

Stroke
Association

Turkish

İnme geçirdiğinizde

Kısa bir kılavuz



İnme geçirdiğinizde

Kısa bir kılavuz

Bu kılavuzun içindekiler

- 1. İnmenizi anlamak**
- 2. İnme sonrası iyileşme**
- 3. Rehabilitasyon**
- 4. Başka bir inme riskini azaltmak**
- 5. Yalnız değilsiniz**
- 6. Yardım ve bilgi nereden alınır**

Sizin için buradayız

Daha fazla yardıma ve bilgiyi ihtiyacınız varsa, **0303 3033 100** numaralı Stroke Yardım Hattını arayın, **helpline@stroke.org.uk** adresine e-posta gönderin veya **stroke.org.uk** sitesini ziyaret edin.

Bunu başka biriyle birlikte okuyun

İnme geçirmek, bazı şeyleri anlamayı zorlaştırabilir. Bu kılavuzu başka biriyle okumak ve hakkında konuşmak anlamanıza yardımcı olabilir.

Box:

Araç Sürme

Kanun gereği, inme sonrasında bir takvim ayı boyunca araç sürmemelisiniz. 'İnme sonrası araç sürme' kılavuzumuzda ne yapmanız gerektiğini öğrenin.

(End of box)

İnmenizi anlamak

İnme meydana geldiğinde, beynin bir kısmı kan akışını kaybeder. Bu da beyne hasar verir.

İki ana tipte inme vardır

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

İskemik inme sıklıkla tıkaçıcı inme olarak bilinir. Hemorajik inme sıklıkla kanama olarak bilinir.

İnme sonrası hastanede

- Beyin taramalarınız, testleriniz ve tedavileriniz yapılır.
- Kendinizi yorgun ve kötü hissedebilirsiniz.
- Kendinizi sarsılmış ve üzgün hissedebilirsiniz.
- İnme sebebiyle kafa karışıklığı hissetmek normaldir.

Bir inmenin etkileri iki şeye bağlıdır

1. İnmenin beyninizin neresinde olduğu.
2. İnmenin beyninize ne kadar hasar verdiği.

Her inme farklıdır. İnmeniz ve iyileşmeniz size özgüdür.

Bu resim, inmenin bazı ana etkilerini gösterir.

[arrows pointing to body: labels are:]

Hafıza ve düşünme

Görme

Konuşma

Yutma

Kol ve el zayıflığı
Bağırsak ve mesane kontrolü
Karıncalanma
Kas ve eklem ağrısı
Uyuşma, keçeleşme hissi
Bacak zayıflığı ve denge

İnme, nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi etkileyebilir

İnme geçirmek sıklıkla hafıza problemlerine sebep olur.

Konsantrasyon sorunları yaşayabilirsiniz.

Ayrıca kendinizi çok duygusal hissetmenize de yol açabilir.

İnmenin fiziksel etkileri

İnme, vücudunuzun herhangi bir kısmını etkileyebilir ve hafif veya şiddetli olabilir. Bazı kişilerde fiziksel etkiler yoktur ve diğerlerinde ise çok sayıda vardır. Bazı yaygın etkiler aşağıdakileri içerir.

- **Vücudunuzun bir tarafında zayıflık veya felç**

Zayıf bacak kasları: Denge sağlamak ve yürümek zor olabilir.

Kolunuzda ve elinizde zayıflık: Yazı yazmak, çatal ve bıçak kullanmak, giyinmek gibi şeyleri yapmak zor olabilir.

- **Yutma sorunları**

İnme sonrasında birçok kişi düzgün şekilde yutamaz. Yumuşak yiyeceklere ihtiyacınız olabilir veya belli bir süre tüple beslenebilirsiniz.

- **Görme sorunları**

İnme sonrasında birçok kişi görme sorunları yaşar. Bunlara ışığa duyarlı olmak ve görme alanında kayıplara sahip olmak dahildir .

İnmenin gizli etkileri

İnme sonrasında bazı “gizli-değişik ” belirtiler yaşayabilirsiniz:

- Bitkinlik: Dinlenmeyle düzelmeyen yorgunluk.
- İnme sonrasında endişeli veya morali bozuk hissetmek sık görülür.
- Daha asabi veya fevri olmak yada bazı şeylere karşı ilgiyi kaybetmek gibi davranışlarındaki değişiklikler.
- Duygusallık: Duygularınızı kontrol etmekte zorlanmak.

Box/brushstroke:

İnmenin gizli etkilerini sizin ve diğerlerinin anlaması zor olabilir. Yapabiliyorsanız, arkadaşlarınızla ve ailenizle bunlar hakkında konuşmayı deneyin.

Box ends

Icon:

İnmenin daha fazla etkisini çevrimiçi olarak stroke.org.uk/effects-of-stroke adresinden okuyun.

İnme sonrası iletişim kurma

İnme sonrasında birçok kişi iletişim kurmada sorunlar yaşar. Bu, farklı sebepler sonucu olabilir:

1. Beyninizin dil alanlarında meydana gelen hasar afaziye sebep olabilir. Afazi bulunan kişiler, dil kullanımında farklı sorunlara sahip olabilir. Konuşmakta ve konuşmayı anlamakta, okumakta, yazmakta ve sayıları kullanmakta zorluk yaşayabilirler. Afaziye sahip olmak daha az zeki olduğunuz anlamına gelmez, sadece dili kullanmakta sorun yaşarsınız.

2. Yüzünüzdeki zayıf kaslar sebebiyle geveleyerek konuşma meydana gelebilir.

3. Hafızanızla ve konsantrasyonunuzla ilgili sorunlar, iletişim kurmayı zorlaştırabilir.

İnme sonrası iyileşme

Büyük veya küçük şiddette herhangi bir inme, yaşamınız üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Birçok kişi iyi bir iyileşme gösterir, ancak herkes inme öncesindeki haline geri dönemez. Bazı kişiler engelli kalacaktır. Ancak doğru destekle hayatınızı yeniden inşa edebilirsiniz.

En büyük düzelmeler, genellikle ilk birkaç ay içinde meydana gelir. Fakat iyileşme yıllarca da devam edebilir.

Birçok sorun hızlıca düzelir

Birçok sorun, inme sonrasında birkaç gün veya birkaç hafta içinde düzelir. Mesane kontrolü, konuşma, yutma ve yürüme gibi fonksiyonlar sıklıkla inmeden hemen sonra düzelir.

İnme sonrasında size yardım eden kişiler

Terapistler, doktorlar ve hemşireler, iyileşmenize yardımcı olacak tedaviler ve terapiler uygular. Arkadaşlarınız ve aileniz de size destek olabilir.

İnmenin etkileriyle ilgili yardım alın

Hala hastanede iseniz doktorunuzla, hemşirenizle veya terapistinizle konuşun.

Hastaneden çıktıysanız, pratisyen hekiminizden yardım isteyin.

İpucu: Zaman verin

Anı yaşayın. İşler hemen yoluna girmezse panik yapmayın.

Rehabilitasyon

Beyniniz, sağlıklı alanlar arasında yeni bağlantılar oluşturarak kendini "yeniden şekillendirebilir". Bu sürece nöroplastisite adı verilir.

Rehabilitasyon tedavisi, beyninizdeki yeni bağlantıları geliştirmeye yardımcı olur. Yürüme ve konuşma gibi becerileri yeniden öğrenmek, uzman desteği çok sıkı çalışma ve pratik ile mümkün olabilir.

Rehabilitasyon nasıl çalışır

Terapi, inmenin hemen ardından başlar. Bir terapist sizi değerlendirir ve başarmak istediğiniz hedefleri birlikte kararlaştırırsınız. Terapist,

hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak aktivitelerle ve tavsiyelerle bireysel bir plan yapar.

- Kas zayıflığınız veya bir tarafta felç varsa, terapi hareket etmeye başlamanıza ve dengenizi düzeltmenize yardımcı olmayı amaçlar.
- Terapi, konuşma ve yazma gibi becerileri de düzeltebilir.
- Kollarınızı ve ellerinizi kullanmakta sorun yaşıyorsanız, terapi giyinmek ve yemek yapmak gibi günlük aktiviteleri yapmanın yeni yollarını öğrenmenize yardımcı olabilir.

Rehabilitasyon terapistlerin yardımıyla başlar, ama evde devam eder. Aktiviteleri yapmak, düzelmenize yardımcı olur. Aktiviteleri kendi başınıza veya aileden ve arkadaşlardan gelen yardım ve teşvik ile yapabilirsiniz.

Terapist türleri

Fizyoterapist

Güç, hareketlilik, denge ve dayanıklılık konusunda yardımcı olur.

Ergoterapist

Günlük yaşama yönelik becerileri yeniden öğrenerek, bağımsızlığınızı yeniden kazanmanıza yardımcı olur. Evinizi adapte etme konusunda

size tavsiye verebilir ve yemek yapma gibi aktivitelerde size yardımcı olur.

Konuşma ve dil terapisti (KDT)

Konuşmanızı düzeltmenize yardımcı olur, yutma ve yeme zorluklarını tedavi eder. Okuma ve yazma konusunda da yardımcı olur.

Diyetisyen

Yutma gücüne sahip kişilerin güvenli bir şekilde yemelerine ve içmelerine destek olur, sağlıklı beslenme konusunda tavsiye verir.

Psikolog

Hafıza ve düşünme güçlüklerine ve depresyon gibi duygusal problemlere sahip kişilere yardımcı olur.

Box:

İpucu: Sorular sorun

Başta inmenin ne anlama geldiğini anlamak zor olabilir. Sağlık çalışanları ve terapistler, sorunlarınızı yanıtlamaktan mutluluk duyacaktır.

Box ends

İnme belirtilerinin fark edilmesi

Başka bir inmenin uyarı belirtilerini bilmek hayati öneme sahiptir. 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.

Bunlar, inmenin ana belirtileridir. Fakat dikkat edilecek başkaları da vardır.:

- Bacaklar, eller veya ayaklar da dahil olmak üzere bir tarafta 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 ve baş dönmesi veya ani düşme.
- Ani, şiddetli baş ağrısı.

Bu belirtilerden herhangi birini fark ederseniz, hemen 999'u arayın.

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

Başka inme riskini azaltmak

İnme geçirdiğinizde, inmeye yol açabilecek herhangi bir sağlık sorunu açısından kontrol edilirsiniz. Bunlar aşağıdakileri içerir:

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

İnme riskinizi azaltmanın en iyi yollarından biri, bu koşullara yönelik ihtiyacınız olan herhangi bir tedaviyi izlemektir.

Riskinizi azaltmanın diğer yolları hakkında tavsiyeler alacaksınız. Bu tavsiyeler daha aktif olmayı, sağlıklı yiyecekler yemeyi veya sigara kullanmayı bırakmayı içerebilir.

Başka bir inme geçirmek sizin, arkadaşlarınız ve aileniz için büyük bir endişe yaratabilir. Pratisyen hekiminiz veya inme uzmanı hemşireniz, sağlık sorunlarınız hakkında size bireysel tavsiye ve sağlıklı yaşam tarzı aktivitelerine yönelik bilgiler verebilir.

- **Daha fazla bilgi için çevrimiçi ‘İnme sonrası aktif olmak’ belgesini okuyun ya da stroke.org.uk adresinden basılı kopyasını sipariş edin.**

Yalnız değilsiniz

İnme geçiren birçok kişi, başta kendilerini izole olmuş hissettiklerini ve diğer kişilere ne hissettiklerini açıklamanın zor olabildiğini söylemektedir. İnmenin şoku kişilerin hayatlarını değiştirebilir.

Hastaneden çıktıktan sonra inme ekibindeki hemşireler ve terapistler gibi tıbbi uzmanlardan destek almanız gerekir. Daha fazla desteğe

ihtiyacınız olduğunu hissediyorsanız, Yardım Hattımızı arayın veya pratisyen hekiminizle iletişim kurun.

Diğerleriyle konuşun

Aileyle ve arkadaşlarla konuşmak yardımcı olabilir. Duygularınızı paylaşın ve diğer kişilerin ne yaşadığını anlamalarına yardımcı olun.

Birçok kişi, inmeyi atlatan diğer kişilerle tanışmayı faydalı buluyor. Çevrimiçi aracımız **mystrokeguide.com**, inme geçiren ve bakıcılara yönelik ücretsiz çevrimiçi foruma sahiptir.

İnme grupları

Birleşik Krallık'ta inme grupları ağı var. Yerel grubunuzu **stroke.org.uk/support** adresinde bulun veya Yardım Hattımızı arayın.

Yardım ve bilgi nereden alınır

Stroke Association'dan

Yardım Hattı

Yardım Hattımız, inmeden etkilenen herkes için bilgi ve destek sunar. Buna arkadaşlar ve bakıcılar dahildir.

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

Ya da e-posta yollayın: helpline@stroke.org.uk.

Bilgilerimizi okuyun

stroke.org.uk adresinden inme hakkında evrimii detaylı bilgi alın veya basılı kopyaları istemek için Yardım Hattını arayın.

İnme Kılavuzum

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

mystrokeguide.com adresinde bugün oturum açın.

Sağlıkla ve günlük yaşamla ilgili yardım

İnme riskinizi azaltma

İnme riskinizi azaltma hakkında bireysel tavsiye için pratisyen hekiminizle, inme uzmanı hemşirenizle veya eczacınızla görüşün.

İnmenin etkileriyle ilgili yardım

İnme sonrasında duygusal veya fiziksel problemlerle ilgili yardıma ihtiyacınız varsa, pratisyen hekiminizle görüşün.

Destek ihtiyaçları

Barınma ve bakım hakkında bilgi için yerel yönetim yetişkin sosyal hizmetler departmanı ile iletişim kurun. İhtiyacınız olan desteği almakta sorun yaşıyorsanız, Yardım Hattımızı arayın.

Hukuk ve mali konularda tavsiyeler

Para, hukuk ve istihdam sorunları hakkında ücretsiz, gizli tavsiye için citizensadvice.org.uk adresinden Citizens Advice ile iletişim kurun. Mevcut finansal destek hakkında daha fazlasını öğrenmek için stroke.org.uk/financial-support adresini ziyaret edin.

Bir araştırma çalışmasına katılma

Bir araştırma çalışmasına katılmaya elverişli olabilirsiniz. Araştırma ya katılma , inme teşhisini ve bakımını geliştirmemize katkı sağlar. 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 inme geçiren 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.

Bizimle iletişim kurun

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

Yardım Hattı: 0303 3033 100

Mesaj: 18001 0303 3033 100

E-posta: helpline@stroke.org.uk

Web sitesi: stroke.org.uk

İnme geçirdiğinizde, beyninizin bir kısmının aktivitesi azalır. Sizin bir kısmınızda. 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.

stroke.org.uk adresinden bağış yapın veya daha fazlasını öğrenin.

© Stroke Association 2021

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

Yayınlanma tarihi Mayıs 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.