodě. Informace o tom, co byste měli dělat, najdete v našem průvodci „Řízení po mrtvici“.

Pochopte lépe svou mozkovou mrtvici

Při mrtvici dochází ke ztrátě prokrvení části mozku. To poškozuje mozek.

Existují dva hlavní typy cévní mozkové příhody

1. Ischemická: vzniká v důsledku ucpané cévy v mozku.
2. Hemoragická: je způsobená krvácením do mozku nebo jeho okolí. (1)

Ischemická cévní mozková příhoda se často označuje jako sraženina. Hemoragická cévní mozková příhoda se často nazývá krvácení do mozku.

V nemocnici po mrtvici

- Musíte podstoupit vyšetření mozku, testy a léčbu.
- Můžete se cítit unavení a může vám být špatně.
- Možná se cítíte v šoku a rozrušení.
- Pocit zmatenosti je při mozkové mrtvici normální.

Následky mozkové mrtvice jsou závislé na dvou věcech

1. Kde v mozku vznikla mrtvice.
2. Do jaké míry mrtvice poškodila váš mozek.

Každá mozková mrtvice je jiná. Vaše mozková mrtvice a způsob, jakým se z ní budete zotavovat, jsou vlastní pouze vám.

Tento obrázek ukazuje některé z hlavních následků mrtvice.

Paměť a myšlení

Vidění

Řeč

Polykání

Slabost paží a rukou

Ztráta kontroly nad stolicí a močením

Mravenčení

Bolesti svalů a kloubů

Znecitlivění kůže

Slabost nohou a rovnováha

Mozková mrtvice může ovlivnit vaše myšlení a pocity

Mozková mrtvice často způsobuje problémy s pamětí.

Možná budete mít problémy se soustředěním.

Může to ve vás také vyvolat velké emoce.

Fyzické následky mozkové mrtvice

Mozková mrtvice může postihnout kteroukoli část těla a může být mírná nebo závažná. Někteří lidé nemají žádné fyzické následky, jiní jich mají několik. Mezi běžné následky patří

- **Slabost nebo ochrnutí na jedné straně těla**

Slabé svaly nohou: může být obtížné udržet rovnováhu a chodit.

Slabost ruky a paže: může být obtížné psát, používat nůž a vidličku nebo se oblékat.

- **Problémy s polykáním**

Mnoho lidí po mrtvici nedokáže řádně polykat. Možná budete potřebovat měkkou stravu nebo budete po určitou dobu krmeni sondou.

- **Problémy s viděním**

Mnoho lidí má po mrtvici problémy se zrakem. Mezi ně patří citlivost na světlo a neschopnost vidět jisté oblasti v zorném poli.

Skryté následky mozkové mrtvice

Po mozkové mrtvici můžete mít také „skryté“ následky:

- Únava: únava, která neodezní po odpočinku.

- Pocit úzkosti nebo sklíčenosti je po mrtvici běžný.
- Změny chování, například větší podrážděnost, impulzivita nebo ztráta zájmu o věci.
- Přecitlivělost: obtížné ovládnání emocí.

Skryté následky mrtvice mohou být pro vás i ostatní těžko pochopitelné. Zkuste si o nich promluvit s přáteli a rodinou, pokud můžete.

Další informace o následcích cévní mozkové příhody najdete na internetových stránkách stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Komunikace po mozkové mrtvici

Mnoho lidí má po mozkové mrtvici problémy s komunikací. K tomu může dojít z různých důvodů:

1. Poškození jazykových oblastí mozku může způsobit afázii.

Lidé s afázií mohou mít celou řadu problémů s používáním jazyka. Mohou mít potíže s mluvením a porozuměním řeči, čtením, psaním a používáním čísel. Afázie neznamena, že jste méně inteligentní, jen máte problém s používáním jazyka.

2. Řeč může být nezřetelná v důsledku oslabení svalů v obličeji.

3. Problémy s pamětí a soustředěním mohou ztěžovat komunikaci.

Zotavení po mozkové mrtvici

Každá mrtvice, ať už silná nebo slabá, může mít zásadní vliv na váš život. Mnoho lidí se zotaví, ale ne každý se může vrátit do stavu před mrtvicí. Někteří lidé budou mít zdravotní postižení. Se správnou podporou však můžete začít nový život.

K největšímu zlepšení obvykle dochází v prvních měsících. Zotavování však může trvat i několik let.

Mnoho problémů se rychle zlepšuje

Mnoho problémů se zlepší během několika dnů nebo týdnů po mrtvici. Brzy po mrtvici se často zlepší ovládání močového měchýře, mluvení, polykání a chůze.

Lidé, kteří vám pomáhají po mrtvici

Terapeuti, lékaři a zdravotní sestry poskytují léčbu a terapii, která vám pomůže při zotavení. Podpořit vás mohou také přátelé a rodina.

Pomoc s následky mozkové mrtvice

Pokud jste stále v nemocnici, obraťte se na svého lékaře, zdravotní sestru nebo terapeuta.

Pokud jste opustili nemocnici, požádejte o pomoc svého praktického lékaře.

Tip: dejte tomu čas

Jeden krok za druhým. Nepocházejte panice, pokud se situace ihned nezlepší.

Rehabilitace

Mozek se může „znovu zapojit“ vytvořením nových spojení mezi zdravými oblastmi. Tento proces se nazývá neuroplasticita.

Rehabilitační terapie pomáhá rozvíjet nová spojení v mozku. S odbornou podporou a usilovnou prací a cvičením je možné se znovu naučit dovednosti, jako je chůze a mluvení.

Jak funguje rehabilitace

Terapie začíná brzy po mrtvici. Terapeut posoudí váš stav a společně se dohodnete na cílech, kterých chcete dosáhnout. Terapeut vám sestaví individuální plán s aktivitami a radami, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů.

- Pokud máte svalovou slabost nebo ochrnutí na jedné straně, cílem terapie je pomoci vám začít se hýbat a zlepšit rovnováhu.
- Terapie může také zlepšit dovednosti, jako je mluvení a psaní.
- Pokud máte problémy s používáním rukou a paží, může vám terapie pomoci naučit se nové způsoby každodenních činností, jako je oblékání a vaření.

Rehabilitace začíná s pomocí terapeutů, ale pokračuje i doma. Cvičení vám pomůže zlepšit celkový stav. Aktivity můžete provádět sami nebo s pomocí a podporou rodiny a přátel.

Typy terapeutů

Fyzioterapeut

Pomáhá s obnovením síly, pohyblivosti, rovnováhy a vytrvalosti.

Ergoterapeut

Pomáhá vám získat zpět nezávislost tím, že si znovu osvojíte dovednosti potřebné v každodenním životě. Mohou vám poradit s úpravami vašeho domova a pomůckami, které vám pomohou při činnostech, jako je vaření.

Logoped

Pomáhá zlepšit řeč a léčí potíže s polykáním a stravováním. Pomáhá také se čtením a psaním.

Dietolog

Poskytuje pomoc osobám s polykacími obtížemi, aby mohly bezpečně jíst a pít, a radí jim, jak se zdravě stravovat.

Psycholog

Pomáhá lidem se ztrátou Paměti, problémy s myšlením a s Psychickými problémy, jako je deprese.

Tip: Ptejte se

Zpočátku může být těžké pochopit, co mrtvice znamená. Zdravotnický personál a terapeuti rádi odpoví na vaše dotazy.

Rozpoznání příznaků mozkové mrtvice

Je důležité rozpoznat varovné signály nástupu další mozkové mrtvice. Nejlepším způsobem je použití testu FAST.

Test FAST

Tvář: Je dotyčná osoba schopna úsměvu? Je jedna strana tváře dotyčné osoby pokleslá?

Paže: Dokáže osoba zvednout obě paže a udržet je v této poloze?

Problémy s řečí: Mluví dotyčná osoba jasně a rozumí tomu, co říkáte? Mluví Zřetelně?

Čas: Pokud zaznamenáte některý z těchto tří příznaků, je načase zavolat na číslo 999.

Toto jsou hlavní příznaky mrtvice. Je tu však několik dalších, na které je třeba si dát pozor:

- Náhlá slabost nebo necitlivost na jedné straně, včetně nohou, rukou nebo chodidel.
- Potíže s nacházením slov nebo projev v nesrozumitelných větách.

- Náhlé rozmazané vidění nebo ztráta vidění jednoho oka nebo obou očí.
- Náhlá ztráta paměti nebo zmatenost a závratě nebo náhlý pád.
- Náhlá, silná bolest hlavy.

Pokud si všimnete některého z těchto příznaků, volejte ihned **999** .

Mozková mrtvice může postihnout kohokoli a v jakémkoli věku. Každá vteřina se počítá. Pokud si všimnete některého z těchto příznaků mozkové mrtvice, nečekejte. Okamžitě volejte **999**.

Snížení rizika další mozkové mrtvice

Při cévní mozkové příhodě vás lékař vyšetří, aby zjistil, zda nemáte zdravotní potíže, které mohou způsobovat mozkovou mrtvici. Patří mezi ně:

- Vysoký krevní tlak.
- Fibrilace síní (nepravidelný srdeční tep).
- Cukrovka.

- Vysoká hladina cholesterolu.

Jedním z nejlepších způsobů, jak snížit riziko mozkové mrtvice, je odstranění všech zdravotních potíží, které s ní souvisejí.

Dostanete také rady ohledně dalších způsobů, jak snížit riziko mozkové mrtvice. Ty mohou zahrnovat více aktivity, zdravou výživu nebo přestat kouřit.

Další mozková mrtvice může být pro vás, vaše přátele a rodinu velkou obavou. Váš praktický lékař nebo zdravotní sestra vám mohou poskytnout individuální poradenství ohledně vašich zdravotních potíží a rady pro zdravý životní styl.

- **Další nápady najdete v článku „Aktivní život po mozkové mrtvici“ (Getting active after a stroke) na stránkách stroke.org.uk, který si můžete objednat také v tištěné podobě.**

Nejste sami

Mnoho lidí, kteří přežili mrtvici, tvrdí, že se zpočátku cítí izolovaně, a že může být těžké vysvětlit ostatním lidem, co cítíte. Šok z mrtvice může lidem změnit život.

Po odchodu z nemocnice by vám měli být nápomocni zdravotníci, například zdravotní sestry a terapeuti v týmu pro léčbu mrtvice ve vaší komunitě. Pokud máte pocit, že potřebujete další podporu, zavolejte na naši linku důvěry nebo se obraťte na svého praktického lékaře.

Mluvte s ostatními

Může vám pomoci promluvit si s rodinou a přáteli. Podělte se o své pocity a pomozte ostatním lidem pochopit, čím procházíte.

Pro mnoho lidí je užitečné setkávat se s jinými lidmi, kteří přežili mrtvici. Náš online nástroj **mystrokeguide.com** nabízí bezplatné online fórum pro osoby, které přežily mrtvici, a jejich pečovatele.

Skupiny osob po mozkové mrtvici

Ve Spojeném království existuje síť skupin pro léčbu mrtvice. Najděte si místní skupinu na stránkách **stroke.org.uk/support** nebo zavolejte na naši linku důvěry.

Kde získat pomoc a informace

Od Stroke Association (Asociace pro cévní mozkovou příhodu)

Linka důvěry

Naše linka důvěry nabízí informace a podporu všem, kteří byli postiženi mozkovou mrtvicí. To se týká i přátel a pečujících osob.

Zavolejte nám na číslo **0303 3033 100**, Z textového telefonu:

18001 0303 3033 100

Nebo pošlete e-mail na adresu: helpline@stroke.org.uk.

Přečtěte si naše informace

Další informace o mozkové mrtvici získáte na stránkách **stroke.org.uk**, nebo zavolejte na linku důvěry a vyžádejte si tištěnou verzi našich příruček.

Průvodce pro pacienty po cévní mozkové příhodě (My Stroke Guide)

Online nástroj „My Stroke Guide“ od „The Stroke Association“ vám poskytuje bezplatný přístup k důvěryhodným radám, informacím a podpoře 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Průvodce pro pacienty po cévní mozkové příhodě vás propojí s naší online komunitou, abyste zjistili, jak se zotavují ostatní.

Přihlaste se na mystrokeguide.com ještě dnes.

Pomoc v oblasti zdraví a každodenního života

Snížení rizika mozkové mrtvice ve vašem případě

Individuální rady ohledně snížení rizika cévní mozkové příhody získáte u svého praktického lékaře.

Pomoc s následky mozkové mrtvice

Pokud potřebujete pomoc s Psychickými nebo fyzickými problémy po mozkové mrtvici, navštivte svého praktického lékaře.

Podpora

Ohledně péče a bydlení se obraťte na místní sociální odbor pro dospělé. Pokud máte potíže se získáním potřebné podpory, zavolejte na naši linku důvěry.

Právní a finanční poradenství

Bezplatné a důvěrné poradenství v oblasti financí, práva a zaměstnání získáte v občansko-právní poradně (Citizens Advice) **citizensadvice.org.uk**. Více informací o dostupné finanční podpoře najdete na stránkách **stroke.org.uk/financial-support**.

Zapojení do výzkumné studie

Můžete se zúčastnit výzkumné studie. Výzkum nám pomáhá zlepšit diagnostiku a péči o pacienty s cévní mozkovou příhodou. Pokud budete požádáni o účast ve studii, můžete veškeré otázky probrat s osobami odpovědnými za studii a můžete se také poradit se svým praktickým lékařem.

O našich informacích

Naším cílem je poskytovat co nejkvalitnější informace lidem postiženým mozkovou mrtvicí. Proto jsme požádali o pomoc při sestavování publikací osoby, které poděly mozkovou mrtvicí, jejich rodiny a také lékařské odborníky.

Povedlo se nám to?

Chcete-li nám sdělit, co si o našem průvodci myslíte, nebo si vyžádat seznam zdrojů, které jsme při jeho tvorbě použili, napište nám na adresu feedback@stroke.org.uk.

Dostupné formáty

Pokud potřebujete tyto informace ve zvukové podobě, ve zvětšeném písmu nebo v Braillově písmu, navštivte naše internetové stránky.

Vždy si nechte poradit individuálně

Tato příručka obsahuje pouze obecné informace o mozkové mrtvici. Pokud však máte problém, měli byste se poradit s odborníkem, například s praktickým lékařem nebo lékárníkem. S vyhledáním podpory vám může pomoci také naše linka důvěry. Snažíme se vám poskytovat co nejnovější informace, ale některé věci se mění. Informace poskytované jinými organizacemi nebo na jiných internetových stránkách nekontrolujeme.

Kontaktujte nás

Jsme tu pro vás. Obrat' se na nás a získejte odborné informace a podporu po telefonu, e-mailem nebo online.

Linka důvěry: 0303 3033 100

Z textového telefonu: 18001 0303 3033 100

E-mail: helpline@stroke.org.uk

Internetové stránky: stroke.org.uk

Při mozkové mrtvici se vypne část vašeho mozku. Vypne se i část vašeho těla. Mozek se však dokáže přizpůsobit. Naše odborná podpora, výzkum a kampaně jsou možné pouze díky odvaze a odhodlání komunity lidí, kteří se zabývají léčbou mozkové mrtvice. Díky dárcovství a vaší podpoře budeme moci zachránit ještě více životů.

Přispějte nebo získejte více informací na stránkách

stroke.org.uk

© Stroke Association 2021

Verze 3. Vydáno v květnu 2021

K revizi: Duben 2023

Kód položky: A01L10

The Stroke Association je registrována jako charitativní organizace v Anglii a Walesu (č. 211015) a ve Skotsku (SC037789).

Je také registrována na ostrově Man (č. 945) a Jersey (č. 221) a působí jako charitativní organizace v Severním Irsku.