

Stroke
Association

Polish

Kiedy doświadczasz udaru

Krótki przewodnik



Kiedy doświadczasz udaru

Krótki przewodnik

W tym przewodniku

- 1. Zrozumieć swój udar**
- 2. Powrót do zdrowia po udarze**
- 3. Rehabilitacja**
- 4. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia kolejnego udaru**
- 5. Nie jesteś sam/a**
- 6. Gdzie można uzyskać pomoc i informacje**

Jesteśmy tu dla Ciebie

Jeśli potrzebujesz więcej pomocy i informacji, skontaktuj się z naszą infolinią ds. udaru mózgu pod numerem **0303 3033 100**,

wyślij e-mail na adres helpline@stroke.org.uk lub odwiedź stronę int. stroke.org.uk.

Przeczytaj to wraz z inną osobą

Udar mózgu może utrudnić zrozumienie pewnych rzeczy. Czytanie i rozmowa o tym przewodniku z inną osobą może pomóc Ci go zrozumieć.

Ramka:

Prowadzenie pojazdu

Zgodnie z prawem nie możesz prowadzić pojazdu przez jeden miesiąc kalendarzowy po udarze. Dowiedz się, co musisz zrobić, z naszego przewodnika „Jazda po udarze”.

(koniec ramki)

Zrozumieć swój udar

Kiedy dochodzi do udaru, część mózgu traci dopływ krwi. To prowadzi do uszkodzenia mózgu.

Istnieją dwa główne typy udaru mózgu

1. Niedokrwienny: z powodu zablokowania naczynia krwionośnego w mózgu.
2. Krwotoczny: z powodu krwawienia wewnątrz mózgu lub wokół mózgu. (1)

Udar niedokrwienny jest często określany jako zakrzep. Udar krwotoczny jest często nazywany wylewem.

Pobyt w szpitalu po udarze

- Będziesz miał zrobione: skanowanie mózgu, testy i leczenie.
- Możesz czuć się zmęczony i zdezorientowany.
- Możesz czuć się zszokowany i zdenerwowany.
- Uczucie dezorientacji jest normalne w przypadku udaru.

Skutki udaru zależą od dwóch rzeczy

1. W którym miejscu doszło do udaru w mózgu

2. Jak bardzo udar uszkodził Twój mózg

Każdy udar jest inny. Twój udar i powrót do zdrowia są właściwe tylko dla Ciebie.

To zdjęcie pokazuje niektóre z głównych skutków udaru.

[strzałki wskazujące na ciało: etykiety to:]

Pamięć i myślenie

Wzrok

Mowa

Połykanie

Osłabienie ramion i dłoni

Utrata kontroli jelit i pęcherza.

Mrowienie

Ból mięśni i stawów

Drętwienie skóry

Osłabienie nóg i równowagi

Udar może wpłynąć na sposób myślenia i odczuwanie

Udar mózgu często powoduje problemy z pamięcią.

Możesz mieć problemy z koncentracją.

Może również wywołać u Ciebie silne emocje.

Fizyczne skutki udaru mózgu

Udar może dotknąć każdą część ciała i może być łagodny lub ciężki. Niektórzy ludzie nie mają żadnych efektów fizycznych, a inni mają ich kilka. Niektóre z powszechnych efektów obejmują:

- **Oslabienie lub paraliż jednej strony ciała**

Słabe mięśnie nóg: może istnieć trudność w utrzymaniu równowagi i chodzeniu.

Oslabienie ręki i dłoni: może być trudno pisać, używać noża i widelca oraz ubierać się.

- **Problemy z przetykaniem**

Wiele osób po udarze nie może prawidłowo połykać. Możesz potrzebować miękkiego jedzenia lub być przez jakiś czas karmiony przez rurkę.

- **Problemy ze wzrokiem**

Wiele osób po udarze ma problemy ze wzrokiem. Obejmuje to wrażliwość na światło i ograniczenie pola widzenia

Ukryte skutki udaru mózgu

Po udarze możesz mieć pewne „ukryte” skutki:

- **Zmęczenie:** zmęczenie, które nie ustępuje wraz z odpoczynkiem.
- **Uczucie niepokoju lub przygnębienia** jest powszechne po udarze.
- **Zmiany w zachowaniu,** takie jak bycie bardziej drażliwym lub impulsywnym lub utrata zainteresowania w robieniu różnych rzeczy.
- **Emocjonalność:** trudności z kontrolowaniem emocji.

Ramka/pociągnięcie pędzla:

Ukryte skutki udaru mogą być trudne do zrozumienia dla Ciebie i innych. Spróbuj porozmawiać o nich z przyjaciółmi i rodziną, jeśli możesz.

Koniec ramki

Ikona:

Więcej informacji na temat skutków udaru można znaleźć na stronie int. stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Porozumiewanie się po udarze

Wiele osób po udarze ma problemy z porozumiewaniem się.

Może się to zdarzyć z różnych powodów:

1. Uszkodzenie obszarów językowych mózgu może powodować afazję. Osoby z afazją mogą mieć szereg problemów z używaniem języka. Mogą oni mieć trudności z mówieniem i rozumieniem mowy, czytaniem, pisanem i używaniem liczb. Cierpienie z powodu afazji nie oznacza, że jesteś mniej inteligentny, po prostu masz problem z używaniem języka.

2. Mowa może być niewyraźna z powodu słabych mięśni twarzy.

3. Problemy z pamięcią i koncentracją mogą utrudniać komunikację.

Powrót do zdrowia po udarze

Każdy udar, mały czy bardziej rozległy może mieć duży wpływ na Twoje życie. Wiele osób powraca do zdrowia, ale nie każdy może wrócić do stanu sprzed udaru. Niektórzy pozostaną niepełnosprawni. Ale przy odpowiednim wsparciu możesz odbudować swoje życie.

Największa poprawa zwykle następuje w ciągu pierwszych kilku miesięcy. Ale powrót do zdrowia może trwać latami.

Wiele problemów ulega szybkiej poprawie

Wiele problemów poprawia się w ciągu kilku dni lub tygodni po udarze. Sprawy takie jak kontrola pęcherza, mówienie,

połykanie i chodzenie często ulega poprawie wkrótce po udarze.

Ludzie, którzy pomogą Ci po udarze

Terapeuci, lekarze i pielęgniarki oferują metody leczenia i terapie, które pomagają w powrocie do zdrowia. Przyjaciele i rodzina również mogą Cię wesprzeć.

Uzyskaj pomoc gdy odczuwasz skutki udaru

Jeśli nadal przebywasz w szpitalu, porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub terapeutą.

Jeśli wyszedłeś/aś ze szpitala, poproś o pomoc swojego lekarza rodzinnego.

Wskazówka: daj sobie czas

Traktuj to jako działanie każdego dnia po trochu. Nie wpadaj w panikę, jeśli sytuacja nie poprawi się od razu.

Rehabilitacja

Twój mózg może „przełączyć się” sam, tworząc nowe połączenia między zdrowymi obszarami. Proces ten znany jest jako neuroplastyczność.

Terapia rehabilitacyjna pomaga rozwijać nowe połączenia w mózgu. Dzięki wsparciu specjalistów oraz ciężkiej pracy i praktyce możliwe jest ponowne nauczenie się takich umiejętności, jak chodzenie i mówienie.

Jak działa rehabilitacja

Terapia rozpoczyna się wkrótce po udarze. Terapeuta oceni Twój stan zdrowia i wspólnie ustalacie cele, które chcesz osiągnąć.

Terapeuta opracowuje indywidualny plan, z zajęciami i poradami, które pomogą osiągnąć Twoje zamierzone cele.

- Jeśli cierpisz na osłabienie lub paraliż mięśni z jednej strony, terapia ma na celu pomóc w rozpoczęciu ruchu i poprawie równowagi.

- Terapia może również poprawić takie umiejętności jak mówienie czy pisanie.
- Jeśli masz problemy z używaniem ramion i rąk, terapia może pomóc w nauczaniu się nowych sposobów wykonywania codziennych czynności, takich jak ubieranie się czy gotowanie.

Rehabilitacja zaczyna się od pomocy terapeutów, ale trwa także w domu. Ćwiczenie aktywności pomoże Ci polepszać Twoją sprawność. Możesz wykonywać zajęcia samodzielnie lub z pomocą i zachętą ze strony rodziny i przyjaciół.

Rodzaje terapeutów

Fizjoterapeuta

Pomaga w utrzymaniu siły, mobilności, równowagi i wytrzymałości.

Terapeuta zajęciowy

Pomaga odzyskać niezależność poprzez ponowne uczenie się umiejętności potrzebnych do codziennego życia. Może doradzić

Ci, jak dostosować Twój dom do Twoich możliwości i pomoże Ci w czynnościach, takich jak np. gotowanie.

Terapeuta mowy i języka (SLT)

Pomaga poprawić mowę, podpowie jak radzić sobie z trudnościami z połykaniem i jedzeniem. Pomaga również w ćwiczeniu czytania i pisania.

Dietetyk

Wspiera osoby z trudnościami w połykaniu, w bezpiecznym jedzeniu i picu oraz doradza w zakresie zdrowego odżywiania.

Psycholog

Pomaga osobom z problemami z pamięcią i myśleniem oraz z problemami emocjonalnymi, takimi jak depresja.

Ramka:

Wskazówka: zadawaj pytania

Na początku może być trudno zrozumieć, co oznacza udar.

Personel medyczny i terapeuci chętnie odpowiedzą na Twoje pytania.

Koniec ramki

Rozpoznawanie objawów udaru mózgu

Bardzo ważne jest, aby znać objawy ostrzegawcze kolejnego udaru. 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?

Problemy z mową: 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.

Są to główne objawy udaru mózgu. Ale jest też kilka innych, na które warto zwrócić uwagę:

- Nagłe osłabienie lub drętwienie jednej strony, 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.

Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, natychmiast zadzwoń pod numer 112 lub **999** .

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**.

Zmniejszenie ryzyka wystąpienia kolejnego udaru

Kiedy masz udar, jesteś sprawdzany pod kątem wszelkich schorzeń, które mogą prowadzić do udaru. Dotyczy to:

- Wysokiego ciśnienia krwi
- Migotania przedsionków (nieregularne bicie serca).
- Cukrzycy.
- Wysokiego poziomu cholesterolu.

Jednym z najlepszych sposobów zmniejszenia ryzyka udaru jest stosowanie leczenia, którego potrzebujesz w przypadku tych schorzeń.

Otrzymasz również porady dotyczące innych sposobów zmniejszenia ryzyka. Może to obejmować bycie bardziej aktywnym fizycznie , zdrowe odżywianie lub rzucenie palenia.

Kolejny udar może być dużym problemem dla Ciebie, Twoich przyjaciół i rodziny. Po udarze twój lekarz rodzinny lub pielęgniarka może udzielić Ci indywidualnych porad na temat Twojego stanu zdrowia oraz pomysłów na prowadzenie zdrowego stylu życia.

- **Aby uzyskać więcej pomysłów, przeczytaj „Aktywność po udarze” online lub zamów kopię drukowaną na stronie [int. stroke.org.uk](http://int.stroke.org.uk).**

Nie jesteś sam/a

Wiele osób, które przeżyły udar, twierdzi, że na początku czują się odosobnione i jest im trudno wytłumaczyć innym, co się czuje. Szok wywołany udarem może zmienić ludzkie życie.

Po opuszczeniu szpitala powinno się otrzymać wsparcie ze strony personelu medycznego, takiego jak pielęgniarki i terapeuci w ramach środowiskowego zespołu udarowego. Jeśli uważasz, że potrzebujesz więcej wsparcia, zadzwoń na naszą infolinię lub skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Rozmawiaj z innymi

Pomocna może być rozmowa z rodziną i przyjaciółmi. Podziel się swoimi uczuciami i pomóż innym ludziom zrozumieć, przez co przechodzisz.

Wiele osób uważa, że pomocne jest spotkanie z innymi osobami, które przeżyły udar. Nasze narzędzie internetowe **mystrokeguide.com** posiada darmowe forum internetowe dla osób, które przeżyły udar i ich opiekunów.

Grupy udarowe

W Wielkiej Brytanii istnieje sieć grup zajmujących się udarem mózgu. Znajdź swoją lokalną grupę na stronie stroke.org.uk/support lub zadzwoń do naszej infolinii.

Gdzie można uzyskać pomoc i informacje

Od Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu

Infolinia

Nasza infolinia oferuje informacje i wsparcie dla osób dotkniętych udarem. Dotyczy to również przyjaciół i opiekunów.

Zadzwoń do nas pod numer **0303 3033 100**, z telefonu tekstowego: **18001 0303 3033 100**

Lub e-mailowo helpline@stroke.org.uk.

Przeczytaj nasze informacje

Więcej informacji na temat udaru mózgu można uzyskać na stronie int. **stroke.org.uk** lub dzwoniąc na infolinię, gdzie można poprosić o wydrukowanie naszych przewodników.

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.

Pomoc w zakresie zdrowia i codziennego życia

Zmniejszenie ryzyka udaru mózgu

Aby uzyskać indywidualne porady dotyczące zmniejszania ryzyka udaru, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, specjalistyczną pielęgniarką lub farmaceutą.

Pomoc przy skutkach udaru mózgu

Jeśli potrzebujesz pomocy z emocjonalnymi lub fizycznymi problemami po udarze, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Potrzeby w zakresie wsparcia

Aby uzyskać informacje na temat zakwaterowania i opieki, skontaktuj się z lokalnym wydziałem opieki społecznej dla dorosłych. Jeśli masz problem z uzyskaniem potrzebnego wsparcia, zadzwoń na naszą infolinię.

Porady prawne i finansowe

Aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę na temat pieniędzy, kwestii prawnych i zatrudnienia, skontaktuj się z Citizens Advice citizensadvice.org.uk. Odwiedź stronę int.

stroke.org.uk/financial-support, aby dowiedzieć się więcej o dostępnym wsparciu finansowym.

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. Chcemy przekazać Wam najświeższe fakty, ale niektóre rzeczy się zmieniają. Nie kontrolujemy informacji dostarczanych przez inne organizacje lub strony internetowe.

Skontaktuj się z nami

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

Infolinia: 0303 3033 100

Z telefonu tekstowego: 18001 0303 3033 100

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

Strona internetowa: stroke.org.uk

Kiedy uderza udar, część mózgu się wyłącza. I tak samo jest z częścią ciebie. 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.

Przeznacz darowiznę lub dowiedz się więcej na stronie int.

stroke.org.uk.

© Stroke Association - Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu 2021

Wersja 3. Opublikowany w maju 2021 r.

Do przeglądu: Kwiecień 2023 r.

kod pozycji: A01L10



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

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