

Kolejne kroki po przebyciu udaru

Informacje dla osób, które przeszły udar mózgu



Kolejne kroki po przebyciu udaru

Informacje dla osób, które przeszły udar mózgu

O Tobie

Po przejściu udaru potrzebujesz informacji i wsparcia, które pomogą Ci w powrocie do zdrowia. Będziesz także potrzebować pomocy i wsparcia w odbudowie życia po udarze.

Ten przewodnik może pomóc Ci zrozumieć, czym jest udar i jak przebiega powrót do zdrowia. Zawiera on praktyczne wskazówki dotyczące życia po udarze oraz pomysły, gdzie uzyskać pomoc, jeśli jej potrzebujesz.

Na stronie int. **stroke.org.uk** znajdują się obszerne informacje dla osób, które przeżyły udar.

Możesz również zadzwonić na naszą infolinię 0303 3033 100, aby uzyskać poradę, jak uzyskać dalszą pomoc i wsparcie.

Zrozumienie udaru mózgu

Udar może mieć duży wpływ na Twoje zdrowie, a jego skutki mogą trwać przez całe życie. Każdy udar, nawet niewielki, może mieć długotrwałe skutki, takie jak zmęczenie i problemy emocjonalne.

Ale z pomocą i przy wyłożonej pracy wiele osób może znowu zacząć chodzić, rozmawiać i wykonywać rzeczy samodzielnie. Chorzy mówią nam, że po udarze znaleźli nowe sposoby na cieszenie się życiem. Przy odpowiednim wsparciu możesz poprawić swoje zdrowie i odnaleźć dobre samopoczucie.

Co to jest udar?

Udar to atak mózgu. Dzieje się tak, gdy dopływ krwi do części mózgu zostaje odcięty, zabijając komórki mózgowe.

Uszkodzenie mózgu może wpływać na działanie organizmu.

Może również zmienić sposób, w jaki myślisz i czujesz.

Istnieją dwa główne typy udaru

1. Niedokrwienny: z powodu zablokowania naczynia krwionośnego w mózgu.

2. Krwotoczny: z powodu krwawienia w mózgu lub wokół mózgu. (2)

Udar niedokrwienny jest często określany jako zakrzep.

Udar krwotoczny jest często nazywany wylewem .

Około 85% wszystkich udarów to udary niedokrwienne, a 15% to krwotoczne.

Różne nazwy udaru krwotocznego

Udar krwotoczny jest czasami nazywany krwotokiem mózgowym, krwotokiem podpajęczynówkowym (SAH) lub krwotokiem śródmózgowym (ICH).

Przemijający atak niedokrwienny (TIA lub mini udar)

TIA jest tym samym, co udar, z wyjątkiem tego, że objawy utrzymują się przez krótki czas. W TIA naczynie krwionośne w mózgu zostaje zablokowane, ale blokada samoczynnie się usuwa. Niektórzy uważają to za „zagadkowy zwrot”. Ale TIA jest głównym znakiem ostrzegawczym przed udarem.

Skutki udaru mózgu

Każdy udar jest inny. Skutki udaru zależą od miejsca, w którym ma on miejsce w mózgu i od tego, jak duży jest uszkodzony obszar.

Ruch i równowaga

- Osłabienie jednej strony ciała.
- Problemy z utrzymaniem równowagi i chodzeniem.
- Trudności w posługiwaniu się nogami, stopami, ramionami lub rękami.

Inne problemy fizyczne

- Problemy z przetykaniem.
- Utrata kontroli jelit i pęcherza.
- Zmęczenie, które nie ustępuje wraz z odpoczynkiem.
- Ból mięśni i stawów.

Myślenie i komunikowanie się

- Problemy z pamięcią, koncentracją i rozwiązywaniem problemów. (6)
- Problemy z mówieniem, rozumieniem, czytaniem i pisanem.
- Nieuwaga przestrzenna: brak świadomości istnienia drugiej strony przedmiotów

Problemy sensoryczne

- Problemy ze wzrokiem, w tym podwójne widzenie, bycie bardzo wrażliwym na światło i utrata części pola widzenia. (7)

- Znieczulona skóra, szpilki i igły.

Ukryte efekty

Udar może mieć „ukryte” skutki, takie jak problemy emocjonalne i zmęczenie. Może się to przydarzyć również osobom, które nie mają żadnych innych problemów zdrowotnych lub niepełnosprawności po udarze.

W desperacji zadzwoniłam na Infolinię udaru, ponieważ nie miałam energii. Kobieta na Infolinii powiedziała: „Cóż, to całkowicie normalne”. To była ogromna ulga.

Richard, osoba, która przeżyła udar

Trudności komunikacyjne

Problemy z komunikacją są powszechne po udarze. Możesz mieć niewyraźną mowę z powodu niedowładu mięśni twarzy. Problemy z pamięcią i koncentracją mogą również wpływać na komunikację.

Okolo jedna trzecia osób po udarze ma problem z mówieniem zwany afazją. Często jest to skutkiem udaru, który miał miejsce po lewej stronie mózgu. Afazja może wpływać na wszystkie aspekty mowy , w tym na mówienie, czytanie, pisanie i rozumienie mowy. Osoba nie staje się mniej inteligentna, ale ma trudności z używaniem języka.

Zmiany w zachowaniu

Niektórzy zachowują się inaczej po udarze. Mogą stać się bardzo rozdrażnieni lub mówić i robić rzeczy bez zastanowienia. Osoby po udarze mogą stać się bardzo ciche i wycofane lub stracić zainteresowanie rzeczami, które dotychczas lubiły.

Wiele skutków udaru jest tymczasowych

Chorzy mogą poczuć się lepiej w pierwszych dniach i tygodniach po udarze. Niektóre efekty utrzymują się dłużej. Możesz potrzebować rehabilitacji, aby pomóc sobie w powrocie do zdrowia.

Więcej informacji na temat wszystkich tych problemów można znaleźć na stronie int. **stroke.org.uk**.

Emocjonalne skutki udaru mózgu

Po udarze wiele osób odczuwa szok, złość, poczucie winy lub smutek. Często występują problemy emocjonalne, takie jak obniżony nastrój, lęk lub depresja. Emocjonalność oznacza, że trudno jest Ci zapanować nad emocjami i możesz śmiać się lub płakać w niekontrolowany sposób, czasami bez powodu.

Rozmowa o swoich uczuciach może być trudna, ale rozmowa z ukochaną osobą lub psychologiem może być pomocna.

Więcej informacji można znaleźć na stronie int.

stroke.org.uk/emotional-changes.

„Szczególnie, gdy jestem zmęczony, potrafię szaleńczo śmiać się z rzeczy, które wcale nie są takie zabawne – rodzaj śmiechu zmieszanego z płaczem, co jest naprawdę dziwną rzeczą”.

Josh, osoba, która przeżyła udar

Wpływ na stosunki międzyludzkie

Udar mózgu ma również wpływ na ludzi wokół Ciebie. Często odczuwają oni niepokój i szok. Udar może zmienić twoje relacje, a choroba lub niepełnosprawność często zmieniają role w rodzinie.

Twoi przyjaciele i rodzina mogą mieć trudności ze zrozumieniem, przez co przechodzisz, więc jeśli możesz, spróbuj porozmawiać z nimi o tym, jak się czujesz.

Wiele osób twierdzi, że udar wpłynął na ich życie seksualne. Może to wynikać z fizycznego i emocjonalnego wpływu udaru. Ludzie często mają trudności z rozmowami, ale nie jest to coś, czego trzeba się wstydzić. Więcej informacji można znaleźć na stronie int. stroke.org.uk/sex-and-relationships.

Uzyskiwanie pomocy

Nie bój się szukać pomocy wobec problemów emocjonalnych, seksualnych i w związku, w tym zmianach zachowania. Odwiedź swojego lekarza rodzinnego lub zadzwoń do naszej infolinii pod numer **0303 3033 100**.

„Ciągle myślałam: „Dlaczego mi się to przydarzyło?” i byłam bardzo, bardzo przygnębiona – i w głębokiej depresji. Niemal od razu skontaktowano mnie z poradnią”.

Celia, osoba, która przeżyła udar

Powrót do zdrowia i rehabilitacja

Po udarze mózg i ciało potrzebują czasu, aby się wyleczyć.

Możesz czuć się źle, być zmęczony i dezorientowany.

Każdy dochodzi do siebie w inny sposób. Niektórzy w pełni wracają do zdrowia. Inni będą mieli problemy zdrowotne lub niepełnosprawność.

Szybkość powrotu do zdrowia

Najszybszy powrót do zdrowia następuje w ciągu pierwszych kilku miesięcy. Potem postęp może być wolniejszy. Jednak chorzy mogą dochodzić do zdrowia przez miesiące lub lata. Każda osoba dochodzi do siebie w swoim własnym tempie.

„Wciąż powoli wracam do zdrowia po 10 latach”.

Alan, osoba, która przeżyła udar

Jak działa rehabilitacja

Podczas rehabilitacji pracujesz z terapeutami. Terapeuta ocenia Cię i rozmawia z Tobą o Twoich celach oraz o tym, co chcesz osiągnąć dzięki terapii. Razem tworzycie plany osiągnięcia swoich celów. Możesz mieć różne zadania do wykonania. Możesz pracować nad budowaniem wytrzymałości lub uczyć się nowych sposobów robienia rzeczy, które robiłeś/aś poprzednio.

Możesz nie być w stanie wrócić do stanu sprzed udaru, ale terapia pomoże w jak najlepszym powrocie do zdrowia.

Neuroplastyczność: ponowne okablowanie mózgu

Twój mózg jest niesamowity! Ma zdolność do ponownego okablowania, co pozwala poprawić umiejętności, takie jak chodzenie, mówienie i używanie chorej ręki. Proces ten znany jest jako neuroplastyczność. Rozpoczyna się po udarze i może trwać latami.

Jak to się dzieje?

Komórki mózgowe wysyłają wiadomości do mózgu. Udar uszkadza niektóre połączenia wewnątrz mózgu oraz między mózgiem a ciałem.

Kiedy wykonujesz zajęcia rehabilitacyjne, zachęcasz mózg do tworzenia nowych połączeń w zdrowych częściach mózgu. Budowanie tych połączeń sprawia, że mózg lepiej kontroluje ciało i pozwala robić więcej rzeczy, na które masz ochotę .

Możesz wspomóc ten proces, ćwicząc na zajęciach rehabilitacyjnych. Nie ma limitu czasowego na neuroplastyczność i dzieje się to nie tylko podczas terapii. Za każdym razem, gdy robisz dodatkowy krok, wypowiadasz nowe słowo lub wykonujesz ćwiczenie rąk, pomaga to mózgowi nawiązać nowe połączenia.

Co to oznacza dla powrotu do zdrowia?

Każdy udar jest inny. Nie każdy może całkowicie wyzdrowieć, ale wiele osób robi postępy w realizacji swoich indywidualnych celów, takich jak stawanie się silniejszym, bardziej mobilnym lub

bardziej niezależnym. Przy odpowiednim wsparciu wiele osób może zyskać pewność siebie i znaleźć nowe sposoby działania.

Rozumienie rehabilitacji (13)

Rehabilitacja oznacza próbę przywrócenia funkcji jak najbardziej zbliżonej do normy oraz pomoc w przystosowaniu się do życia po udarze. Celem jest umiejętność wykonywania zwykłych czynności oraz pomoc w komunikacji, poruszaniu się i byciu tak niezależnym, jak to tylko możliwe.

Niedługo po udarze powinno się otrzymać pomoc rehabilitacyjną. Może zacząć się w szpitalu i w razie potrzeby powinna być kontynuowana w domu.

Rodzaje rehabilitacji:

- Terapia zajęciowa: pomaga ponownie nauczyć się codziennych umiejętności, takich jak ubieranie się i poruszanie.
- Fizjoterapia: wzmacnia mięśnie, poprawia mobilność, równowagę i koordynację.

- Terapia mowy i języka: może pomóc poprawić twoją mowę, a także pomóc w problemach z połykaniem.
- Terapie psychologiczne: wsparcie dla problemów emocjonalnych, problemów z pamięcią i myśleniem.
- Wsparcie dietetyczne: dietetyk upewnia się, że otrzymujesz żywność i napoje, których potrzebujesz, i pomaga, jeśli jedzenie jest dla Ciebie trudne.

Wskazówki dotyczące rehabilitacji

Osoby po udarze mówią nam, że kontynuowanie rehabilitacji może wymagać dużego wysiłku i determinacji. To może być bardzo ciężka praca fizyczna i psychiczna, ale wiele osób uważa, że pomaga im w osiągnięciu istotnych postępów w mówieniu, chodzeniu i innych kluczowych umiejętnościach.

Tutaj osoby po udarze i specjaliści dzielą się wskazówkami, jak pozostać pozytywnym i zmotywowanym:

Zrekrutuj kilku pomocników

Wykonywanie ćwiczeń może być bardzo ciężką pracą, więc poproś o pomoc członków rodziny lub przyjaciół. Pomoc innych osób może naprawdę pomóc Ci regularnie ćwiczyć i odnosić sukcesy.

Pozostań pozytywny

Niektóre osoby po udarze twierdzą, że pozytywne nastawienie pomaga im w osiągnięciu sukcesu w rehabilitacji.

Ruszaj się

Spróbuj włączyć ruch lub ćwiczenia do codziennych zadań.

Wyznacz cele

Wyznaczanie osiągalnych celów, które mają dla Ciebie znaczenie, może pomóc Ci utrzymać motywację.

Zapisuj swoje postępy

Regularne notowanie swoich działań pozwala zobaczyć, jak dobrze sobie radzisz. Na początku możesz nie być w stanie poradzić sobie z częstą rehabilitacją. Kiedy czujesz się silniejszy lub bardziej pewny siebie, możesz zrobić więcej.

Wsparcie po opuszczeniu szpitala

Jeśli przebywasz w szpitalu przez jakiś czas, powrót do domu może przynieść ci dużą ulgę. Ale dla niektórych powrót do domu bywa zniechęcający.

Proces wypisu powinien zapewnić, że otrzymasz wszelkie potrzebne wsparcie. Ty i Twoja rodzina będziecie zaangażowani w planowanie wypisu.

Plan wypisu obejmuje:

- Rehabilitacja.
- Leczenie.
- Opieka w domu.
- Sprzęt, który może być potrzebny.
- Wizyty kontrolne.

Wczesny wypis wspierany

Możesz opuścić szpital wkrótce po udarze, o ile możesz przenieść się z łóżka na krzesło i mieć bezpieczne środowisko domowe, do którego możesz się udać. Rehabilitacja jest kontynuowana w domu.

Przegląd Twoich potrzeb

Okolo sześć miesięcy po opuszczeniu szpitala otrzymuje się przegląd swoich postępów. Dzięki temu masz pewność, że otrzymujesz odpowiednie wsparcie. Jeśli Twoje potrzeby uległy zmianie, Twój plan rehabilitacji też może się zmienić. Przegląd jest czasami przeprowadzany przez koordynatora Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu lub przez specjalistyczną pielęgniarkę lub innego specjalistę zajmującego się udarem.

Wskazówka

Jeśli kontrola nie odbędzie się, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką zajmującą się udarem.

Osoby, które wspierają Ciebie po wyjściu ze szpitala

- Twój lekarz rodzinny jest osobą, którą można poprosić o pomoc w problemach zdrowotnych lub potrzebach wsparcia.
- Możesz potrzebować wsparcia ze strony terapeutów, takich jak fizjoterapeuci i terapeuci zajęciowi.
- Możesz mieć pielęgniarkę środowiskową zajmującą się udarami.
- Możesz mieć pracownika socjalnego

- W zależności od tego, gdzie mieszkasz, możesz otrzymać pomoc od Koordynatora Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu

Zakwaterowanie

Jeśli jesteś osoba niepełnosprawną po udarze, być może będziesz musiał dokonać pewnych zmian w swoim domu, aby móc żyć samodzielnie. Może to oznaczać dostosowanie łazienki lub kuchni. Niektórzy muszą znaleźć nowy dom z dodatkowym wsparciem. Twój pracownik socjalny może pomóc Ci w rozważeniu opcji. Może to obejmować:

- Mieszkanie chronione: samodzielne życie z pewnym wsparciem, takim jak opiekun lub system alarmowy.
- Opieka domowa: może zapewniać podstawową opiekę osobistą, taką jak mycie i ubieranie się.
- Dom opieki: wykwalifikowana pielęgniarka dla potrzeb codziennej opieki, takich jak karmienie i stany chorobowe.

Finansowe skutki udaru mózgu

Udar mózgu może mieć duży wpływ finansowy na Ciebie i Twoją rodzinę. Dostępna jest pewna pomoc, w tym zasiłki,

pożyczki i dotacje. Niektórzy wstydzą się ubiegać o świadczenia, ale one są po to, aby pomóc każdemu, kto tego potrzebuje.

Aby dowiedzieć się, o jakie zasiłki możesz się ubiegać, skorzystaj z kalkulatora zasiłków online, takiego jak **entitledto.co.uk**.

Czas wolny od pracy

Jeśli pracujesz, możesz mieć możliwość otrzymania zasiłku chorobowego (17) podczas powrotu do zdrowia. Niektóre polisy ubezpieczeniowe obejmują ochronę na wypadek poważnej choroby. Możesz mieć możliwość ubiegania się o świadczenia takie jak Universal Credit lub New Style Employment and Support Allowance.

Niepełnosprawności

Jeśli jesteś w wieku od 16 do 64 lat i jesteś osobą niepełnosprawną, świadczenia z tytułu niepełnosprawności (PIP) (20) są przeznaczone na pokrycie niektórych dodatkowych kosztów związanych z długotrwałą chorobą lub

niepełnosprawnością. PIP jest wolny od podatku i nie jest uzależniony od środków finansowych.

Opiekunowie

Jeśli masz nieopłacanego opiekuna przez ponad 35 godzin tygodniowo, może on ubiegać się o zasiłek dla opiekunów. Jeśli masz 65 lat i więcej i potrzebujesz kogoś do pomocy, możesz ubiegać się o dodatek zdrowotny (Attendance Allowance).

Ocena potrzeb w zakresie opieki i wsparcia

Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną po udarze, możesz poddać się ocenie potrzeb w zakresie opieki i wsparcia. To uwzględnia Twoje potrzeby w zakresie opieki i wszelką pomoc finansową w zakresie kosztów opieki. Przeprowadzają ją lokalne służby socjalne.

Więcej informacji i porady

Specjalistyczne wsparcie i porady w zakresie ubiegania się o zasiłki i finansowanie opieki dostępne są w organizacjach takich jak Independent Age independentage.org, Turn2Us turn2us.org.uk i Carers UK carersuk.org.

Na naszej stronie internetowej stroke.org.uk/benefits można zapoznać się z różnymi rodzajami wsparcia finansowego dostępnego po udarze.

Cieszenie się życiem po udarze

Z czasem odkryjesz swoje osobiste cele, które pozwolą Ci osiągnąć sukces. Powrót do zdrowia i rehabilitacja mogą być długim, powolnym procesem, ale wiele osób, które przetrwały, twierdzi, że znajdują nowe sposoby na cieszenie się życiem po udarze.

Pozostać szczęśliwym i zdrowym

Dobrostan emocjonalny

Jednym ze sposobów na poprawę samopoczucia emocjonalnego jest wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenia uwalniają do mózgu substancje chemiczne, które poprawiają samopoczucie.

Utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i rodziną pomaga uniknąć poczucia izolacji.

Nie ukrywaj niczego – spróbuj porozmawiać o swoich uczuciach. Kreatywne zajęcia, takie jak muzyka i sztuka, mogą również pozwolić ci wyrazić swoje uczucia.

Wiele osób po udarze ma problemy emocjonalne. Jeśli doświadczasz problemów, takich jak lęk lub depresja, poproś o pomoc swojego lekarza rodzinnego lub porozmawiaj z członkiem zespołu zajmującego się leczeniem udarów.

Spraw, aby życie było interesujące

Bierz udział w zajęciach, które sprawiają Ci przyjemność.

Podjmij wyzwanie, próbując nowych rzeczy i poznając nowych ludzi.

Możesz otrzymać wsparcie od innych osób, które przeszły udar.

Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu posiada sieć grup, a w Wielkiej Brytanii istnieją niezależne kluby udarowe.

Bycie częścią grupy może dać Ci nowy cel i umożliwić nawiązanie nowych przyjaźni.

Więcej informacji na temat zdrowia, wypoczynku i codziennego życia można znaleźć na stronie int. stroke.org.uk/life-after-stroke.

Praca

Osoby, które wróciły do pracy po udarze lub planują powrót do pracy, mogą znaleźć materiały na temat pracy i udaru na stronie int. stroke.org.uk/work.

Prawo równości chroni osoby niepełnosprawne w pracy, a Twój pracodawca ma obowiązek pomóc Ci pozostać w pracy, jeśli jest to możliwe. Możesz kwalifikować się do świadczeń lub innego wsparcia, które pomogą Ci wrócić do pracy.

„Mieliśmy ludzi, którzy wracali do pracy nawet z ogromnymi problemami po udarze – są niesamowici”.

Colin, doradca ds. udaru

Kierowanie pojazdami i przemieszczanie się

Prowadzenie samochodu lub motocykla jest prawnie zabronione przez miesiąc po wystąpieniu udaru lub TIA (mini-udaru). Być może będziesz musiał poinformować DVLA (DVA w Irlandii Północnej) o swoim udarze. Zależy to od rodzaju posiadanego prawa jazdy i rodzaju udaru mózgu.

Aby dowiedzieć się więcej o prowadzeniu samochodu po udarze i o tym, co należy zrobić, odwiedź stronę int.

stroke.org.uk/driving.

System Blue Badge (Niebieska naklejka) ułatwia poruszanie się po okolicy, umożliwiając parkowanie w dogodnych miejscach.

Samorządy lokalne mają programy transportu społecznego, a jeśli masz kartę kolejową dla osoby niepełnosprawnej, możesz uzyskać tańsze przejazdy koleją.

Zmniejszanie ryzyka wystąpienia kolejnego udaru

Każdy ma inne ryzyko udaru, które zależy od jego ciała i stylu życia. Głównymi czynnikami ryzyka udaru mózgu są:

1. Wiek

Wraz z wiekiem tętnice naturalnie stają się twardsze, mniej elastyczne, co zwiększa prawdopodobieństwo ich zablokowania.

2. Problemy zdrowotne

Niektóre problemy zdrowotne zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia udaru.

- Przebyty udar i przemijający atak niedokrwienności (TIA lub mini udar): jeśli przeżyłeś TIA lub udar, oznacza to, że istnieje większe ryzyko wystąpienia kolejnego udaru. Możesz jednak podjąć działania, aby zmniejszyć ryzyko — więcej informacji znajdziesz w dalszej części tego przewodnika.
- Wysokie ciśnienie krwi
- Migotanie przedsionków (nieregularne bicie serca).
- Cukrzyca.

- Wysoki poziom cholesterolu.

3. Styl życia

Ryzyko udaru mózgu zwiększa się poprzez czynności, które wykonujemy w życiu codziennym, w tym:

- Palenie tytoniu.
- Nadwaga.
- Picie zbyt dużej ilości alkoholu.
- Zbyt mało ruchu.
- Jedzenie niezdrowej żywności

4. Wywiad rodzinny

Udary mózgu mogą występować w rodzinie. Więc jest bardziej prawdopodobne, że wystąpi u Ciebie udar, jeśli ktoś z Twojej rodziny go przeszedł.

5. Pochodzenie

Udary zdarzają się częściej osobom czarnoskórym i osobom z rodzin południowoazjatyckich. Jeśli jesteś osobą czarnoskórą lub pochodzisz z Azji Południowej, być może powinieneś poddać się badaniom na obecność cukrzycy w młodszy wieku, zwłaszcza jeśli masz jakiegokolwiek czynniki ryzyka. Skontaktuj się z przychodnią lekarską i poproś o kontrolę stanu zdrowia.

Radzenie sobie z niepewnością

Niepewność jest częścią udaru. Wiele osób martwi się o przyszłość. To zmartwienie może prowadzić do niepokoju i depresji. Jeśli czujesz się przytłoczony/a zmartwieniami, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką. Możesz też zadzwonić na naszą infolinię pod numer **0303 3033 100**.

Zarządzanie ryzykiem udaru mózgu

Niezbędne jest poprosić lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę, aby wyjaśnili temat Twojego własnego ryzyka udaru, aby wiedzieć, co powinno się zrobić.

Kiedy zostanie zdiagnozowany udar lub TIA (mini udar), lekarze spróbują ustalić, co go spowodowało. Zalecą leczenie zmniejszające prawdopodobieństwo wystąpienia kolejnego udaru. Na przykład, jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, poddadzą Cię leczeniu, aby je kontrolować, co zmniejszy ryzyko udaru.

Po przebytych udarze lub TIA istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia kolejnego udaru. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie każdego zaleconego leczenia obejmującego np. leki na nadciśnienie, antykoagulanty lub statyny. Ważne jest również, aby leczenie było kontynuowane przez dłuższy czas, jeśli jest to zalecone, aby zminimalizować ryzyko .

Wiemy, że około 90% udarów jest związanych z uleczalnym stanem zdrowia lub czynnikiem „stylu życia”, takim jak palenie. Możesz pomóc zmniejszyć ryzyko, stosując się do leczenia i wprowadzając pewne zmiany w swoim stylu życia.

Kroki, które można podjąć

Jednym z najlepszych sposobów zmniejszenia ryzyka udaru jest leczenie wszelkich schorzeń związanych z udarem.

Po udarze niedokrwiennym mózgu lub TIA (mini-udar):

leki przeciwplatekcyjne zmniejszają ryzyko powstania kolejnego skrzepu, zmniejszając lepkość krwi.

Wysokie ciśnienie krwi: istnieje kilka różnych rodzajów leków na wysokie ciśnienie krwi. Można usłyszeć o diuretykach,

blokerach kanału wapniowego, inhibitorach ACE i beta-blokerach.

Migotanie przedsionków (nieregularne bicie serca):

w celu przywrócenia prawidłowego rytmu serca lub kontrolowania częstości akcji serca można zastosować szereg leków. W celu zmniejszenia ryzyka powstania skrzepu można stosować leki przeciwzakrzepowe. Czasami w celu przywrócenia prawidłowego rytmu stosuje się zabieg chirurgiczny.

Cukrzyca: leczenie może obejmować leki kontrolujące poziom cukru we krwi oraz zastrzyki z insuliny. Zdrowa dieta, utrata masy ciała i ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi. Osoby z cukrzycą muszą regularnie sprawdzać poziom cukru we krwi oraz stan oczu i stóp.

Wysoki poziom cholesterolu:

statyny są głównym rodzajem leków stosowanych w celu obniżenia poziomu cholesterolu we krwi. Zdrowa dieta, ćwiczenia i rzucenie palenia mogą również pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu.

Pamiętaj, nie przerywaj żadnego leczenia bez konsultacji ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

W kierunku zdrowego stylu życia

Bycie aktywnym fizycznie oraz zdrowe odżywianie zmniejsza ryzyko kolejnego udaru. Prowadzenie zdrowego stylu życia może pomóc w radzeniu sobie z takimi schorzeniami, jak nadciśnienie, cukrzyca i wysoki poziom cholesterolu, co z kolei zmniejsza ryzyko udaru. Kroki, takie jak zdrowe jedzenie, rzucenie palenia, picie mniejszej ilości alkoholu i bycie bardziej aktywnym, mogą pomóc zmniejszyć ryzyko.

Rzucanie palenia

Palenie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru, dlatego warto zasięgnąć porady, jak rzucić palenie. Gdy tylko rzucisz palenie, ryzyko udaru zaczyna spadać. Odwiedź stroke.org.uk/smoking, aby uzyskać wskazówki dotyczące rzucania palenia .

Prawidłowe odżywianie

Jedz dużo warzyw i owoców i jeśli możesz ,jedz domowe jedzenie, ponieważ zwykle ma mniej tłuszczu i soli niż gotowe posiłki i przekąski. Mniejsza ilość soli może pomóc w

kontrolowaniu ciśnienia krwi, a spożywanie mniejszej ilości tłuszczu pomaga w utracie wagi.

Więcej się ruszać

Poruszaj się tak często, jak tylko możesz. Spróbuj spacerować przez pół godziny dziennie. Jeśli dasz radę, spróbuj chodzić przez pół godziny dziennie. Postaraj się poruszać również w domu. Samo chodzenie po pokoju co 20 minut może zmniejszyć ryzyko udaru. Więcej pomysłów można znaleźć na stronie int.stroke.org.uk/getting-active .

„Niewielki ruch może dać dobre skutki. Rób sam/a rzeczy, z którymi możesz sobie poradzić w domu, idź na spacer”

Michael, osoba, która przeżyła udar

Picie mniejszej ilości alkoholu

Możesz zmniejszyć ryzyko udaru, pijąc mniej. W Wielkiej Brytanii rząd zaleca, aby ograniczyć ryzyko zdrowotne związane z

alkoholem, najlepiej nie spożywać więcej niż 14 jednostek tygodniowo i rozkładać napoje w ciągu tygodnia. Limit jest taki sam dla kobiet i mężczyzn.

Zarządzanie swoją wagą

Utrzymanie prawidłowej wagi ciała zmniejsza ryzyko udaru.

Utrata wagi może również pomóc w kontrolowaniu wysokiego ciśnienia krwi i poziomu cukru we krwi, jeśli masz cukrzycę.

Weź się do roboty

Praktyczne wskazówki dotyczące zmian przy zdrowym stylu życia można znaleźć na **stroke.org.uk** lub dzwoniąc pod numer naszej infolinii.

Aby uzyskać indywidualną pomoc w rzuceniu palenia, utracie wagi i spożywaniu mniejszej ilości alkoholu, udaj się do lekarza rodzinnego lub farmaceuty.

Rozpoznawanie objawów udaru mózgu

Ważne jest, aby wiedzieć, jak rozpoznać typowe objawy udaru u siebie lub u kogoś innego. Najlepszym sposobem na to jest użycie testu TRMC.

Test TRMC

Twarz. Czy ta osoba potrafi się uśmiechnąć? Czy jej twarz jest symetryczna?

Ramiona: Czy osoba może podnieść obie ręce i trzymać je w tej pozycji?

Mowa: Czy dana osoba mówi wyraźnie i rozumie, co do niej mówisz? Czy jej mowa jest niewyraźna?

Czas: Jeśli zauważysz którykolwiek z tych trzech znaków, czas zadzwonić pod numer 112 lub **999**.

Test TRMC pomaga wykryć trzy najczęstsze objawy udaru.

Istnieją również inne sygnały, które zawsze powinieneś traktować poważnie. Dotyczy to:

- Nagłe osłabienie lub drętwienie jednej strony ciała, w tym nóg, rąk lub stóp.
- Trudność w znajdowaniu słów lub mówieniu jasnymi zdaniami.
- Nagłe niewyraźne widzenie lub utrata wzroku w jednym lub obu oczach.

- Nagła utrata pamięci lub splątanie oraz zawroty głowy lub nagły upadek.
- Nagły, silny ból głowy.

Udar mózgu może przydarzyć się każdemu, w każdym wieku. Liczy się każda sekunda. Jeśli zauważysz u siebie któryś z tych objawów udaru, nie czekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer 112 lub **999**.

TIA lub przemijający atak niedokrwienny (mini udar)

Jeśli ktoś ma objawy udaru, które szybko mijają, może to być TIA (mini udar). Ale TIA jest głównym znakiem ostrzegawczym przed udarem. Dlatego niezbędna jest pomoc lekarska, nawet jeśli zdarzyło się to jakiś czas temu.

Co należy zrobić w przypadku podejrzenia TIA

Jeśli objawy wystąpiły przed chwilą, zadzwoń pod numer 112 lub **999**. Jeśli to było jakiś czas temu, zadzwoń do lekarza rodzinnego i poproś o pilną wizytę. Możesz również udać się do

najbliższej przychodni NHS lub lokalnego oddziału pomocy doraźnej.

Diagnozowanie udaru mózgu i jego przyczyn

Udar diagnozuje się na podstawie badania i skanu mózgu. Na podstawie wyników lekarz może ocenić , jaki jest to rodzaj udaru i gdzie znajduje się on w mózgu.

Jeśli udar jest spowodowany przez skrzep, wykonuje się badanie i inne testy, aby dowiedzieć się, czy skrzep pochodzi z mózgu, czy z serca.

Jeśli udar jest spowodowany krwawieniem, skan może wykazać, czy występuje problem z naczyniami krwionośnymi w mózgu.

Rodzaje skanowania

- Badanie tomografii komputerowej (CT).
- Obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego (MRI).

Inne badania i kontrole

- EKG (elektrokardiogram): sprawdza bicie serca.
- USG Doppler: sprawdza, czy nie ma zatorów w tętnicach szyjnych.
- Mierzone jest ciśnienie krwi.

Twoja krew jest sprawdzana pod kątem

- Krzepnięcie krwi.
- Cukier we krwi.
- Poziom cholesterolu.

Leczenie nagłych przypadków udaru mózgu

Leczenie udaru ma na celu jak najszybsze przywrócenie dopływu krwi do mózgu. To może powstrzymać dalsze uszkodzenia mózgu. Czasami może to oznaczać, że objawy ustępują lub nie nasilają się.

Jeśli skrzep znajduje się w mózgu, lekarze czasami próbują go usunąć za pomocą leków rozpuszczających skrzep (tromboliza). Trombektomia to zabieg polegający na mechanicznym usunięciu skrzepu z mózgu. Tylko niewielka część udarów może być leczona w ten sposób.

Jeśli występuje u Ciebie krwawienie w mózgu, lekarze mogą zarządzić operację, w celu zatrzymania krwawienia lub zmniejszenia nacisku na mózg. Otrzymuje się wtedy leki kontrolujące ciśnienie krwi.

Metody powstrzymujące przed kolejnym udarem

W szpitalu lekarze starają się również zapobiec wystąpieniu kolejnego udaru.

Prawie każda osoba z zakrzepem otrzymuje leki zapobiegające tworzeniu się zakrzepów. Należą do nich leki przeciw płytkowe i antykoagulanty. Działają one na różne sposoby, zapobiegając tworzeniu się skrzepów we krwi. Lekarze podają również leki obniżające ciśnienie krwi i obniżające poziom cholesterolu we krwi. Czasami stosują operację usunięcia zatorów w tętnicach szyjnych.

Gdzie można uzyskać pomoc i informacje

Od Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem

Mózgu

Porozmawiaj z nami

Nasza infolinia dotycząca udaru jest przeznaczona dla wszystkich dotkniętych udarem, w tym rodziny, przyjaciół i

opiekunów. Infolinia może udzielić informacji i wsparcia w każdym aspekcie udaru.

Zadzwoń do nas pod numer **0303 3033 100**, z telefonu tekstowego **180010303 3033 100**

lub poprzez e-mail helpline@stroke.org.uk.

Przeczytaj nasze publikacje

Publikujemy szczegółowe informacje na temat szerokiego zakresu tematów związanych z udarem, w tym zmniejszania ryzyka udaru i rehabilitacji. Przeczytaj online na stronie int. **stroke.org.uk** lub zadzwoń do infolinii, aby poprosić o wydrukowane egzemplarze.

Narzędzie My Stroke Guide

Narzędzie internetowe My Stroke Guide, opracowane przez Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu, zapewnia bezpłatny dostęp do zaufanych porad, informacji i wsparcia 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. My Stroke Guide łączy Cię z naszą społecznością internetową, aby można było dowiedzieć się, jak inni radzą sobie z powrotem do zdrowia.

Zaloguj się na mystrokeguide.com już dziś.

Porozmawiaj z innymi osobami dotkniętymi udarem

W Twojej okolicy może istnieć grupa udarowa, w której możesz spotkać inne osoby, które przeżyły udar. Możesz spotkać ludzi na naszym forum online My Stroke Guide mystrokeguide.com oraz na naszej stronie FB

[Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation).

Zadzwoń do naszej infolinii lub odwiedź stronę int.

stroke.org.uk/support, aby uzyskać więcej informacji na temat grup zajmujących się udarem i innych form wsparcia bezpośredniego.

Udar mózgu u dzieci

Ten przewodnik dotyczy udaru mózgu u dorosłych. Informacje na temat udaru mózgu u dzieci można znaleźć na stronie int.

stroke.org.uk/childhood

Pomoc w zakresie zdrowia i codziennego życia

Objawy udaru mózgu

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma jakiegokolwiek objawy udaru, nie czekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer 112 lub **999** .

Informacje na temat testu TRMC znajdują się na stronie 36.

Uzyskaj pomoc, której potrzebujesz

W niektórych częściach Wielkiej Brytanii uzyskanie pełnej terapii i wsparcia potrzebnego osobom po udarze i opiekunom może być trudne. Aby uzyskać informacje na temat uzyskania potrzebnego wsparcia, skontaktuj się z naszą infolinią **0303 3033 100**.

Zamów przegląd po udarze

Powinno się dokonać przeglądu swoich potrzeb po udarze, zwykle po około sześciu miesiącach. Jeśli tak się nie stanie, poproś lekarza rodzinnego o zorganizowanie takiej wizyty.

Codziennie potrzeby w zakresie wsparcia

Aby uzyskać pomoc w codziennym życiu i zakwaterowaniu, skontaktuj się z wydziałem opieki społecznej lokalnego samorządu .

Porady prawne i finansowe

Aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę na temat pieniędzy, kwestii prawnych i zatrudnienia, skontaktuj się z Citizens Advice.

Inne źródła pomocy i informacji

Należy pamiętać, że nie zalecamy ani nie popieramy żadnych organizacji, umieszczając je w tym przewodniku.

Pomoc w zmniejszeniu ryzyka

Ciśnienie krwi w Wielkiej Brytanii

Strona internetowa: bloodpressureuk.org

Tel: 020 7882 6218

Cukrzyca w Wielkiej Brytanii

Strona internetowa: diabetes.org.uk

Infolinia: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

Strona internetowa: drinkaware.co.uk

Infolinia dla pijących 0300 123 1110

Heart UK, organizacja charytatywna zajmująca się
cholesterolem

Strona internetowa: heartuk.org.uk

Infolinia: 0345 450 5988

Sojusz na rzecz Rytmu Serca

Strona internetowa: heartrhythmalliance.org/aa/uk

Tel: 01789 867 502

Towarzystwo Walki z Chorobą Alzheimera

Strona internetowa sicklecellsociety.org

Tel: 020 896 7795

Wolne od palenia

Strona internetowa: nhs.uk/smokefree

Pomoc dla opiekunów

Opiekunowie w Wielkiej Brytanii

Strona internetowa: carersuk.org

Infolinia z poradami: 0808 808 7777

Opieka żałobna Cruse:

Strona internetowa: cruse.org.uk

Tel: 0808 808 1677

Pomoc finansowa i mieszkaniowa

Porady dla obywateli

Strona internetowa: citizensadvice.org.uk

Infolinia z poradami: Anglia 0800 144 8848, Walia 0800 702 2020, Szkocja 0800 028 1456, Telefon tekstowy 18001 0800 144 8884.

Usługi i informacje rządowe GOV.UK

Strona internetowa: gov.uk

Independent Age

Strona internetowa: independentage.org

Infolinia: 0800 319 6789

Turn2Us

Strona internetowa: turn2us.org

Pomoc przy skutkach udaru mózgu

Stowarzyszenie Alzheimer

Strona internetowa: alzheimers.org.uk

Infolinia: 0333 150 3456

Materiały na temat afazji od Stowarzyszenia Pomocy Osobom z
Udarem Mózgu

Strona internetowa: stroke.org.uk/aphasia

Chest Heart & Stroke Szkocja

Strona internetowa: chss.org.uk

Infolinia z poradami: 0808 801 0899

Prawa osób niepełnosprawnych w Wielkiej Brytanii

Strona internetowa: disabilityrightsuk.org

Headway, stowarzyszenie zajmujące się urazami mózgu

Strona internetowa: headway.org.uk

Infolinia: 0808 800 2244

Umysł

Strona internetowa: mind.org.uk

Infolinia: 0300 123 3393

RNIB (Królewski Narodowy Instytut Osób Niewidomych)

Strona internetowa: rnib.org.uk

Infolinia: 0303 123 9999

Przyłączenie się do badań naukowych

Możesz kwalifikować się do wzięcia udziału w badaniach klinicznych. Badania pomagają nam poprawić diagnostykę udaru i opiekę nad chorymi. Jeśli zostaniesz poproszony o udział w badaniu, możesz omówić wszelkie pytania z badaczami, a także porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym.

O naszych informacjach

Chcemy zapewnić najlepsze informacje dla osób dotkniętych udarem. Dlatego prosimy osoby po udarze i ich rodziny, a także ekspertów medycznych o pomoc w zestawieniu naszych publikacji.

Jak nam poszło?

Jeśli chcesz nas poinformować, co myślisz o tym przewodniku lub poprosić o listę źródeł, z których korzystaliśmy przy jego tworzeniu, napisz do nas na adres feedback@stroke.org.uk.

Dostępne formaty

Odwiedź naszą stronę internetową, jeśli potrzebujesz tych informacji w formacie audio, dużym drukiem lub alfabetem Braille'a.

Zawsze otrzymuj indywidualną poradę

Ten przewodnik zawiera ogólne informacje na temat udaru mózgu. Ale jeśli masz problem, należy zasięgnąć indywidualnej porady specjalisty, takiego jak lekarz rodzinny lub farmaceuta. Nasza infolinia może również pomóc Ci znaleźć wsparcie. Pracujemy, aby przekazać Wam najświeższe fakty, ale niektóre

rzeczy się zmieniają. Nie kontrolujemy informacji dostarczanych przez inne organizacje lub strony internetowe.

Kiedy uderza udar, część mózgu się wyłącza. I tak samo jest z częścią ciebie. Życie zmienia się natychmiast, a powrót do zdrowia jest trudny. Ale mózg potrafi się przystosować. Nasze specjalistyczne wsparcie, badania i prowadzenie kampanii są możliwe tylko dzięki odwadze i determinacji społeczności osób po udarze. Dzięki większej liczbie darowizn i wsparciu możemy odbudować jeszcze więcej istnień.

Skontaktuj się z nami

Jesteśmy tu dla Ciebie. Skontaktuj się z nami, aby uzyskać fachowe informacje i wsparcie przez telefon, e-mail i online.

Telefon zaufania ds. udaru mózgu: 0303 3033 100

Z telefonu tekstowego: 18001 0303 3033 100

Adres e-mail: helpline@stroke.org.uk

Strona internetowa: stroke.org.uk

Odbudowa życia po udarze.

© Stroke Association - Stowarzyszenia Pomocy Osobom z
Udarem Mózgu 2021

Wersja 3. Publikacja kwiecień 2021 r.

Do przeglądu: Kwiecień 2023 r.

kod pozycji: A01L12

Stroke Association jest zarejestrowane jako organizacja
charytatywna w Anglii i Walii (nr 211015) oraz w Szkocji
(SC037789).

Zarejestrowana również na Wyspie Man (nr 945) i Jersey (nr 221)
oraz działająca jako organizacja charytatywna w Irlandii
Północnej.