

Stroke
Association

Slovakian

Ďalšie kroky po CMP

Informácie pre ľudí, ktorí utrpeli CMP (ľudovo porážka)



Ďalšie kroky po CMP

Informácie pre ľudí, ktorí utrpeli CMP (ľudovo porážka)

O vás

Po cievej mozgovej príhode budete potrebovať informácie pre pomoc pri zotavení sa. Budete tiež potrebovať pomoc a podporu pri vrátení sa do života po mozgovej príhode.

Táto príručka vám pomôže pochopiť, čo je CMP a ako prebieha zotavenie sa. Poskytuje praktické tipy pre život po CMP, a nápady, kde získať požadovanú pomoc.

Komplexné informačné zdroje prispôbené ľuďom po CMP nájdete na **stroke.org.uk**.

Môžete tiež zavolať na Infolinku 0303 3033 100 ohľadom rád na získanie ďalšej pomoci a podpory.

Pochopenie cievnej mozgovej príhody

CMP môže mať veľký dopad, a následky môžu trvať celý život.

Akákoľvek CMP, hoci aj malá, môže mať dlhodobé následky ako je únava a emocionálne problémy.

Ale s pomocou a veľkým množstvom náročnej práce môžu ľudia opäť začať chodiť, hovoriť a robiť veci samostatne. Ľudia nám hovoria, že našli nové spôsoby, ako si užívať život po CMP. Pri správnej podpore môžete zlepšiť svoje zdravie a nájsť pocit pohody.

Čo je cievna mozgová príhoda (CMP)?

CMP je mozgový infarkt. Vtedy sa preruší prívod krvi do časti mozgu, čo zabíja mozgové bunky. Poškodenie mozgu môže ovplyvniť fungovanie tela. Zmení aj to ako myslíte a cítite.

Existujú dva hlavné typy mozgovej príhody:

1. Ischemická: v dôsledku upchatej cievy v mozgu.
2. Hemoragická: krvácanie do mozgu či okolo neho. (2)

Ischemická mozgová príhoda sa často označuje ako zrazenina.

Hemoragická mozgová príhoda sa často nazýva krvácanie.

Asi 85% všetkých CMP je ischemických, a 15% je hemoragických.

Rôzne názvy pre hemoragickú mozgovú príhodu

Hemoragická CMP sa niekedy volá krvácanie do mozgu, subarachnoidálne krvácanie (SAK) alebo intracerebrálne krvácanie (ICK).

Tranzientný ischemický atak (TIA alebo malá CMP)

TIA je rovnaký ako CMP, ale príznaky trvajú len krátky čas. Pri TIA sa upchá krvná cieva v mozgu, ale upchatie sa potom samé stratí. Niektorí ľudia to považujú za „zvláštnu epizódu“, ale TIA je hlavný varovný signál pre cievnu mozgovú príhodu.

Následky cievnej mozgovej príhody

Každá CMP je iná. Následky po CMP závisia na tom, kde v mozgu sa to stalo a aká veľká je poškodená oblasť.

Pohyb a rovnováha

- Slabosť na jednej strane tela.
- Problémy s rovnováhou a chôdzou.
- Ťažkosti pri používaní nôh, chodidiel, ramien a rúk.

Iné fyzické problémy

- Problémy pri prehltaní.
- Strata kontroly čriev a močového mechúra.
- Únava, ktorá sa nezlepší ani po odpočinku.
- Bolesti svalov a kĺbov.

Myslenie a komunikácia

- Ťažkosti s pamäťou, koncentráciou a riešením problémov. (6)
- Ťažkosti s hovorením, porozumením, čítaním a písaním.
- Priestorová nepozornosť : nevnímanie vecí na jednej strane.

Zmyslové problémy

- Problémy so zrakom vrátane dvojitého videnia, citlivosti na svetlo a strata časti zorného poľa. (7)
- Střpnutá koža a podkožné mravčenie.

Skryté následky

CMP môže mať „skryté“ následky, ako sú emocionálne problémy a únava. Môže sa to stať aj ľuďom, ktorí po CMP nemajú žiadne iné zdravotné problémy či postihnutie.

„Zúfalo som zavolať na Infolinku CMP, lebo som nemal energiu. Pani na telefóne povedala „Nuž, to je úplne bežné“. Bola to pre mňa veľká úľava“.

Richard, pacient po cievnej mozgovej príhode

Ťažkosti pri komunikácii

Tieto problémy sú po CMP bežné. Môžete mať nezreteľnú reč v dôsledku problémov s pohybom svalov tváre. Problémy s pamäťou a koncentráciou tiež vplývajú na komunikáciu.

Asi tretina ľudí po CMP má problém s rečou, nazývaním afázia. Stane sa to často kvôli CMP v ľavej časti mozgu. Afázia môže ovplyvniť všetky aspekty jazyka vrátane hovorenia, porozumenia reči, čítania, písania a používania čísel. Osoba sa nestane menej inteligentnou, len je pre ňu ťažké používať jazyk.

Zmeny v správaní

Správanie niektorých ľudí sa po CMP zmení. Môžu byť veľmi podráždení alebo hovoria a robia veci bez premýšľania. Zdajú sa veľmi tichí a uzavretí, a strácajú záujem o veci, ktoré ich bavili.

Mnohé následky po CMP sú len dočasné

V prvých dňoch a týždňoch po CMP sa následky zlepšia. Niektoré môžu trvať dlhšie. Na zotavenie sa možno bude potrebná rehabilitácia. Viac nájdete na stroke.org.uk.

Emocionálne následky CMP

Po CMP pociťujú mnohí ľudia šok, hnev, vinu a smútok. Je bežné mať emocionálne problémy ako je skleslá nálada, úzkosť a depresia. Emocionalizmus znamená, že je pre vás ťažké ovládať svoje emócie, a niekedy sa nekontrolovateľne smejete alebo plačete, často bezdôvodne.

Môže byť ťažké hovoriť o svojich pocitoch, ale pomôže vám rozhovor s blízkym alebo s odborníkom na psychológiu.

Viac informácií je na stroke.org.uk/emotional-changes.

„Najmä keď som unavený, dokážem sa šialene smiať na veciach, ktoré nie sú až také vtipné – akýsi smiech zmiešaný s plačom, čo je naozaj veľmi zvláštne.”

Josh, pacient po CMP

Dopad na vzťahy

CMP má dopad aj na ľudí okolo vás. Často pociťujú obavy a šok. CMP môže zmeniť vaše vzťahy, a choroba či postihnutie môžu zmeniť roly rodinných príslušníkov.

Pre vašich priateľov a rodinu môže byť ťažké pochopiť, čím práve prechádzate, takže ak je to možné, snažte sa im vysvetliť, ako sa cítite.

Pre mnohých ľudí mala CMP dopad na ich sexuálny život. Môže to byť spôsobené fyzickým a emocionálnym vplyvom CMP. Ľuďom sa o tom často ťažko hovorí, ale nemusíte sa kvôli tomu hanbiť. Viac info je na stroke.org.uk/sex-and-relationships.

Získanie pomoci

Nemajte obavy vyhľadať pomoc pri emocionálnych, sexuálnych a vzťahových problémoch vrátane zmien v správaní. Navštívte lekára alebo volajte našu Linku pomoci na **0303 3033 100**.

„Stále som premýšľala „Prečo sa mi to stalo?“ a bola som veľmi skleslá – veľmi deprimovaná. Takmer okamžite mi bol poskytnutý kontakt na poradenskú službu.“

Celia, pacientka po CMP

Zotavenie sa a rehabilitácia

Po CMP potrebuje mozog a telo čas na zotavenie sa. Môžete mať pocity nevoľnosti, únavy a zmätenosti.

Každý sa zotavuje inak. Niektorí ľudia sa zotavia úplne. Iní budú mať zdravotné problémy alebo postihnutie.

Rýchlosť zotavenia sa

Najrýchlejšie zotavenie sa prebieha v prvých mesiacoch po CMP.

Potom sa pokrok spomalí. Avšak ľudia sa môžu zotavovať mesiace či roky. Každý sa zotavuje vlastným tempom.

“Pomaly sa zotavujem už 10 rokov.”

Alan, pacient po CMP

Ako funguje rehabilitácia

Počas rehabilitácie pracujete s terapeutmi. Terapeut vás posúdi a porozpráva sa s vami o cieľoch, ktoré chcete terapiou dosiahnuť. Spoločne robíte plány na dosiahnutie týchto cieľov. Môžete mať aktivity na precvičovanie. Budete si zlepšovať výdrž alebo sa učiť nové spôsoby robenia vecí.

Možno sa už nedokážete vrátiť do stavu pred CMP, ale terapia vám prispeje k čo najlepšiemu zotaveniu sa.

Neuroplasticita: znovu-prepojenie v mozgu

Váš mozog je úžasný! Hemisféry sa vedia znovu prepojiť, čím vám umožní zlepšiť zručnosti ako je chôdza, hovorenie a používanie postihnutého ramena. Toto sa volá neuroplasticita. Začína po CMP a môže pokračovať celé roky.

Ako je to možné?

Mozgové bunky posielajú správy do celého mozgu. CMP poškodí niektoré spojenia v mozgu, aj medzi mozgom a telom.

Pri rehabilitačných aktivitách povzbudzujete mozog, aby začal vytvárať nové spojenia vo svojich zdravých častiach. Vybudovaním

týchto spojení bude váš mozog lepšie ovládať telo, a umožní vám robiť veci, ktoré chcete.

Tomuto procesu pomôžete robením rehabilitačných cvičení.

Neuroplasticita nie je časovo obmedzená a nedeje sa to len počas terapie. Pri každom novom kroku, slove alebo cvičení s rukami, si mozog vytvára nové spojenia.

Čo to znamená pre zotavenie sa?

Každá CMP je iná. Nie každý sa úplne zotaví, ale mnohí ľudia urobia pokroky k svojim individuálnym cieľom, ako je stať sa silnejším, mobilnejším a nezávislejším. Pri správnej podpore získa veľa ľudí sebadôveru a nájdu nové spôsoby robenia vecí.

Pochopenie rehabilitácie (13)

Rehabilitácia znamená snahu obnoviť funkciu čo najbližšie k normálu a pomôže vám prispôbiť sa životu po CMP. Dôraz je kladený na vykonávanie bežných činností, a na pomoc pri komunikácii, pohybe a pri získavaní samostatnosti.

Čo najskôr po CMP by ste mali dostať rehabilitačnú pomoc. Môže začať v nemocnici a mala by pokračovať doma, ak je to potrebné.

Typy rehabilitácie:

- Pracovná terapia: pomáha vám znovu sa naučiť každodenné zručnosti, ako je obliekanie a pohyb.
- Fyzioterapia: posilňuje svaly, a zlepšuje mobilitu, rovnováhu a koordináciu.
- Rečová a jazyková terapia: pomôže pri zlepšení reči a pri problémoch s prehĺtaním.
- Psychologická terapia: podpora pri emocionálnych problémoch a pri ťažkostiach s pamäťou a myslením.
- Pomoc pri stravovaní: dietológ sa postará o vaše potrebné jedlo a nápoje, a pomôže pri ťažkostiach s jedením.

Rady pri rehabilitácii

Pacienti po CMP nám hovoria, že rehabilitácia vyžaduje veľa úsilia a odhodlania. Môže to byť fyzicky aj psychicky náročná práca, ale ľudia zisťujú, že im pomáha urobiť zásadné pokroky pri hovorení, chôdzi a pri iných dôležitých zručnostiach.

Pacienti po CMP a odborníci sa tu delia o tipy, ako zostať pozitívnymi a motivovanými:

Naverbujte si nejakých pomocníkov

Precvičovanie cvikov môže byť veľmi náročné, preto získajte pomoc od členov rodiny alebo od priateľov. Pomoc od iných ľudí vám naozaj môže pomôcť pravidelne cvičiť a uspieť.

Bud'te pozitívni

Niektorí pacienti po CMP hovoria, že pozitívny prístup vám pomôže pri úspešnej rehabilitácii.

Stále sa hýbte

Skúste pridať pohyb a cvičenia do každodenných úloh.

Zadajte si ciele

Zadanie dosiahnuteľných a zmysluplných cieľov vám pomôže udržať si motiváciu.

Zaznamenajte svoje pokroky

Pravidelné záznamy o vašich aktivitách vám umožnia zistiť ako napredujete. Zvládanie rehabilitácie bude spočiatku ťažké. Po nadobudnutí sily a sebavedomia dokážete urobiť toho viac.

Pomoc po prepustení z nemocnice

Po nejakom čase v nemocnici môže byť pre vás návrat domov veľkou úľavou. No pre iných je návrat domov skľučujúci.

Process prepustenia z nemocnice by mal zahŕňať všetku potrebnú pomoc. Spolu s rodinou sa budete podieľať na plánovaní vášho prepustenia domov.

Plán prepustenia zahŕňa:

- Rehabilitáciu.
- Lekársku liečbu.
- Domácu opateru.
- Potrebné vybavenie.
- Následné kontroly.

Skoré prepustenie s podporou

Z nemocnice by vás mali prepustiť krátko po CMP, pokiaľ sa dokážete presunúť z postele na stoličku a ak máte bezpečné domáce prostredie. Rehabilitácia pokračuje u vás doma.

Kontrola vašich potrieb

Zhruba 6 mesiacov po prepustení z nemocnice by ste mali mať kontrolu. To zaisťuje poskytnutie vhodnej pomoci. Ak sa vaše potreby zmenia, aj váš plán rehabilitácie sa zmení. Kontrolu niekedy vykonáva koordinátor zo Združenia pre CMP, alebo odborná sestra či iný špecialista na CMP.

Tip

Pri chýbajúcej kontrole volajte svojmu lekárovi alebo sestre.

Ľudia, ktorí vás podporujú po odchode z nemocnice

- Pomoc so zdravotnými problémami a ďalšiu oporu poskytne váš lekár.
- Môžete potrebovať pomoc od terapeutov, ako sú fyzioterapeuti alebo pracovní terapeuti.
- Môžete mať komunitnú zdravotnú sestru pre CMP.
- Môže vám byť pridelený sociálny pracovník.
- Podľa miesta vášho bydliska vám môže pomôcť koordinátor zo Združenia pre CMP.

Bývanie

Ak máte po CMP zdravotné postihnutie, možno budete musieť urobiť doma nejaké zmeny, aby ste mohli žiť samostatne. Môže to byť úprava kúpeľne alebo kuchyne. Niektorí ľudia si budú musieť nájsť vhodnejší domov. Váš sociálny pracovník vám pomôže popremýšľať o vašich možnostiach. Sem patria:

- Chránené bývanie: samostatné bývanie s určitou pomocou, ako je dozorca alebo výstražný systém.
- Domáca opatera: poskytuje základnú osobnú starostlivosť, ako je umývanie a obliekanie.

- Opatrovateľský dom: kvalifikovaná starostlivosť pre každodenné potreby ako je kŕmenie a dohľad nad zdravotnými problémami.

Finančný dopad mozgovej príhody

CMP môže mať veľký finančný dopad na vás a na vašu rodinu.

Existuje nejaká pomoc, ako sú dávky, pôžičky a príspevky. Pre niektorých ľudí je trápne žiadať o dávky, ale tie sú tu na to, aby pomohli tým, ktorí ich potrebujú.

Na zistenie príspevkov, na ktoré máte nárok, použite elektronickú kalkulačku dávok ako napr. **entitledto.co.uk**.

Práceschopnosť

Ak pracujete, môžete dostať nemocenské dávky (17) kým sa zotavujete. Isté typy poistenia pokrývajú závažné choroby. Požiadajte o dávky ako „Universal Credit“ (slov. Univerzálny kredit) alebo „New Style Employment and Support Allowance“ (slov. Nový štýl zamestnaneckého a podporného príspevku).

Zdravotné postihnutie

Ak ste vo veku 16 až 64 a máte postihnutie, „Personal Independence Payments (PIP)“ – príspevky pre osobnú samostatnosť (20) sú k dispozícii na pokrytie niektorých dodatočných nákladov pri

dlhodobej chorobe či invalidite. PIP nie sú zdanené a nie sú ani predmetom kontroly majetkových pomerov.

Opatrovatelia

Ak máte neplateného opatrovateľa viac ako 35 hodín týždenne, tento by mal požiadať o Carer's Allowance (Opatrovateľský príspevok). Ak ste starší ako 65 rokov a potrebujete niekoho, kto by sa o vás postaral, môžete žiadať o Attendance Allowance (príspevok na pomocníka).

Posudok o potrebách opatery a podpory

Ak máte po CMP zdravotné postihnutie, môžete si dať urobiť posudok o potrebách opatery a podpory. Tento sa zameria na vaše potreby opatery a na finančnú pomoc s nákladmi na opateru. Vykonávajú ho miestne sociálne služby.

Ďalšie informácie a rady

Odbornú pomoc a rady pri žiadostiach o dávky a o financovanie opatery poskytujú organizácie ako Independent Age (Nezávislá staroba) na independentage.org, Turn2Us (Obráťte sa na nás)

turn2us.org.uk a Carers UK (Opatrovatelia UK) na **carersuk.org**.

Pozrite si rôzne typy finančnej pomoci, ktorá je k dispozícii po CMP na našej webstránke na **stroke.org.uk/benefits**.

Užívanie si života po CMP

Postupom času objavíte svoje osobné ciele vedúce k úspechu.

Zotavenie sa a rehabilitácia sú pomalým procesom, ale mnohí pacienti našli nové spôsoby ako žiť dobrým životom aj po CMP.

Zostaňte šťastní a zdraví

Emocionálna pohoda

Na zlepšenie emocionálnej pohody je vhodné fyzické cvičenie.

Cvičenie uvoľní do mozgu látky, vďaka ktorým sa budete cítiť lepšie.

Udržiavanie kontaktu s priateľmi a rodinou vám pomôžu vyhnúť sa pocitu osamelosti.

Neduste veci v sebe – hovorte o svojich pocitoch. Tvorivé aktivity ako hudba a umenie vám umožnia vyjadriť svoje pocity.

Mnohí ľudia majú po CMP emocionálne problémy. Ak trpíte úzkosťou alebo depesiou, požiadajte o pomoc svojho lekára, alebo sa porozprávajte s členom vašej skupiny pre CMP.

Udržiavajte svoj život zaujímavým

Zapojte sa do aktivít, ktoré vás bavia. Dajte si výzvu a skúšajte nové veci a spoznávajte nových ľudí.

Podporu tiež získate od ľudí, ktorí mali CMP. Združenie pre CMP (Stroke Association) má sieť skupín, a po celej Británii existujú nezávislé kluby pre CMP. Byť súčasťou skupiny vám môže dať nový zmysel života a vytvoríte si aj nové priateľstvá.

Viac informácií o zdraví, voľnom čase a o každodennom živote je na **stroke.org.uk/life-after-stroke**.

Návrat do práce

Ak ste nazad v práci po CMP alebo sa plánujete vrátiť do práce, viac o tom nájdete na **stroke.org.uk/work**.

Zákon o rovnosti (Equality law) chráni ľudí so zdravotným postihnutím v práci a váš zamestnávateľ má povinnosť pomôcť vám zostať v práci, ak je to možné. Môžete mať nárok na príspevky a inú podporu, ktoré vám pomôžu vrátiť sa do práce.

„Mali sme ľudí, ktorí sa vrátili do práce aj s veľkými problémami po CMP – sú úžasní.“

Colin, poradca pre CMP

Šoférovanie a cestovanie

Podľa zákona nesmiete šoférovať auto alebo motocykel jeden mesiac po CMP alebo po TIA (malá CMP). O vašej CMP by ste mali informovať DVLA (alebo DVA v Severnom Írsku). Závisí to od typu vášho vodičského preukazu a od typu vašej CMP.

Viac o šoférovaní po CMP a o tom, čo musíte urobiť, nájdete na **stroke.org.uk/driving**.

Modrý preukaz ZŤP (zdravotne ťažko postihnutých) vám dovolí parkovať na vhodnejších miestach.

Miestne úrady majú schémy komunitnej prepravy a môžete tiež požiadať o zľavy pre postihnutých pri cestovaní vlakom.

Zníženie rizika novej mozgovej príhody

Každý má iné riziko CMP, ktoré závisí od jeho tela a životného štýlu.

Hlavné rizikové faktory pre CMP sú:

1. Vek

So stúpajúcim vekom sa vaše tepny prirodzene stávajú tvrdšími, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť ich zablokovania.

2. Zdravotné problémy

Niektoré zdravotné problémy zvyšujú riziko CMP.

- Predošlá CMP a tranzitórny ischemický atak (TIA alebo malá CMP): ak ste už mali TIA alebo CMP, znamená to pre vás väčšie riziko novej CMP. Môžete podniknúť kroky na zníženie svojho rizika – viac informácií je ďalej v tejto príručke.

- Vysoký krvný tlak.
- Fibrilácia predsiení (nepravidelný tlkot srdca).
- Cukrovka.
- Vysoký cholesterol.

3. Životný štýl

Riziko CMP sa zvyšuje každodennými činnosťami, ako sú:

- Fajčenie.
- Nadváha.
- Pitie nadmerného množstva alkoholu.
- Nedostatok pohybu.
- Jedenie nezdravých jedál.

4. Rodinná anamnéza

CMP sa môže vyskytovať v rodinách. Ak ju mal niekto vo vašej rodine, je väčšia pravdepodobnosť, že aj vy ju dostanete.

5. Etnicita

CMP sa častejšie vyskytuje u ľudí z afrických a juhoázijských rodín. Ak patríte do tejto kategórie, mali by ste sa dať vyšetriť na cukrovku v skoršom veku, najmä ak máte rizikové faktory. Kontaktujte svojho lekára ohľadne zdravotnej kontroly.

Zvládanie neistoty

Neistota je súčasťou mozgovej príhody. Mnohí ľudia sa boja budúcnosti. Tieto obavy môžu viesť k úzkosti a k depesiám. Ak ste priveľmi znepokojení, prehovorte s lekárom alebo sestrou pre CMP. Alebo volajte našu Linku pomoci na **0303 3033 100**.

Riadenie rizika cievnej mozgovej príhody

Požiadajte svojho lekára alebo zdravotnú sestru, aby vám vysvetlili viac o vašom vlastnom riziku CMP a čo máte robiť.

Keď sa u vás potvrdí CMP alebo TIA, lekári sa pokúsia zistiť, čo ich spôsobilo. Podajú vám liečbu na zníženie šance novej CMP. Napr. pri vysokom krvnom tlaku vám dajú liečbu na jeho kontrolu, čo zníži riziko novej CMP.

Po CMP alebo po TIA máte vyššie riziko novej CMP. Preto je dôležité dodržiavať predpísanú liečbu, ako sú lieky na vysoký krvný tlak, antikoagulanciá alebo statíny. Je dôležité pokračovať v liečbe dlhodobo, ak je vám to odporúčané, aby bolo vaše riziko čo najnižšie.

Je známe, že zhruba 90% mozgových príhod súvisí s liečiteľnými zdravotnými problémami alebo s rizikovým faktorom ako je fajčenie.

Znížte si riziko dodržiavaním liečby a vykonaním istých zmien k zdravšiemu životnému štýlu.

Kroky, ktoré môžete podniknúť

Jedným z najlepších spôsobov zníženia rizika CMP je liečba zdravotných problémov, ktoré bežne vedú k CMP.

Po ischemickej CMP alebo TIA (malá CMP): protidoštičkové lieky znižujú riziko tvorby novej zrazeniny tým, že robia krv menej lepkavou.

Vysoký krvný tlak: pre vysoký krvný tlak existujú viaceré druhy liekov. Možno ste už počuli o diuretikách, blokátoroch vápnikových kanálov, ACE inhibítoroch a o betablokátoroch.

Fibrilácia predsiení (nepravidelný tlkot srdca): na obnovenie normálneho tlkotu srdca možno použiť celý rad liekov. Na zníženie rizika tvorby zrazenín možno použiť antikoagulačné lieky. Normálny tlkot srdca možno dosiahnuť aj operáciou.

Cukrovka: k liečbe patria lieky na kontrolu hladiny cukru v krvi a inzulínové injekcie. Zdravá strava, chudnutie a cvičenie pomôžu pri kontrole hladiny cukru v krvi. Cukrovkári potrebujú pravidelné kontroly hladiny cukru v krvi, a zdravia očí a nôh.

Vysoký cholesterol: statíny sú hlavným typom liekov na zníženie cholesterolu v krvi. Zdravá strava, cvičenie a nefajčenie pomôžu udržať nízku hladinu cholesterolu.

Pamätajte si, aby ste neprerušili žiadnu liečbu bez toho, aby ste sa najprv neporadili s lekárom či lekárnikom.

Kroky k zdravému životnému štýlu

Aktivita a zdravá strava znižujú riziko novej CMP. Zdravá životospráva vám pomôže zvládnuť stavy ako je vysoký krvný tlak, cukrovka a vysoký cholesterol, čím sa znižuje riziko CMP. Zdravé jedlo, nefajčenie, menej alkoholu a aktivita sú krokmi k zníženiu vášho rizika cievnej mozgovej príhody.

Prestaňte s fajčením

Fajčenie zvyšuje vaše šance dostať CMP, takže je dobré nechať si poradiť ako s tým prestať. Keď prestanete fajčiť, vaše riziko CMP začne okamžite klesať. Viac rád ako prestať fajčiť nájdete na stroke.org.uk/smoking.

Dobré jedlo

Jedzte veľa zeleniny a ovocia, a doma pripravené jedlo, ak je to možné, lebo zvyčajne obsahuje menej tukov a soli ako hotové jedlá

a pochutiny. Zníženie prísunu soli pomôže pri kontrole krvného tlaku a menej tukov pomôže pri chudnutí.

Zvýšený pohyb

Hýbte sa čo najviac. Ak ste schopní, prejdite sa polhodinu každý deň, čo zníži riziko CMP o polovicu. Ak sa dá, aj doma buďte v pohybe.

Len prechádzka po miestnosti každých 20 minút pomôže znížiť riziko CMP. Viac nápadov nájdete na stroke.org.uk/getting-active.

„Aj menší pohyb je účinný. Robte doma veci, ktoré zvládnete, zájďte si na prechádzku.“

Michael, pacient po CMP

Pite menej alkoholu

Riziko CMP znížite tým, že budete menej piť. Za účelom nízkych účinkov alkoholu na zdravie v Británii vláda odporúča nepiť viac ako 14 jednotiek alkoholu týždenne, a rovnomerne ich rozložiť počas celého týždňa. Limity sú rovnaké pre mužov i pre ženy.

Dbajte o svoju váhu

Pri zdravej váhe sa riziko CMP znižuje. Chudnutie vám tiež pomôže s vysokým krvným tlakom a s hladinou cukru v krvi, ak máte cukrovku.

Kde začať

Pre praktické rady na zmenu životosprávy navštívte webstránku **stroke.org.uk** alebo zavolajte na našu Linku pomoci.

Pre individuálnu pomoc pri odvykaní od fajčenia, chudnutí a pití menej alkoholu, kontaktujte svojho lekára alebo lekárnika.

Spozorovanie príznakov CMP

Je dôležité vedieť, ako spoznať bežné príznaky CMP u seba alebo u iných. Najlepším spôsobom v Británii je **FAST** test.

FAST test

Face (**tvár**): Môže sa osoba usmiať? Opadla jej tvár na jednu stranu?

Arms (**ramená**): Dokáže osoba zdvihnúť a udržať obe ramená?

Speech (**reč**): Dokáže osoba hovoriť zrozumiteľne a rozumie, čo hovorí? Je ich reč nezreteľná?

Time (**čas**): Ak uvidíte niektorý z týchto 3 príznakov, volajte **999**.

FAST test pomôže zistiť 3 najčastejšie príznaky CMP. Existujú však aj iné príznaky, ktoré by ste si mali všímať. Sem patria:

- náhla slabosť alebo stŕpnutosť na jednej strane tela, vrátane nôh, rúk a chodidiel
- ťažkosti s hľadáním slov alebo s formulovaním viet

- náhle rozmazané videnie alebo strata zraku v oku/očiach
- náhla strata pamäti či zmätenosť, a závraty či náhly pád
- náhla silná bolesť hlavy.

Cievna mozgová príhoda sa môže stať každému, v rôznom veku. Každá sekunda sa počíta. Okamžite volajte **999**.

TIA, alebo Tranzitórny ischemický atak (malá CMP)

Ak má niekto príznaky CMP, ktoré trvali len krátko, zrejme ide o TIA. TIA je hlavným varovným signálom CMP. Takže je nutné vyhľadať lekársku pomoc, aj keď sa to stalo už pred nejakým časom.

Čo robiť pri podozrení na TIA

Ak sa príznaky práve ukázali, volajte **999**. Ak to už bolo dávnejšie, objednajte sa na súrny termín u lekára. Môžete zájsť na najbližšiu kliniku NHS alebo na miestnu pohotovosť.

Diagnostika CMP a jej príčin

CMP je diagnostikovaná vyšetrením a snímkom mozgu. To ukáže, o aký druh CMP ide, a kde presne v mozgu sa to stalo.

Ak je CMP spôsobená zrazeninou, snímok alebo testy zistia, či táto pochádza z mozgu alebo zo srdca.

Ak je CMP spôsobená krvácaním, snímok môže ukázať, či je problém s krvnými cievami v mozgu.

Typy snímania mozgu

- Snímanie počítačovou tomografiou (CT).
- Snímanie magnetickou rezonanciou (MRI).

Ďalšie testy a kontroly

- EKG (elektrokardiogram): kontroluje tlkot srdca.
- Dopplerov ultrazvuk: kontroluje upchatie krčných tepien.
- Zmeranie krvného tlaku.

Vyšetrenia krvi sú na

- Krvné zrazeniny.
- Hladinu cukru v krvi.
- Hladinu cholesterolu v krvi.

Urgentná liečba cievnej mozgovej príhody

Liečba CMP sa snaží čo najrýchlejšie obnoviť prívod krvi do mozgu. To môže zastaviť ďalšie poškodenie mozgu. Niekedy to znamená, že sa príznaky buď zlepšia alebo sa aspoň nezhoršia.

Ak máte v mozgu zrazeninu, lekári sa ju pokúsia odstrániť liekmi na rozbitie zrazeniny, aby sa rozpustila (trombolýza). Trombektómia je liečba, pri ktorej zrazeninu odstránia z mozgu. Len malá časť mozgových príhod sa dá takto liečiť.

Ak máte krvácanie do mozgu, možno vás budú operovať na zastavenie krvácania alebo na zmenšenie tlaku na mozog. Dajú vám tiež lieky na kontrolu krvného tlaku.

Liečby na zastavenie novej CMP

V nemocnici sa lekári budú snažiť zastaviť novú CMP.

Takmer každý, kto má zrazeninu, dostane lieky na zastavenie tvorby krvných zrazenín. Patria sem protidoštičkové lieky a antikoagulanciá.

Tieto pôsobia rôznymi spôsobmi na zastavenie tvorby krvných zrazenín. Lekári vám tiež dajú lieky na zníženie krvného tlaku a cholesterolu. Niekedy sa používa operácia na odstránenie blokády v krčných tepnách.

Kde získať pomoc a informácie

Združenie pre CMP (Stroke Association)

Kontaktujte nás

Naša linka pomoci je tu pre každého, koho sa CMP týka, vrátane rodiny, priateľov a opatrovateľov. Linka vám poskytne informácie a pomoc pri rôznych aspektoch CMP.

Zavolajte na **0303 3033 100**, z textového telefónu (pre nepočujúcich) na **18001 0303 3033 100**.

Napíšte email na helpline@stroke.org.uk.

Čítajte naše publikácie

Publikujeme podrobné informácie o rôznych témach ohľadne CMP vrátane zníženia rizika CMP a rehabilitácie. Čítajte na webe na **stroke.org.uk** alebo si u nás objednajte tlačene kópie našich príručiek.

Moja príručka CMP (angl. My Stroke Guide)

Cez elektronický nástroj Združenia pre CMP (Stroke Association) nazývaný Moja príručka CMP získate bezplatný prístup k dôveryhodným radám, informáciám a pomoci 24 hodín denne. Spojíte sa s našou komunitou a zistíte ako iní ľudia zvládajú svoj stav po CMP. Už dnes sa môžete prihlásiť na **mystrokeguide.com**.

Hovorte s ľuďmi, ktorých postihla CMP

Nedáľeko vás môžu byť združenia, kde sa stretnete s pacientmi po CMP a s ich opatrovateľmi. Môžete sa zoznámiť s ľuďmi na našom fóre na **mystrokeguide.com**, a na Facebooku cez stránku **Facebook.com/TheStrokeAssociation**. Volajte našu Linku pomoci alebo navštívte **stroke.org.uk/support** pre viac informácií o združeniach CMP a o ďalšej osobnej podpore.

Cievna mozgová príhoda u detí

Táto príručka je o CMP u dospelých. Informácie o CMP u detí nájdete na stroke.org.uk/childhood

Pomoc so zdravím a s každodenným životom

Príznaky cievnej mozgovej príhody

Ak máte vy alebo niekto iný príznaky CMP, nečakajte. Volajte hneď **999**. Pozrite si stranu 26 o FAST teste.

Získajte potrebnú pomoc

V niektorých častiach Veľkej Británie môže byť ťažké získať všetku terapiu a podporu potrebnú pre pacientov CMP a ich opatrovateľov. Pre informácie o podpore, ktorú potrebujete, volajte našu Linku pomoci na **0303 3033 100**.

Požiadajte o kontrolu po CMP

Mali by ste mať kontrolu svojich potrieb po CMP, zvyčajne po 6 mesiacoch, takže požiadajte praktického lekára, aby to zariadil.

Potreba dennej podpory

Pre pomoc pri každodennom živote a bývaní, kontaktujte oddelenie sociálnych služieb pre dospelých na miestnom úrade.

Právne a finančné poradenstvo

Pre bezplatné dôverné rady o peniazoch, právnych a pracovných záležitostiach, kontaktujte Citizens Advice.

Iné zdroje pomoci a informácií

Upozorňujeme, že neodporúčame ani neschvaľujeme žiadne organizácie tým, že ich spomenieme v tejto príručke.

Pomoc pri znížení vášho rizika

Blood Pressure UK (Krvný tlak UK)

Webstránka: bloodpressureuk.org

Telefón: 020 7882 6218

Diabetes UK (Cukrovka UK)

Webstránka: diabetes.org.uk

Infolinka: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk (O alkohole)

Webstránka: drinkaware.co.uk

Alkolinka: 0300 123 1110

Heart UK, the cholesterol charity (Srdce UK, spolok pre cholesterol)

Webstránka: heartuk.org.uk

Linka pomoci: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance (Aliancia srdcového rytmu)

Webstránka: heartrhythmalliance.org/aa/uk

Telefón: 01789 867 502

Sickle Cell Society (Spoločnosť pre kosáčikovitú anémiu)

Webstránka: sicklecellsociety.org

Telefón: 020 896 7795

Smokefree (Nefajčenie)

Webstránka: nhs.uk/smokefree

Pomoc opatrovateľom

Carers UK (Opatrovatelia UK)

Webstránka: carersuk.org

Poradenská linka: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Cruseova starostlivosť pri úmrtí)

Webstránka: cruse.org.uk

Telefón: 0808 808 1677

Pomoc s peniazmi a bývaním

Citizens Advice (občianska poradňa)

Webstránka: citizensadvice.org.uk

Poradenská linka: Anglicko 0800 144 8848, Wales 0800 702 2020,
Škótsko 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

GOV.UK – vládne služby a informácie

Webstránka: gov.uk

Independent Age (Nezávislá staroba)

Webstránka: independentage.org

Linka pomoci: 0800 319 6789

Turn2Us (Obráťte sa na nás)

Webstránka: turn2us.org

Pomoc pri následkoch po CMP

Alzheimers Society (Spoločnosť pre Alzheimerovu chorobu)

Webstránka: alzheimers.org.uk

Linka pomoci: 0333 150 3456

Aphasia resources from the Stroke Association (O afázii)

Webstránka: stroke.org.uk/aphasia

Chest Heart & Stroke Scotland (Hrud', Srdce a CMP Škótsko)

Webstránka: chss.org.uk

Poradenská linka: 0808 801 0899

Disability Rights UK (Práva pri postihnutí UK)

Webstránka: disabilityrightsuk.org

Headway, the brain injury association (Vpred, spoločnosť pre zranenia mozgu)

Webstránka: headway.org.uk

Linka pomoci: 0808 800 2244

Mind (Mysel')

Webstránka: mind.org.uk

Infolinka: 0300 123 3393

RNIB (Royal National Institute of Blind People) – Kráľovský národný inštitút pre nevidiacich

Webstránka: rnib.org.uk

Linka pomoci: 0303 123 9999

Zapojenie sa do výskumnej štúdie

Je možné, že máte nárok zúčastniť sa výskumnej štúdie. Výskum nám pomáha zlepšiť diagnostiku CMP a vhodnú starostlivosť. Ak vás požiadajú o účasť na štúdiu, výskumníci vám odpovedia na otázky, a tiež sa môžete informovať u svojho lekára.

O našich informáciách

Ľuďom postihnutým cievnou mozgovou príhodou chceme poskytnúť čo najlepšie informácie. Preto žiadame ľudí, ktorí prekonali CMP a tiež ich rodiny, ako aj lekárske odborníkov, aby nám pomohli zostaviť naše publikácie.

Ako nás ohodnotíte?

O vašom názore na túto príručku, alebo pre zoznam zdrojov, z ktorých sme čerpali, píšete na feedback@stroke.org.uk

Prístupné formáty

Ak potrebujete tieto informácie vo zvukovom formáte, vo veľkom alebo v Braillovom písme, navštívte našu webstránku.

Snažte sa vždy získať individuálne rady

Táto príručka obsahuje všeobecné informácie o CMP. Ale ak máte problém, mali by ste vyhľadať individuálne rady od odborníkov ako sú lekári či lekárnici. Aj naša Linka pomoci vám môže byť užitočná. Usilovne pracujeme na tom, aby sme vám poskytli najnovšie fakty, ale niektoré veci sa časom menia. Nekontrolujeme informácie poskytované inými organizáciami alebo webstránkami.

Pri CMP sa časť vášho mozgu vypne. A tým sa vypne aj časť z vás. Ale mozog sa vie prispôbiť. Naša odborná pomoc, výskum a kampane sa môžu uskutočniť len vďaka odvahe a odhodlaniu nášho spoločenstva pre cievnu mozgovú príhodu. Vďaka vašim príspevkom a podpore dokážeme pomôcť čoraz viacerým ľuďom v ich životných situáciách.

Kontaktujte nás

Sme tu pre vás. Kontaktujte nás ohľadne odborných informácií a pomoci telefonicky, emailom a na webe.

Linka pomoci pre CMP: 0303 3033 100

Cez textový telefón (pre nepočujúcich): 18001 0303 3033 100

Email: helpline@stroke.org.uk

Webstránka: stroke.org.uk

„Rebuilding lives after stroke.“

„Obnova životov po cievnej mozgovej príhode.“

© Stroke Association 2021 (Združenie pre CMP 2021)

Verzia 3. Publikované v apríli 2021

Plán revízie textu: apríl 2023

Kód vydania: A01L12

Stroke Association (Združenie pre CMP) je registrované ako dobročinný spolok in Anglicku a vo Walese (číslo 211015), a v Škótsku (číslo SC037789).

Združenie je tiež registrované na ostrovoch Man (číslo 945) a Jersey (číslo 221), a funguje ako dobročinný spolok v Sev.Írsku.