

# Keď dostanete cievnu mozgovú príhodu (CMP)

Krátka príručka



## **Ked' dostanete cievnu mozgovú príhodu (CMP)**

Krátka príručka

### **Obsah tejto príručky**

- 1. Čo znamená CMP**
- 2. Zotavovanie sa po CMP**
- 3. Rehabilitácia**
- 4. Znížte riziko novej CMP**
- 5. Nie ste v tom sami**
- 6. Kde získať pomoc a informácie**

### **Sme tu pre vás**

Ak potrebujete ďalšiu pomoc a informácie, kontaktujte našu Linku pomoci pre CMP na **0303 3033 100**, cez email na **helpline@stroke.org.uk**, alebo navštívte **stroke.org.uk**.

## **Prečítajte si túto príručku spolu s niekým iným**

CMP môže skomplikovať chápanie vecí. Čítanie a rozhovor o tejto príručke s niekým iným vám pomôže jej viac porozumieť.

### **Rámček:**

#### **Šoférovanie**

Podľa zákona nesmiete šoférovať jeden kalendárny mesiac po CMP. V našej príručke „Šoférovanie po CMP“ nájdete viac o tom, čo sa od vás vyžaduje.

### **(Koniec rámčeka)**

## **Čo znamená CMP**

Pri cievnej mozgovej príhode (skr. CMP, ľudovo *porážka*) časť mozgu stratí prívod krvi. Nastane tak poškodenie mozgu.

### **Existujú dva hlavné typy mozgovej príhody**

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

Ischemická CMP je často označovaná ako zrazenina. Hemoragická CMP sa často nazýva krvácanie.

## V nemocnici po CMP

- Urobia vám snímky mozgu, vyšetrenia a nasadia liečbu.
- Môžete pociťovať únavu a nevoľnosť.
- Môžete pociťovať šok a rozrušenie.
- Pocit zmätenosti je po CMP tiež bežný.

## Následky CMP závisia na dvoch veciach

1. Kde presne v mozgu CMP zasiahla.
2. Rozsah poškodenia mozgu pri CMP.

Každá CMP je iná. Vaša mozgová príhoda a zotavenie sa po nej sú pre každého individuálne.

Tento obrázok ukazuje niektoré z hlavných následkov CMP.

[šípky ukazujúce na telo: štítky sú:]

Pamäť a myslenie

Zrak

Reč

Prehltanie

Slabosť v ramenách a v rukách

Ovládanie čriev a močového mechúra

Podkožné mravčenie

Bolesti kĺbov a svalov

Necitlivá (střpnutá) koža

Slabosť v nohách a rovnováha

## **CMP môže ovplyvniť vaše myslenie a cítenie**

CMP často spôsobuje problémy s pamäťou.

Môžete mať problémy so sústredením sa.

Môže to tiež spôsobiť precitlivosť.

## **Telesné následky CMP**

CMP môže postihnúť ktorúkoľvek časť vášho tela, a to mierne alebo závažne. Niektorí ľudia nebudú mať žiadne telesné následky, a iní ich budú mať viacero. Sem patria:

- **Slabosť alebo paralýza jednej strany vášho tela**

Slabé svaly na nohách: ťažkosti s rovnováhou a chôdzou.

Slabosť v ramenách a v rukách: ťažkosti pri písaní, pri používaní nožíka a vidličky, a pri obliekaní.

- **Problémy pri prehltaní**

Po CMP nevedia mnohí ľudia poriadne prehltnúť. Možno budete potrebovať mäkkú stravu alebo vás budú kŕmiť cez hadičku.

- **Problémy so zrakom**

Po CMP majú mnohí problémy so zrakom. Sem patrí citlivosť na svetlo, a tiež chýbajúce body v zornom poli.

## **Skryté následky cievnej mozgovej príhody**

Po CMP môžete mať niektoré „skryté“ následky:

- Únava: unavenosť, ktorá sa nezlepšuje po odpočinku.
- Pocity úzkosti alebo zlej nálady sú po CMP bežné.
- Zmeny v správaní, ako je podráždenosť a výbušnosť, alebo strata záujmu o okolie.
- Emocionalizmus: ťažkosti s ovládaním emócií.

## Rámček/ťah štetcom:

Tieto skryté následky CMP môžu byť pre vás a pre vašich blízkych ťažko pochopiteľné. Skúste sa o nich porozprávať s priateľmi a s rodinou, ak je to možné.

## Koniec rámčeka

## Ikona:

O následkoch cievnej mozgovej príhody sa viac dočítate na [stroke.org.uk/effects-of-stroke](http://stroke.org.uk/effects-of-stroke).

## Komunikácia po CMP

Mnohí ľudia majú po CMP problémy s komunikáciou. Toto má rôzne príčiny:

1. Poškodenie jazykových oblastí vo vašom mozgu môže spôsobiť afáziu. Ľudia s afáziou môžu mať pri používaní reči celý rad problémov. Je pre nich ťažké hovoriť a rozumieť jazyku, čítať, písať a používať čísla. Pri afázii neznamena, že ste menej inteligentní, jednoducho máte problémy pri používaní reči.

2. Reč môže byť nezrozumiteľná kvôli zoslabeným svalom na tvári.

3. Problémy s pamäťou a so sústredením sa vám môže sťažiť komunikáciu.

## **Zotavovanie sa po CMP**

Či už veľká alebo malá mozgová príhoda, váš život sa výrazne zmení. Mnohí ľudia sa zotavia dobre, ale nie každý sa dokáže vrátiť do stavu pred CMP. Niektorí ľudia ostanú postihnutí. Avšak pri správnej podpore sa dokážete k životu zase vrátiť.

K najväčším zlepšeniam dochádza zvyčajne v prvých mesiacoch. Avšak zotavovanie sa môže trvať aj roky.

### **Mnohé problémy sa stratia rýchlo**

Mnohé problémy sa stratia niekoľko dní alebo týždňov po CMP. Veci, ako ovládanie mechúra, hovorenie, prehĺtanie a chôdza sa často zlepšia krátko po CMP.

### **Osoby, ktoré vám po CMP pomôžu**

Pri poskytovaní liečby a terapie vám pomôžu terapeuti, lekári a zdravotné sestry. Podporiť vás môžu aj priatelia a rodina.



## **Získajte pomoc pri následkoch po CMP**

Ak ste práve v nemocnici, porozprávajte sa s lekárom, so zdravotnou sestrou alebo s terapeutom.

Ak už nie ste v nemocnici, kontaktujte praktického lekára.

### **Tip: dajte tomu čas**

Berte to deň po dni. Neprepadajte panike, ak sa veci hneď nezlepšia.

## **Rehabilitácia**

Váš mozog sa nanovo prepojí vytvorením nových spojení medzi zdravými oblasťami. Tento proces sa volá neuroplasticita.

Rehabilitačná terapia pomáha rozvíjať nové spojenia vo vašom mozgu.

S odbornou podporou a s množstvom náročnej práce a cvičenia by malo byť možné naučiť sa znovu chodiť alebo hovoriť.

## **Ako rehabilitácia funguje**

Terapia začína krátko po CMP. Terapeut vás posúdi, a spolu sa dohodnete na cieľoch, ktoré chcete dosiahnuť. Terapeut vám pripraví individuálny plán, s aktivitami a radami na dosiahnutie vašich cieľov.

- Ak máte svalovú slabosť alebo paralýzu na jednej strane tela, cieľom terapie je pomôcť vám začať sa hýbať a zlepšiť rovnováhu.
- Terapia môže tiež zlepšiť schopnosť hovoriť a písať.
- Ak máte problém s používaním ramien a rúk, terapia vám pomôže k novým spôsobom vykonávania každodenných činností, ako je obliekanie a varenie.

Rehabilitácia začína s pomocou terapeuta, ale pokračuje doma.

Precvičovanie aktivít vám pomôže zlepšiť sa. Môžete ich robiť sami, alebo s pomocou a s povzbudením od rodiny a priateľov.

## **Typy terapeutov**

### **Fyzioterapeut**

Pomáha so silou, pohyblivosťou, rovnováhou a výdržou.

### **Pracovný terapeut**

Pomáha vám získať nezávislosť opätovným naučením sa zručnostiam pre každodenný život. Môže poradiť pri úprave vášho domova, a pomôcť vám pri činnostiach ako je varenie.

## **Rečový a jazykový terapeut**

Pomáha vám zlepšiť reč a lieči ťažkosti s prehĺtaním a jedením. Tiež pomáha s čítaním a písaním.

## **Dietológ**

Podporuje ľudí s problémami pri prehĺtaní, aby jedli a pili bezpečne, a radí v oblasti zdravého stravovania.

## **Psychológ**

Pomáha ľuďom, ktorí majú problémy s pamäťou a s myslením, a pri emocionálnych problémoch ako je depresia.

## **Rámček:**

### **Tip: pýtajte sa**

Spočiatku môže byť ťažké pochopiť, čo CMP presne znamená.

Zdravotnícky personál a terapeuti vám radi odpovedia na vaše otázky.

### **Koniec rámčeka**

## Spozorovanie príznakov CMP

Je dôležité poznať varovné príznaky ďalšej mozgovej príhody. Najlepší spôsob je tzv. **FAST** test (vo Veľkej Británii).

### **FAST** test

Face (**tvár**): Dokáže sa osoba usmiať? Opadla im 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**.

Toto sú hlavné príznaky CMP. Existujú však aj iné príznaky, ktoré by ste si mali všimnúť :

- náhla slabosť alebo stŕpnutosť na jednej strane tela, vrátane nôh, rúk a chodidiel
- ťažkosti s hľadáním slov alebo so zrozumiteľnosťou reči
- náhle rozmazané videnie alebo strata zraku v jednom či oboch očiach
- náhla strata pamäti či zmätenosť, a závraty či náhly pád
- náhla silná bolesť hlavy.

Ak uvidíte niektorý z týchto príznakov, volajte hneď **999**.

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

## **Znížte riziko novej cievnej mozgovej príhody**

Po cievnej mozgovej príhode vás vyšetria, či nemáte zdravotné problémy, ktoré k CMP viedli. Sem patria:

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

Jedným z najlepších spôsobov, ako znížiť riziko CMP je dodržiavanie liečby vašich zdravotných problémov.

Tiež dostanete rady o ďalších spôsoboch zníženia rizika. Sem patria zvýšená telesná aktivita, zdravšia životospráva, alebo odvyknutie od fajčenia.

Ďalšia mozgová príhoda môže byť veľkou obavou pre vás, vašich priateľov a rodinu. Váš praktický lekár alebo sestra vám môžu individuálne poradiť pri zdravotných problémoch, a pridajú tiež nápady na zdravší životný štýl a aktivity.

- **Ďalej čítajte „Ako sa stať aktívnymi po CMP“ na webe, alebo si objednajete tlačенú príručku na [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).**

## **Nie ste v tom sami**

Mnohí sa po CMP najprv cítia byť izolovaní, a je pre nich často ťažké vysvetliť iným, ako sa cítia. Šok po CMP môže natrvalo zmeniť životy ľudí.

Po odchode z nemocnice by ste mali dostať pomoc od zdravotníckych profesionálov ako sú sestry a terapeuti z komunitného tímu pre CMP. Ak však potrebujete viac pomoci, volajte našu Linku pomoci alebo svojmu lekárovi.

## **Porozprávajte sa s inými**

Pomôže vám, ak sa porozprávate s rodinou a priateľmi. Podel'te sa o svoje pocity, aby ostatní pochopili čím prechádzate.

Mnohým ľuďom pomôže stretnúť tých, ktorí tiež prekonali CMP. Náš online nástroj **mystrokeguide.com** má bezplatné online fórum pre pacientov po CMP a pre ich opatrovateľov.

## **Skupiny zamerané na CMP**

Vo Veľkej Británii existujú skupiny zamerané na CMP. Svoju najbližšiu skupinu hľadajte na **stroke.org.uk/support**, alebo volajte našu Linku pomoci.

## **Kde získať pomoc a informácie**

### **Združenie pre CMP (Stroke Association)**

#### **Linka pomoci**

Naša linka pomoci poskytuje informácie a pomoc pre každého, koho sa CMP týka, vrátane rodiny, priateľov a opatrovateľov.

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

Alebo napíšte email na: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

## **Prečítajte si naše informácie**

Viac informácií ohľadom CMP získate na stránke **stroke.org.uk**, alebo zavolajte na Linku pomoci, kde si môžete objednať tlačené kópie našich príručiek.

## **Moja príručka CMP (My Stroke Guide)**

Cez elektronický nástroj Združenia pre CMP (The Stroke Association) nazývaný **Moja príručka CMP** (angl. **My Stroke Guide**) získate bezplatný prístup k dôveryhodným radám, informáciám a pomoci 24 hodín denne, 7 dní v týždni. **Moja príručka CMP** vás spojí s našou internetovou komunitou, aby ste zistili, ako iní ľudia zvládajú svoje zotavovanie sa po CMP.

Už dnes sa môžete prihlásiť na **mystrokeguide.com**.

## **Pomoc so zdravím a s každodenným životom**

### **Zníženie vášho rizika CMP**

Pre individuálne rady na zníženie rizika CMP navštívte svojho lekára, sestru špecializovanú na CMP alebo lekárnika.

### **Pomoc pri následkoch po CMP**

Ak potrebujete pomoc pri emocionálnych alebo fyzických problémoch po CMP, navštívte svojho praktického lekára.



## **Možnosti podpory**

Informácie o ubytovaní a starostlivosti získate na miestnych úradoch, a to na oddelení sociálnych služieb pre dospelých.

## **Právne a finančné poradenstvo**

Bezplatné dôverné poradenstvo o finančných, právnych a pracovných záležitostiach nájdete v občianskej poradni Citizens Advice na **[citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)**. O dostupnej finančnej podpore sa dozviete na **[stroke.org.uk/financial-support](http://stroke.org.uk/financial-support)**.

## **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?**

Ak nám chcete povedať, čo si myslíte o tejto príručke, alebo ak chcete požiadať o zoznam zdrojov, z ktorých sme čerpali, pošlite nám email na [feedback@stroke.org.uk](mailto: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.

## **Kontaktujte nás**

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

**Infolinka pre CMP:** 0303 3033 100

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

**Email:** [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)

**Webstránka:** [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

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.

Finančne prispejte alebo čítajte viac na **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

© Stroke Association 2021 (Združenie pre CMP 2021)

Verzia 3. Publikované v máji 2021

Plán revízie textu: apríl 2023

Kód vydania: A01L10

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 Severnom Írsku.