

Stroke
Association

Turkish

İnme geçirdikten sonraki adımlar

İnme geçirmiş kişiler için bilgiler



İnme geçirdikten sonraki adımlar

İnme geçirmiş kişiler için bilgiler

Sizin hakkınızda

İnme sonrasında iyileşmenizde yardımcı olacak bilgiye ve desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz. Ayrıca inme sonrasında hayatınızı yeniden inşa etmeyle ilgili yardıma ve desteğe de ihtiyacınız olacaktır.

Bu kılavuz, inmenin ne olduğunu ve iyileşmenin nasıl olduğunu anlamanıza yardımcı olabilir. İnme sonrası hayata yönelik pratik ipuçları ve ihtiyacınız olursa nereden yardım alacağınız hakkında fikirler verir.

stroke.org.uk adresinde inme geçiren kişilere özel kapsamlı bilgi kaynaklarına sahibiz.

Daha fazla yardımın ve desteğin nasıl alınacağı hakkında tavsiye için 0303 3033 100 numaralı Yardım Hattımızı da arayabilirsiniz.

İnmeyi anlama

İnmenin yaşantınıza büyük etkisi olabilir ve etkileri hayat boyu sürebilir. Küçük de olsa herhangi bir inmenin, yorgunluk ve duygusal problemler gibi uzun süreli etkileri olabilir.

Ancak yardım ve çok sıkı çalışma ile birçok kişi yeniden bağımsız olarak yürümeye, konuşmaya ve günlük işlerini yapmaya başlayabilir. İnme geçiren kişiler bize inme sonrasında hayattan zevk almanın yeni yollarını bulabildiklerini söylüyorlar. Doğru destekle sağlığınıza iyileştirebilir ve refah seviyenizi arttırabilirsiniz.

İnme nedir?

İnme bir beyin atağıdır(krizidir). Beynin bir kısmına giden kan akışı kesildiğinde meydana gelir ve beyin hücrelerini öldürür. Beyindeki hasar vücudun işleyişini etkileyebilir. Nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi de değiştirebilir.

İki ana tipte inme vardır

1. İskemik: Beyindeki tıkanmış bir kan damarı sebebiyle oluşur.
2. Hemorajik: Beynin içinde veya etrafında kanama sebebiyle oluşur.

(2)

İskemik inme sıklıkla pıhtı – tıkanma olarak bilinir.

Hemorajik inme sıklıkla beyin kanaması olarak bilinir.

Tüm inmelerin yaklaşık %85'i iskemik ve %15'i hemorajiktir.

Hemorajik inmenin farklı isimleri

Hemorajik inmeye bazen beyin kanaması, subaraknoid kanama (SAH) veya intraserebral kanama (İSH) adı verilir.

Geçici iskemik atak (GİA veya mini inme)

Bir GİA inme ile benzerdir, fakat semptomlar kısa bir süre devam eder. GİA'da beyindeki kan damarı tıkanır, ama tıkanıklık kendi kendine dağılır. Bazı kişiler bunu 'komik düzeliş' olarak düşünür. Ancak GİA inme belirtisinin başlıca uyarısıdır.

İnmenin etkileri

Her inme farklıdır. İnmenin etkileri, beyinde nerede gerçekleştiğine ve hasarlı alanın ne kadar büyük olduğuna bağlıdır.

Hareket ve denge

- Vücudun bir tarafında zayıflık.
- Dengede ve yürümede problemler.
- Bacakları, ayakları, kolları veya elleri kullanmada zorluk.

Diğer fiziksel sorunlar

- Yutma sorunları.
- Bağırsak ve mesane kontrolünü kaybetme.
- Bitkinlik: Dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk.
- Kas ve eklem ağrısı.

Düşünme ve iletişim kurma

- Hafızada, konsantrasyonda ve problem çözmede sorunlar. (6)
- Konuşmada, anlamada, okumada ve yazmada sorunlar.
- Mekansal dikkat eksikliği: Bazı şeylerin bir tarafının farkında olmamak.

Duyusal problemler

- Çift görme, ışığa karşı çok hassas olma ve görme alanının bir kısmını kaybetme gibi görme problemleri. (7)
- Uyuşma(keçeleşme) ve karıncalanma.

Gizli etkiler

İnme, duygusal problemler ve yorgunluk gibi ‘gizli’ etkilere sahip olabilir. Bu, inme sonrasında başka sağlık problemi veya engeli olmayan kişilerde de olabilir.

Enerjim olmadığından ümitsizlik içinde Stroke Yardım Hattını aradım. Yardım Hattındaki kadın 'Bu tamamen normal' dedi. Büyük bir rahatlama hissettim.

Richard, inme geçirmiş

İletişim zorlukları

İnme sonrasında iletişim problemleri yaygındır. Yüz kaslarınızı hareket ettirmedeki problemler sebebiyle peltek konuşmanız olabilir.

Hafızadaki ve konsantrasyondaki problemler de iletişimi etkileyebilir.

İnme geçiren kişilerin yaklaşık üçte biri, dille ilgili afazi adı verilen problem yaşar. Sıklıkla beynin sol tarafındaki inmeden kaynaklanır.

Afazi, konuşma, okuma, yazma ve konuşmayı anlama da dahil olmak üzere dilin tüm yönlerini etkileyebilir. Kişi daha az zeki hale gelmez, fakat dili kullanmakta zorluk çeker.

Davranış değişiklikleri

İnme sonrasında bazı kişiler farklı davranırlar. Çok asabi olabilirler veya düşünmeden bir şeyler söyleyebilir ve yapabilirler. Çok sessiz ve içine kapanık olabilirler veya zevk aldıkları şeylere karşı ilgilerini kaybedebilirler.

İnmenin birçok etkisi geçicidir

İnme sonrasında ilk birkaç gün ve birkaç hafta içinde kişiler hızlı bir şekilde düzelebilirler. Bazı etkiler daha uzun sürer. İyileşmenize yardımcı olması için rehabilitasyona ihtiyacınız olabilir.



Tüm bu problemler hakkında daha fazla bilgi için stroke.org.uk adresini ziyaret edin.

İnmenin duygusal etkileri

İnme sonrasında birçok kişi sarsılma, kızgınlık, suçluluk ve keder gibi duygular yaşar. Moralsizlik, anksiyete veya depresyon gibi duygusal problemlere sahip olmak yaygındır. Duygusallık, duygularınızı kontrol etmekte zorlanmanız ve bazen sebepsiz yere kontrol edilemez bir biçimde gülebileceğiniz veya ağlayabileceğiniz anlamına gelir.

Duygularınız hakkında konuşmak zor olabilir, fakat sevdiğiniz biriyle veya psikoloji alanında uzman biriyle konuşmak yardımcı olabilir.

Daha fazla bilgi için stroke.org.uk/emotional-changes adresini ziyaret edin.

“Özellikle yorgun olduğumda, o kadar da komik olmayan şeyler hakkında delice gülebiliyorum – ağlamakla karışık bir tür kahkaha ve bu gerçekten garip bir şey.”

Josh, inme geçirmiş

İlişkiler üzerindeki etki

İnme, etrafınızdaki kişileri da etkiler. Sıklıkla endişe ve sarsılma hissederler. İnme ilişkilerinizi değiştirebilir ,hastalık veya engellilik, kişilerin ailedeki rollerini değiştirebilir.

Arkadaşlarınız ve aileniz sizin neler yaşadığınızı anlamakta zorluk çekebilirler, bu yüzden yapabiliyorsanız nasıl hissettiğiniz hakkında onlarla konuşmayı deneyin.

Birçok kişi inme geçirmenin cinsel yaşamlarını etkilediğini söylüyor. Bu durum, inmenin fiziksel ve duygusal etkisi sebebiyle olabilir. Kişiler sıklıkla bunun hakkında konuşmakta zorlanır, fakat bu utanmanız gereken bir şey değildir. Daha fazla bilgi için stroke.org.uk/sex-and-relationships adresini ziyaret edin.

Yardım alma

Davranış değişiklikleri de dahil olmak üzere duygusal, cinsel ve ilişki problemleri için yardım istemekten korkmayın. Pratisyen hekiminizi ziyaret edin veya **0303 3033 100** numaralı Yardım Hattımızı arayın.

“Bu neden benim başıma geldi?” diye düşünmeye devam ettim ve çok, çok üzüldüm ve çok canım sıkıldı. Neredeyse hemen ardından bir danışmanlık hizmetine yönlendirildim.”

Celia, inmeyi geçirmiş

İyileşme ve rehabilitasyon

İnme sonrasında beyin ve vücut iyileşmek için zamana ihtiyaç duyar.

Kendinizi kötü, yorgun ve kafası karışık hissedebilirsiniz.

Herkes farklı şekilde iyileşir. Bazı kişiler tamamen iyileşir. Diğer bazı kişiler ise farklı sağlık problemleri veya engellilik yaşayabilir.

İyileşme hızı

En hızlı iyileşmeler, ilk birkaç ay içinde meydana gelir. Bunun ardından ilerleme daha yavaş olabilir. Ancak kişiler aylarca veya yıllarca iyileşmeye devam edebilirler. Her kişi kendi hızında iyileşir.

“10 yıl sonra hala yavaş bir şekilde iyileşiyorum.”

Alan, inme geçirmiş

Rehabilitasyon nasıl çalışır

Rehabilitasyon sırasında terapistlerle çalışırsınız. Terapist sizi değerlendirir ve hedefleriniz ve terapiden ne elde etmek istediğiniz hakkında sizinle konuşur. Hedeflerinize ulaşmak için birlikte planlar yaparsınız. Pratik yapacağınız aktiviteleriniz olabilir. Dayanıklılığı



geliştirmek için çalışabilir veya bir şeyler yapmanın yeni yollarını öğrenebilirsiniz.

İnme öncesindeki halinize geri dönemeyebilirsiniz, ama terapi sizin için olası en iyi iyileşmeyi sağlamanıza yardımcı olabilir.

Nöroplastisite: Beyni yeniden şekillendirme

Beyniniz inanılmazdır! Kendini yeniden şekillendirme yeteneğine sahiptir ve yürüme, konuşma ve etkilenen kolunuzu kullanma gibi becerilerinizi geliştirmenize olanak sağlar. Bu süreç nöroplastisite olarak bilinir. İnme sonrasında başlar ve yıllar boyunca devam edebilir.

Ne zaman meydana gelir?

Beyin hücreleri vücuda mesajlar gönderir. İnme, beynin içindeki ve beyin ile vücut arasındaki bazı bağlantılara hasar verebilir.

Rehabilitasyon aktiviteleri yaptığınızda, beynin sağlıklı kısımlarında yeni bağlantılar kurmak için beyni teşvik eder. Bu bağlantıları geliştirmek, beyninizi vücudunuzu kontrol etme konusunda daha iyi hale getirir ve yapmak istediğiniz daha fazla şeyi yapmanızı sağlar.

Bu sürece rehabilitasyon aktiviteleri yaparak yardımcı olabilirsiniz. Nöroplastisite de zaman sınırı yoktur ve bu sadece terapi sırasında

meydana gelmez. Fazladan bir adım atmanız, yeni bir kelime söylemeniz veya el egzersizi yapmanız, beynin yeni bağlantılar kurmasına yardımcı olur.

Bu iyileşme için ne anlama gelir?

Her inme farklıdır. Herkes tamamen iyileşemeyebilir, fakat birçok kişi daha güçlü olmak, daha hareketli olmak veya daha bağımsız olmak gibi bireysel hedeflerle düzelme gösterir. Doğru destekle birçok kişi güven kazanabilir ve bir şeyleri yapma konusunda yeni yollar bulabilir.

Rehabilitasyonu anlama (13)

Rehabilitasyon, işlevi mümkün olduğunca normale yakın hale getirmeye çalışmak ve inme sonrasında hayata adapte olmanıza yardımcı olmak anlamına gelir. Odak noktası, olağan aktivitelerinizi yapabilmek ve iletişim kurmanıza, hareketlenmenize ve mümkün olduğunca bağımsız olmanıza yardımcı olmaktır.

İnmenin hemen ardından rehabilitasyon yardımı almalısınız. Hastanede başlayabilir ve ihtiyacınız varsa evde de devam edilebilir.

Rehabilitasyon türleri:

- Ergoterapi: Giyinme ve hareket etme gibi günlük becerileri yeniden öğrenmenize yardımcı olur.
- Fizyoterapi: Kasları güçlendirir ve hareketliliği, dengeyi ve koordinasyonu geliştirir.
- Konuşma ve dil terapisi: Konuşmanızı geliştirmenize ve yutma sorunların düzelmesine yardımcı olabilir.
- Psikolojik terapiler: Duygusal sorunlar ,hafızadaki ve düşünmedeki sorunlar için destek.
- Beslenme desteği: Bir diyetisyen, ihtiyacınız olan yiyeceği ve içeceği tükettiğinizden emin olur ve yeme konusunda zorlanıyorsanız size yardımcı olur.

Rehabilitasyon ipuçları

İnme geçirenler ,rehabilitasyonu devam ettirmenin çok fazla çaba ve kararlılık gerektirebileceğini söylemektedir .Fiziksel ve zihinsel olarak zorlayıcı olabilir, ancak birçok kişi bunun konuşmada, yürümede ve diğer önemli becerilerde hayati ilerleme kaydetmelerine yardımcı olduğunu düşünüyor.

İnme geçirenler ve uzmanlar, pozitif ve motive kalma konusundaki ipuçlarını burada paylaşıyor:

Bazı yardımcılarını dahil edin

Egzersizlerinizi yapmak çok zor bir iş olabilir, bu yüzden aile üyelerinden veya arkadaşlarınızdan yardım alın. Diğer kişilerden yardım almak, düzenli olarak pratik yapmanıza ve başarılı olmanıza gerçekten yardımcı olabilir.

Pozitif kalın

İnme geçiren bazı kişiler, pozitif tutumun rehabilitasyonda başarılı olmanıza yardımcı olabileceğini söylüyor.

Hareket etmeye devam edin

Hareketi veya egzersizleri günlük görevlere dahil etmeye çalışın.

Hedefler belirleyin

Sizin için anlamlı olan erişilebilir hedefler belirlemek, sizi motive tutmaya yardımcı olabilir.

İlerlemenizi kaydedin

Aktivitelerinizi düzenli şekilde not etmek, ne kadar ilerlediğinizi görmenizi sağlar. Başta çok fazla rehabilitasyonla başa çıkamayabilirsiniz. Daha güçlü veya daha güvenli hissettiğinizde, daha fazlasını yapabilirsiniz.

Hastaneden çıktıktan sonraki destek

Bir süre hastanede kaldıysanız, eve gitmek büyük bir rahatlama sağlayabilir. Fakat bazı kişiler için eve gitmek göz korkutucu hissettirir.

Taburcu olma süreci, ihtiyacınız olan tüm desteği almanızı garanti etmelidir. Siz ve aileniz taburcu olmanızın planlanmasına dahil olacaktır.

Taburcu olma planı aşağıdakileri kapsar:

- Rehabilitasyon.
- Tıbbi tedavi.
- Evde bakım.
- İhtiyacınız olan ekipman.
- Takip.

Destekli erken taburcu olma

Yatağınızdan sandalyeye hareket edebileceğiniz ve gideceğiniz güvenli bir ev ortamına sahip olabildiğiniz sürece, inmenin hemen sonrasında hastaneden çıkabilirsiniz. Rehabilitasyon evde devam eder.

İhtiyaçlarınızı gözden geçirme

Hastaneden çıktıktan yaklaşık altı ay sonra, ilerlemenizle ilgili bir değerlendirme yaptırmanızdır. Bu, doğru desteği aldığınızı garantiye alır. İhtiyaçlarınız değiştiyse, rehabilitasyon planınız değiştirilebilir.



İnceleme bazen bir Stroke Association Koordinatörü veya uzman hemşire veya başka inme uzmanı tarafından yapılır.

İpucu

Değerlendirme yapılmazsa, pratisyen hekiminizle veya inme hemşirenizle iletişim kurun.

Hastaneden çıktıktan sonra size destek olan kişiler

- Pratisyen hekiminiz, sağlık problemleri veya destek ihtiyaçları hakkında yardım istenecek kişidir.
- Fizyoterapistler ve ergoterapistler gibi terapistlerden desteğe ihtiyacınız olabilir.
- Topluluk inme hemşireniz olabilir.
- Sosyal görevliniz olabilir
- Nerede yaşadığınıza bağlı olarak bir Stroke Association Koordinatöründen yardım alabilirsiniz.

Barınma

İnme sonrasında bir engeliniz varsa, bağımsız yaşamanıza yardımcı olmak için evinizde bazı değişiklikler yapmanız gerekebilir. Bu durum, banyoyu veya mutfağı adapte etme anlamına gelebilir. Bazı kişiler, ekstra desteğe sahip yeni ev bulma ihtiyacı duyar. Sosyal görevliniz,

seçenekleriniz hakkında düşünmenize yardımcı olabilir. Bunlar aşağıdakileri içerebilir:

- Huzurevi: Bekçi veya uyarı sistemi gibi bazı desteklerle bağımsız olarak yaşamak.
- Evde bakım: Yıkanma ve giyinme gibi temel kişisel bakım sağlayabilir.
- Bakımevi: Beslenme ve tıbbi sorunlar gibi günlük bakım ihtiyaçları için nitelikli bakıcılık.

İnmenin finansal etkisi

İnmenin sizin ve ailenizin üzerinde büyük finansal etkisi olabilir.

Sosyal yardımlar, krediler ve hibeler de dahil olmak üzere bazı yardımlar mevcuttur. Bazı kişiler sosyal yardım talep etmekten utanır, fakat onlar ihtiyacı olan herkese yardım etmek için oradadır.

Hangi sosyal yardımları talep edebileceğinizi öğrenmek için

entitledto.co.uk gibi çevrimiçi sosyal yardım hesaplayıcısını kullanın.

İzinli çalışma

Çalışırsanız, iyileşmeniz sırasında hastalık ödeneği (17) alabilirsiniz.

Bazı sigorta poliçeleri ciddi hastalıklar için teminatlar içerir. Evrensel

Kredi veya Yeni Tarz İstihdam ve Destek Ödeneği gibi bir sosyal

yardım talebinde bulunabilirsiniz.

Engellilik

16 ile 64 yaşları arasındaysanız ve bir engeliniz varsa, Kişisel Bağımsızlık Ödemeleri (PIP) (20), uzun süreli hasta veya engelli olmanın bazı ekstra maliyetlerini karşılamak için tasarlanmıştır. PIP vergiden muaftır ve bütçe hesaplı değildir.

Bakıcılar

Haftada 35 saatten fazla ücretsiz bakıcınız varsa, Bakıcı Ödeneği için başvurabilirsiniz. 65 yaş ve üzerindeyseniz ve size bakması için birine ihtiyacınız varsa, Bakım Ödeneği talep edebilirsiniz.

Bakım ve destek ihtiyaçları değerlendirmesi

İnme sonrasında bir engeliniz varsa, bakım ve destek ihtiyaçları değerlendirmesi yaptırabilirsiniz. Bu değerlendirme, bakım ihtiyaçlarınızı ve bakım masraflarıyla ilgili herhangi bir finansal yardımını göz önüne alır. Yerel sosyal hizmetler tarafından yapılır.

Daha fazla bilgi ve tavsiye

Independent Age independentage.org, Turn2Us turn2us.org.uk ve Carers UK carersuk.org gibi kuruluşlarda sosyal yardım talep etme ve bakım için fon bulma hakkında uzman desteği ve tavsiyesi mevcuttur.

İnme sonrasında mevcut farklı finansal destek türleri hakkında stroke.org.uk/benefits adresindeki web sitemizde gezinti yapın.

İnme sonrasında hayattan zevk almak

Zaman geçtikçe, başarı için kişisel hedeflerinizi keşfedeceksiniz. İyileşme ve rehabilitasyon uzun yavaş bir süreç olabilir, ancak geçirenlerin çoğu inme sonrasında hayattan zevk almanın yeni yollarını bulduklarını söylüyor.

Mutlu ve sağlıklı kalma

Duygusal refah seviyeniz

Duygusal refah seviyenizi iyileştirmenin bir yolu fiziksel egzersiz yapmaktır. Egzersiz, beyninize sizi daha iyi hissettiren kimyasallar gönderir.

Arkadaşlarla ve aileyle iletişim halinde olmak, kendinizi izole olmuş hissetmekten kurtulmanıza yardımcı olur.

Bir şeyleri içinize atmayın, duygularınız hakkında konuşmayı deneyin. Müzik ve sanat gibi yaratıcı aktiviteler, duygularınızı ifade etmenizi de sağlayabilir.

İnme sonrasında birçok kişi duygusal sorunlar yaşar. Anksiyete veya depresyon gibi sorunlarınız varsa, pratisyen hekiminizden yardım isteyin veya topluluk inme ekibinizin bir üyesiyle konuşun.

Hayatı ilgi çekici tutma

Zevk aldığınız aktivitelere katılın. Yeni şeyler deneyerek ve yeni kişilerle tanışarak kendinizi aşın.

İnme geçirmiş diğer kişilerden destek alabilirsiniz. Stroke Association bir grup ağına sahiptir ve Birleşik Krallık'ta bağımsız inme kulüpleri vardır. Bir grubun parçası olmak, size yeni bir amaç verebilir ve yeni arkadaşlıklar kurmanıza olanak sağlayabilir.

Sağlık, boş vakit ve günlük yaşam hakkında daha fazla bilgi için stroke.org.uk/life-after-stroke adresini ziyaret edin.

Çalışma

İnme sonrasında işe döndüyseniz veya işe dönmeyi planlıyorsanız, stroke.org.uk/work adresinde iş ve inme hakkında kaynaklar vardır. Eşitlik kanunu, engelli kişileri işte korur ve mümkünse, işvereniniz işte kalmanıza yardımcı olma görevine sahiptir. İşe geri dönmenize yardımcı olacak sosyal yardımlar ve diğer destekler için elverişli olabilirsiniz.

“İnme sonrasında büyük problemlerle bile işe geri dönen kişiler oldu – onlar inanılmaz.”

Colin, inme danışmanı

Araç sürme ve gezinme

İnme veya GİA (Geçici iskemik atak- minör inme) sonrasında bir ay boyunca araç veya motosiklet kullanmanıza yasal olarak izin verilmez. DVLA'yı (Kuzey İrlanda'da DVA) inmeniz hakkında bilgilendirmeniz gerekebilir. Bu, sahip olduğunuz sürücü belgesinin türüne ve geçirdiğiniz inme türüne bağlıdır.

İnme sonrasında araç sürme ve yapmanız gerekenler hakkında daha fazlasını öğrenmek için **stroke.org.uk/driving** adresini ziyaret edin.

Mavi Rozet projesi, rahat alanlara park etmenize izin vererek daha kolay bir şekilde gezinmenize yardımcı olur.

Yerel yönetimlerin topluluk taşıma projeleri vardır ve engelli kişi demiryolu kartınız varsa, daha ucuza demiryolu seyahati yapabilirsiniz.

Başka inme riskinizi azaltma

Herkes farklı inme geçirme riskine sahiptir ve bu kendi vücuduna ve kendi yaşam tarzına bağlıdır. İnme için ana risk faktörleri şunlardır:

1. Yaş

Yaş ilerledikçe, arterleriniz doğal olarak sertleşir ve büyük olasılıkla tıkanmalara sebep olur.

2. Sağlık problemleri

Bazı sağlık problemleri, yüksek olasılıkla inme geçirmenize sebep olur.

- Önceki inme ve geçici iskemik atak (GİA veya mini inme): GİA veya inme geçirdiyseniz, başka bir inme geçirme riskiniz daha yüksektir. Ancak riskinizi azaltmak için harekete geçebilirsiniz. Daha fazla bilgi için bu kılavuzun ilerleyen kısımlarına bakın.

- Yüksek tansiyon.
- Atriyal fibrilasyon (düzensiz kalp atışı).
- Diyabet.
- Yüksek kolesterol.

3. Yaşam tarzı

İnme riski, aşağıdakiler de dahil olmak üzere günlük yaşamda yaptığımız şeyler sebebiyle artabilir:

- Sigara içme.
- Fazla kilolu olma.
- Çok fazla alkol tüketme.
- Düzenli egzersiz yapmama.
- Sağlıksız yiyecekler tüketme.

4. Aile geçmişi

İnmeler ailelerde mevcut olabilir. Bu yüzden ailenizden biri inme geçirdiyse, sizin inme geçirmeniz çok daha olasıdır.

5. Etnik köken

İnmeler, siyahi kişilerde ve Güney Asya ailelerine mensup kişilerde daha sık meydana gelir. Siyahi veya Güney Asyalıysanız, özellikle herhangi bir risk faktörüne sahipseniz, diyabet konusunda daha erken yaşta kontrol yaptırmanız gerekebilir. Sağlık kontrolü istemek için pratisyen hekiminizle iletişim kurun.

Belirsizlikle başa çıkmak

Belirsizlik inmenin parçasıdır. Birçok kişi gelecek hakkında endişe duyar. Bu endişe, anksiyeteye ve depresyona yola açabilir. Kendinizi endişeyle bunalmış hissediyorsanız, pratisyen hekiminizle veya inme hemşirenizle konuşun. Ya da **0303 3033 100** numaralı Yardım Hattımızı arayın.

İnme riskinizi yönetme

Pratisyen hekiminizden veya inme hemşirenizden kendi inme riskiniz hakkında daha fazla açıklama istemeniz hayati öneme sahiptir, bu sayede ne yapmanız gerektiğini bilirsiniz.

Size bir inme veya GİA (minör inme) teşhisi konulduğunda, doktorlar buna neyin sebep olduğunu bulmaya çalışacaklardır. Başka inme geçirme olasılığınızı azaltmak için tedaviler verirler. Örneğin yüksek tansiyonunuz varsa, bunu kontrol etmek için size tedavi verirler ve böylece inme riskiniz azalır.

İnme veya GİA sonrasında başka bir inme geçirme riskiniz daha yüksektir. Bu nedenle, tansiyon ilaçları, antikoagülanlar veya lipit düşürücü ilaçlar gibi size verilen herhangi bir tedaviye uymanız önemlidir. Tavsiye edilmişse, tedavinizi uzun süreyle sürdürmeniz de önemlidir, böylece riskinizi mümkün olduğunca düşük tutabilirsiniz.

İnmelerin yaklaşık %90'ının tedavi edilebilir bir sağlık sorunu veya sigara içmek gibi bir “yaşam tarzı” faktörü ile bağlantılı olduğunu biliyoruz. Tedavilere uymakla ve bazı sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri yaparak inme riskinizi azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.

Atabileceğiniz adımlar

İnme riskinizi azaltmanın en iyi yollarından biri, inme ile bağlantılı herhangi bir sağlık sorunu için tedavi görmektir.

İskemik inme veya GİA (minör inme) sonrası: Antiplatelet ilaçlar, kanı daha az yapışkan hale getirerek başka pıhtı oluşma riskini azaltır.

Yüksek tansiyon: Yüksek tansiyon için çok farklı ilaç türleri vardır. Diüretikler, kalsiyum kanal blokerleri, ACE inhibitörleri ve beta blokerleri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.

Atriyal fibrilasyon (düzensiz kalp atışı): Bir dizi ilaç, normal kalp ritmine döndürmek veya kalp atış hızını kontrol etmek için kullanılabilir. Antikoagülan ilaçlar, pıhtı oluşma riskini azaltmak için kullanılabilir. Normal ritme döndürmek için bazen cerrahi prosedür uygulanır.

Diyabet: Tedaviler, kan şekerini kontrol eden ilaçları ve insülin enjeksiyonlarını içerebilir. Sağlıklı beslenme, kilo verme ve egzersiz kan şekeri seviyelerini yönetmeye yardımcı olabilir. Diyabeti olan kişilerin kan şekeri, göz ve ayak sağlığı da dahil olmak üzere düzenli kontrolleri yaptırması gerekir.

Yüksek kolesterol: Lipit düşürücü ilaçlar, kandaki kolesterol seviyelerini düşürmek için kullanılan başlıca ilaç türüdür. Sağlıklı beslenme, egzersiz ve sigara içmeyi bırakmak da kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilir.

Unutmayın, pratisyen hekiminizle veya eczacınızla konuşmadan herhangi bir tedaviyi durdurmayın.

Sağlıklı yaşam tarzı adımları

Aktif kalma ve iyi beslenme, tekrarlayan inme riskinizi azaltır. Sağlıklı yaşam tarzına sahip olmak, yüksek tansiyon, diyabet ve yüksek kolesterol gibi sorunları yönetmenize yardımcı olabilir ve böylece inme riskinizi azaltır. Sağlıklı beslenme, sigara içmeyi bırakma, daha az alkol tüketme ve daha aktif olmak gibi adımların tümü, riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

Sigara içmeyi bırakma

Sigara içmek inme geçirme olasılığınızı arttırır, bu yüzden bırakma konusunda tavsiye almaya değer. Sigara içmeyi bırakır bırakmaz, inme riskiniz azalmaya başlar. Bırakmakla ilgili ipuçları için stroke.org.uk/smoking adresini ziyaret edin.

İyi beslenme

Genellikle hazır yemeklere ve atıştırmalıklara kıyasla daha az yağ ve tuz içerdiğinden, bol sebze ve meyve tüketin ve yapabiliyorsanız ev yapımı yiyecekler yiyin. Tuzu kesmek, tansiyonu kontrol etmeye ve daha az yağ tüketmek, kilo vermeye yardımcı olabilir.

Daha fazla yürüyüş

Edebildiğiniz kadar hareket edin. Yapabiliyorsanız günde yarım saat yürümeyi deneyin. Her gün yarım saat yürümek inme riskini yarıya indirebilir. Yapabiliyorsanız evde de hareket etmeye devam edin. Her 20 dakikada bir odanın içinde yürümek inme riskinizi azaltabilir. Daha fazla bilgi için stroke.org.uk/getting-active adresini ziyaret edin.

“Küçük bir hareket çok yararlı olabilir. Evde becerebileceğiniz şeyleri yapın, yürüyüşe çıkın.”

Michael, inme geçirmiş

Daha az alkol tüketme

Daha az alkol tüketerek inme riskinizi azaltabilirsiniz. Birleşik Krallık hükümeti, alkol kaynaklı sağlık risklerini düşük tutmak için haftada 14 birimden fazla tüketmemenin ve içkileri haftaya yaymanın en iyisi olduğunu tavsiye ediyor. Bu sınır, erkekler ve kadınlar için aynıdır.

Ağırlığınızı yönetme

Sağlıklı kiloda kalmak inme riskinizi azaltır. Ayrıca kilo vermek yüksek tansiyonu kontrol etmenize ve diyabetiniz varsa kan şekerinizi yönetmenize yardımcı olabilir.

Başlayın

Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri yapma hakkında pratik ipuçları için **stroke.org.uk** adresini ziyaret edin veya Yardım Hattımızı arayın.

Sigarayı bırakma, kilo verme ve daha az alkol tüketme konusunda bireysel yardım için pratisyen hekiminizi veya eczacınızı ziyaret edin.

İnme belirtilerinin fark edilmesi

İnmenin yaygın belirtilerinin kendinizde veya başka bir kişide nasıl fark edileceğini bilmek önemlidir. FAST testini kullanmak bunu yapmanın en iyi yoludur.

FAST testi

Face (Yüz): Kişi gülümseyebiliyor mu? Yüzünün bir tarafı düşmüş mü?

Arms (Kollar): Kişi iki kolunu da kaldırabiliyor ve havada tutabiliyor mu?

Speech problems (Konuşma sorunları): Kişi net bir şekilde konuşabiliyor ve söylediklerinizi anlayabiliyor mu? Geveleyerek mi konuşuyor?

Time (Zaman): Bu üç belirtiden herhangi birini görürseniz, **999**'u aramanın tam zamanıdır.

FAST testi, inmenin en yaygın üç semptomunu fark etmeye yardımcı olur. Ancak her zaman ciddiye almanız gereken başka belirtiler de vardır. Bunlar aşağıdakileri içerir:

- Bacaklar, eller ,kollar veya ayaklar da dahil olmak üzere vücudun bir tarafında ani zayıflık veya uyuşukluk.
- Kelimeleri bulmada veya net cümlelerle konuşmada zorluk.
- Bir veya iki gözde ani bulanık görme veya görme kaybı.
- Ani hafıza kaybı veya kafa karışıklığı ,baş dönmesi veya ani düşme.
- Ani, şiddetli baş ağrısı.

İnme, herhangi bir yaşta herkesin başına gelebilir. Her saniye önemlidir. Bu inme belirtilerinden herhangi birini fark ederseniz beklemeyin. Hemen 999'u arayın.

GİA veya geçici iskemik atak (mini inme)

Bir kişide hızlıca geçen inme semptomları varsa, bu GİA (mini inme) olabilir. GİA inme belirtisinin başlıca uyarısıdır. Bu yüzden bir süre önce olmuş olsa bile, tıbbi yardım almak çok önemlidir.

Olası GİA hakkında ne yapılır

Semptomlar yeni ortaya çıkmışsa, **999**'u arayın. Bir süre önce olduysa, pratisyen hekiminizi arayın ve acil randevu isteyin. Ayrıca en yakın NHS randevusuz kliniğine veya yerel kaza ve acil servise gidebilirsiniz.

İnme teşhisi ve bunun sebepleri

İnme teşhisi, muayene ve beyin taraması ile konur. Bu, ne türde bir inme olduğunu ve beyinde nerenin etkilendiğini gösterir.

İnmeye bir pıhtı sebep olduysa, beynin içinden mi ya da kalpten mi geldiğini bulmak için tarama ve diğer testler kullanılır.

İnmeye bir kanama sebep olduysa, tarama beyninizdeki kan damarlarında bir sorun olup olmadığını gösterebilir.

Tarama türleri

- Bilgisayarlı tomografi taraması (CT).
- Manyetik rezonans görüntüleme taraması (MRI).

Diğer testler ve kontroller

- EKG (elektrokardiyogram): Kalp atışını kontrol eder.
- Doppler ultrason: Boyun atar damarlarındaki tıkanıklıkları kontrol eder.
- Tansiyon ölçülür.

Kanınız aşağıdakiler için kontrol edilir

- Kan pıhtılaşması.

- Kan şekeri.
- Kolesterol seviyeleri.

Acil inme tedavileri

İnme tedavileri, beyne giden kan akışını mümkün olduğunca hızlı bir şekilde düzeltmeye çalışır. Bu, beynin daha fazla hasar görmesini durdurabilir. Bu, bazen semptomların düzeldiği veya kötüleşmediği anlamına gelebilir.

Beyninizde pıhtı varsa, doktorlar bazen pıhtıyı dağıtmak için pıhtı eritme ilaçları (tromboliz) kullanarak gidermeye çalışırlar.

Trombektomi, pıhtının beyinden çıkarıldığı tedavidir. İnmelerin sadece küçük bir kısmı bu şekilde tedavi edilebilir.

Beyninizde kanama varsa, doktorlar kanamayı durdurmak veya beyindeki baskıyı azaltmak için ameliyat yapabilirler. Tansiyonunuzu kontrol etmek için ilaçlarınız olacaktır.

Başka inmeyi durduracak tedaviler

Doktorlar hastanede yeni bir inmenin meydana gelmesini durdurmaya çalışırlar.

Neredeyse pıhtı gelişmiş olan herkese pıhtı oluşumunu durdurmak için ilaçlar verilir. Bunlara antiplatelet ilaçlar ve antikoagülanlar



dahildir. Bunlar, kanınızda oluşan pıhtıları engellemek için farklı şekillerde çalışır. Doktorlar, tansiyonu düşüren ve kandaki kolesterolü azaltan ilaçlar da verirler. Bazen boyun atar damarları (karotis arterler) tıkanıklıkları gidermek için ameliyat yaparlar.

Yardım ve bilgi nereden alınır

Stroke Association'dan

Bizimle konuşun

Stroke Yardım Hattımız, aile, arkadaşlar ve bakıcılar da dahil olmak üzere inmeden etkilenen herkes içindir. Yardım Hattı size inmenin herhangi bir yönü hakkında bilgi ve destek verebilir.

0303 3033 100 numaralı telefondan bizi arayın veya **18001 0303 3033 100** numaraya mesaj yollayın

ya da helpline@stroke.org.uk adresine e-posta yollayın.

Yayınlarımızı okuyun

İnme riskinizi azaltma ve rehabilitasyon da dahil olmak üzere çok farklı konularda detaylı bilgiler yayınlıyoruz. **stroke.org.uk** adresinden çevrimiçi okuyun veya basılı kopyaları istemek için Yardım Hattını arayın.

İnme Kılavuzum

Stroke Association'ın çevrimiçi aracı İnme Kılavuzum, güvenilir tavsiye, bilgi ve 7/24 destek için size ücretsiz erişim sağlar. İnme Kılavuzum, diğer kişilerin iyileşmelerini nasıl yönettiğini öğrenmek için sizi çevrimiçi topluluğumuza bağlar.

mystrokeguide.com adresinde bugün oturum açın.

İnmeden etkilenen diğer kişilerle konuşun

Bölgenizde, diğer inme geçiren kişilerle tanışabileceğiniz bir inme grubu olabilir. Kişilerle **mystrokeguide.com** adresindeki İnme Kılavuzum çevrimiçi sohbet forumumuzda ve

Facebook.com/TheStrokeAssociation adresindeki Facebook sayfamızda tanışabilirsiniz.

İnme grupları ve diğer yüz yüze destek hakkında daha fazla bilgi için Yardım Hattımızı arayın veya **stroke.org.uk/support** adresini ziyaret edin.

Çocukluk çağındaki inme

Bu kılavuz yetişkinlerdeki inme hakkındadır. Çocukluk çağındaki inme hakkında bilgi için **stroke.org.uk/childhood** adresini ziyaret edin

Sağlık ve günlük yaşamla ilgili yardım

İnme semptomları

Sizde veya tanıdığınız birinde herhangi bir inme belirtisi varsa, beklemeyin. Hemen **999**'u arayın. FAST testi için 36. sayfaya bakın.

İhtiyacınız olan yardımı alın

Birleşik Krallık'ın bazı bölgelerinde, inme geçirenlerin ve bakıcıların ihtiyaç duyduğu tüm terapiyi ve desteği almak zor olabilir. İhtiyacınız olan desteği alma hakkında bilgi için **0303 3033 100** numaralı telefondan Yardım Hattımız ile iletişim kurun.

İnme sonrası inceleme talep edin

İnme sonrasında, genellikle yaklaşık altıncı ayda ihtiyaçlarınız için değerlendirme yaptırmalısınız. Bu olmazsa, pratisyen hekiminizden bunu ayarlamasını isteyin.

Günlük destek ihtiyaçları

Günlük yaşam ve barınma konusunda destek için yerel yönetim sosyal hizmetler departmanınızla iletişim kurun.

Hukuk ve mali durum tavsiyesi

Mali durum, hukuk ve istihdam sorunları hakkında ücretsiz, gizli tavsiyeler için Citizens Advice ile iletişim kurun.

Diğer yardım ve bilgi kaynakları

Herhangi bir kuruluşu bu kılavuza dahil etmeyi önermediğimizi veya onaylamadığımızı lütfen unutmayın.

Riskinizi azaltma ile ilgili destek

Blood Pressure UK

Web sitesi: bloodpressureuk.org

Tel: 020 7882 6218

Diabetes UK

Web sitesi: diabetes.org.uk

Yardım Hattı: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

Web sitesi: drinkaware.co.uk

Drinkline: 0300 123 1110

Heart UK, kolesterol hayır kurumu

Web sitesi: heartuk.org.uk

Yardım Hattı: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance

Web sitesi: heartrhythmalliance.org/aa/uk

Tel: 01789 867 502

Sickle Cell Society

Web sitesi: sicklecellsociety.org

Tel: 020 896 7795

Smokefree

Web sitesi: nhs.uk/smokefree

Bakıcılar için yardım

Carers UK

Web sitesi: carersuk.org

Adviceline: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

Web sitesi: cruse.org.uk

Tel: 0808 808 1677

Para ve barınma ile ilgili yardım

Citizens Advice

Web sitesi: citizensadvice.org.uk



Adviceline: İngiltere 0800 144 8848, Galler 0800 702 2020, İskoçya 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

GOV.UK hükümet hizmetleri ve bilgiler

Web sitesi: gov.uk

Independent Age

Web sitesi: independentage.org

Yardım Hattı: 0800 319 6789

Turn2Us

Web sitesi: turn2us.org

İnmenin etkileriyle ilgili yardım

Alzheimers Society

Web sitesi: alzheimers.org.uk

Yardım Hattı: 0333 150 3456

Stroke Association'dan afazi kaynakları

Web sitesi: stroke.org.uk/aphasia



Chest Heart & Stroke Scotland

Web sitesi: chss.org.uk

Danışma Hattı: 0808 801 0899

Disability Rights UK

Web sitesi: disabilityrightsuk.org

Headway, beyin yaralanması derneği

Web sitesi: headway.org.uk

Yardım Hattı: 0808 800 2244

Mind

Web sitesi: mind.org.uk

Bilgi hattı: 0300 123 3393

RNIB (Royal National Institute of Blind People)

Web sitesi: rnib.org.uk

Yardım Hattı: 0303 123 9999

Bir araştırma çalışmasına katılma

Bir araştırma çalışmasına katılmaya elverişli olabilirsiniz. Araştırma çalışmasına katılma inme teşhisini ve bakımını geliştirmemize

yardımcı olur. Sizden bir araştırmaya katılmanız istenirse, herhangi bir soruyu araştırmacılarla tartışabilir ve ayrıca pratisyen hekiminizle de konuşabilirsiniz.

Bilgilerimiz hakkında

İnmeden etkilenen kişiler için en iyi bilgiyi sunmak istiyoruz. Bu nedenle, tıbbi uzmanların yanı sıra inmeyi atlatan kişilerden ve ailelerinden yayınlarımızı bir araya getirmemize yardımcı olmalarını istiyoruz.

Nasıl yaptık?

Bu kılavuz hakkında ne düşündüğünüzü bize söylemek veya kılavuzu oluşturmak için kullandığımız kaynakların bir listesini istemek için feedback@stroke.org.uk adresinden bize e-posta gönderin.

Erişilebilir biçimler

Bu bilgilere sesli, iri harfli veya görme engelli alfabesi biçiminde ihtiyacınız varsa, web sitemizi ziyaret edin.

Her zaman bireysel tavsiye alın

Bu kılavuz inme hakkında genel bilgiler içerir. Ancak bir probleminiz varsa, pratisyen hekim veya eczacı gibi bir uzmandan bireysel tavsiye almanız gerekir. Yardım Hattımız da destek bulmanıza yardımcı olabilir. Size en son bilgileri sunmak için çok sıkı çalışıyoruz, fakat



bazı şeyler değişiyor. Diğer kuruluşlar veya web siteleri tarafından sağlanan bilgileri kontrol etmiyoruz.

İnme geldiğinde, beyninizin bir kısmının aktivitesi azalır. Sizin bir kısmınızın da. Hayat anında değişir ve iyileşme zordur. Fakat beyin adapte olabilir. Uzman desteğimiz, araştırma ve kampanya yapma, sadece inme topluluğunun cesareti ve kararlılığı ile mümkündür. Sizden gelecek daha fazla bağışla ve destekle, daha da fazla hayatı yeniden inşa edebiliriz.

Bizimle iletişim kurun

Sizin için buradayız. Uzman bilgileri ve destek için telefonla, e-postayla ve evrimii bizimle iletişim kurun.

Stroke Yardım Hattı: 0303 3033 100

Mesaj: 18001 0303 3033 100

E-posta: helpline@stroke.org.uk

Web sitesi: stroke.org.uk

İnme sonrasında hayatları yeniden inşa etme.

© Stroke Association 2021



Stroke Association'ın izniyle Stroke Association for Europe tarafından çoğaltılmıştır. İzin alınmadan ticari amaçla kullanılamaz.

Yayınlanma tarihi Nisan 2021

Gözden geçirileceği tarih: Nisan 2023

Stroke Association, İngiltere'de ve Galler'de (No 211015) ve İskoçya'da (SC037789) bir hayır kurumu olarak kayıtlıdır. Ayrıca Man Adası'nda (No. 945) ve Jersey'de (No. 221) kayıtlıdır ve Kuzey İrlanda'da bir hayır kurumu olarak faaliyet gösterir.