

# Când aveți un accident vascular cerebral

Un scurt ghid



## **Când aveți un accident vascular cerebral**

Un scurt ghid

### **În interiorul acestui ghid**

- 1. Înțelegeți accidentul vascular cerebral**
- 2. Recuperarea după un accident vascular cerebral**
- 3. Reabilitare**
- 4. Reduceți riscul unui alt accident vascular cerebral**
- 5. Nu sunteți singur**
- 6. De unde să obțineți ajutor și informații**

### **Suntem aici pentru dumneavoastră**

Dacă aveți nevoie de mai mult ajutor și informații, contactați linia noastră de asistență Stroke la **0303 3033 100** , e-mail **helpline@stroke.org.uk** sau vizitați **stroke.org.uk**.

## **Citiți asta cu cineva**

Apariția unui accident vascular cerebral poate îngreuna înțelegerea lucrurilor. Puteți înțelege mai multe dacă citiți și discutați acest ghid împreună cu altcineva.

## **Casetă:**

### **Conducerea vehiculelor**

Prin lege, nu trebuie să conduceți timp de o lună calendaristică după un accident vascular cerebral. Aflați ce trebuie să faceți în ghidul nostru „Conducerea după accident vascular cerebral”.

**(Sfârșitul casetei)**

## **Înțelegeți accidentul vascular cerebral**

Când are loc un accident vascular cerebral, o parte a creierului își pierde aportul de sânge. Acest lucru dăunează creierului.

## **Există două tipuri principale de accident vascular cerebral**

1. Ischemic: din cauza unui vas de sânge blocat în creier.
2. Hemoragic: din cauza sângerării în sau în jurul creierului.(1)

Accidentul vascular cerebral ischemic este adesea denumit cheag. Accidentul vascular cerebral hemoragic este adesea numit sângerare.

## **La spital după un accident vascular cerebral**

- Aveți parte de scanări ale creierului, teste și tratamente.
- S-ar putea să vă simțiți obosit și rău.
- S-ar putea să te simți șocat și supărat.
- Este normal să vă simțiți confuz în cazul unui accident vascular cerebral.

## **Efectele unui accident vascular cerebral depind de două lucruri**

1. Unde este accidentul vascular cerebral în creierul dumneavoastră.
2. Cât de mult v-a afectat creierul accidentul vascular cerebral.

Fiecare accident vascular cerebral este diferit. Accidentul vascular cerebral și recuperarea sunt unice pentru dumneavoastră.

Această imagine arată unele dintre principalele efecte ale accidentului vascular cerebral.

[săgețile indicând către corp: etichetele sunt:]

Memoria și gândirea

Vederea

Vorbirea

Înghițirea

Slăbiciune la nivelul brațului și mâinii

Controlul intestinului și a vezicii urinare

Ace și înțepături

Dureri musculare și articulare

Pielea amorțită

Slăbiciune și dezechilibru al picioarelor

## **Un accident vascular cerebral poate afecta modul în care gândiți și simțiți**

Apariția unui accident vascular cerebral cauzează adesea probleme de memorie.

S-ar putea să aveți probleme de concentrare.

De asemenea, vă poate face vă te simțiți foarte emoționat.

## **Efectele fizice ale unui accident vascular cerebral**

Un accident vascular cerebral poate afecta orice parte a corpului și poate fi ușor sau sever. Unii oameni nu au efecte fizice, iar alții au mai multe. Unele efecte comune includ

- **Slăbiciune sau paralizie pe o parte a corpului**

Mușchii slabi la nivelul membrelor inferioare: poate fi greu să vă păstrați echilibrul și să mergeți.

Slăbiciune la nivelul brațelor și mâinilor: poate fi dificil să faceți lucruri precum scrisul, să folosiți un cuțit sau furculiță și să vă îmbrăcați.

- **Probleme la înghițire**

Mulți oameni nu pot înghiți corect după un accident vascular cerebral. S-ar putea să aveți nevoie de mâncare moale sau să fiți hrănit printr-un tub pentru o perioadă.

- **Probleme de vedere**

Mulți oameni au probleme de vedere după un accident vascular cerebral. Acestea includ sensibilitatea la lumină și zone din câmpul vizual pe care nu le puteți vedea.

## **Efectele ascunse ale unui accident vascular cerebral**

După un accident vascular cerebral, este posibil să aveți câteva efecte „ascunse”:

- Oboseala: oboseala care nu se ameliorează cu odihna.
- Senzația de anxietate sau supărarea este frecventă după un accident vascular cerebral.
- Modificări ale comportamentului, cum ar fi creșterea iritabilității, a impulsivității sau pierderea interesului pentru anumite lucruri.
- Emoționalism: vă este greu să vă controlați emoțiile.

## Casetă/subliniere:

Efectele ascunse ale unui accident vascular cerebral pot fi greu de înțeles pentru dumneavoastră și pentru alții. Încercați să vorbiți cu prietenii și familia despre efecte dacă puteți.

## Se termină caseta

## Pictograma :

Citiți despre mai multe efectele accidentului vascular cerebral online la [stroke.org.uk/effects-of-stroke](https://stroke.org.uk/effects-of-stroke).

## Comunicarea după un accident vascular cerebral

Mulți oameni au probleme de comunicare după un accident vascular cerebral. Acest lucru se poate întâmpla din diferite motive:



1. Deteriorarea zonelor responsabile cu comunicarea de la nivelul creierului poate provoca afazie. Persoanele cu afazie pot avea o serie de probleme în utilizarea limbajului. Le este greu să vorbească și să înțeleagă vorbirea, să citească, să scrie și să folosească numerele. A avea afazie nu înseamnă că sunteți mai puțin inteligent, pur și simplu aveți o problemă cu limbajul.
2. Vorbirea poate fi neclară din cauza slăbirii mușchilor feței.
3. Problemele cu memoria și concentrarea vă pot îngreuna comunicarea.

## **Recuperarea după un accident vascular cerebral**

Orice accident vascular cerebral, mare sau mic, poate avea un efect major asupra vieții dumneavoastră. Mulți oameni se recuperează bine, dar nu toată lumea se poate întoarce la cum erau înainte de un accident vascular cerebral. Unii oameni vor avea un handicap. Dar cu sprijinul potrivit, vă puteți reconstrui viața.

Cele mai mari îmbunătățiri au loc de obicei în primele câteva luni. Dar recuperarea poate continua ani de zile.

## **Multe probleme se ameliorează rapid**

Multe probleme se ameliorează în câteva zile sau săptămâni după un accident vascular cerebral. Lucruri precum controlul vezicii urinare, vorbirea, înghițirea și mersul se îmbunătățesc adesea la scurt timp după un accident vascular cerebral.

## **Oameni care te ajută după un accident vascular cerebral**

Terapeuții, medicii și asistentele oferă tratamente și terapii pentru a vă ajuta la recuperarea. De asemenea, prietenii și familia vă pot sprijini.

## **Obțineți ajutor privind efectele accidentului vascular cerebral**

Dacă sunteți încă în spital, discutați cu medicul dumneavoastră, asistenta sau terapeutul.

Dacă ați părăsit spitalul , cereți ajutor medicului dumneavoastră de familie.

## **Sfat: acordați-vă timp**

Luați-o pas cu pas. Nu intrați în panică dacă lucrurile nu se îmbunătățesc imediat.

## **Reabilitare**

Creierul dumneavoastră se poate „recabla” prin crearea de noi conexiuni între zonele sănătoase. Acest proces se numește neuroplasticitate.

Terapia de reabilitare ajută la dezvoltarea noilor conexiuni în creierul dumneavoastră. Cu sprijinul experților și muncă asiduă și practică, este posibil să reînvățați abilități precum mersul și vorbirea.

## Cum funcționează reabilitarea

Terapia începe imediat după accidentul vascular cerebral. Un terapeut vă evaluează și, împreună, convineți asupra obiectivelor pe care doriți să le atingeți. Terapeutul face un plan individual, cu activități și sfaturi care să vă ajute să vă atingeți obiectivele.

- Dacă aveți slăbiciune musculară sau paralizie pe o parte, terapia își propune să vă ajute să începeți să vă mișcați și să vă îmbunătățiți echilibrul.
- De asemenea, terapia poate îmbunătăți abilitățile precum vorbirea și scrisul.
- Dacă aveți dificultăți în folosirea brațelor și a mâinilor, terapia vă poate ajuta să învățați noi moduri de a face activități de zi cu zi, cum ar fi să vă îmbrăcați și să gătiți.

Reabilitarea începe cu ajutorul terapeuților, dar continuă acasă.

Practicarea activităților vă ajută să vă îmbunătățiți. Puteți face activități pe cont propriu sau cu ajutorul și încurajarea familiei și a prietenilor.

## Tipuri de terapeuți

### **Kinetoterapeut**

Ajută la forță, mobilitate, echilibru și rezistență.

### **Terapeut ocupational**

Vă ajută să vă recâștigați independența prin reînvățarea abilităților pentru viața de zi cu zi. Aceștia vă pot sfătui cu privire la adaptarea locuinței și vă pot ajuta cu activități precum gătitul.

### **Terapeutul de vorbire și limbaj (SLT)**

Vă ajută să îmbunătățiți vorbirea și tratează dificultățile de înghițire și de alimentație. De asemenea, ajută la citit și scriere.

### **Dietetician**

Sprijină persoanele cu dificultăți de înghițire să mănânce și să bea în siguranță și le sfătuiește cu privire la o alimentație sănătoasă.

## **Psiholog**

Ajută persoanele cu dificultăți de memorie și de gândire și probleme emoționale precum depresia.

## **Casetă:**

### **Sfat: puneți întrebări**

La început poate fi greu de înțeles ce înseamnă un accident vascular cerebral. Personalul medical și terapeuții vor fi bucuroși să vă răspundă la întrebări.

### **Se termină caseta**

## **Depistarea semnelor unui accident vascular cerebral**

Este vital să cunoașteți semnele de avertizare ale unui alt accident vascular cerebral. Utilizarea testului FAST este cea mai bună modalitate de a face acest lucru.

## Test FAST

Față: Poate persoana să zâmbească? Le-a căzut fața pe o parte?

Brațe: Poate persoana să ridice ambele brațe și să le mențină?

Probleme de vorbire: Poate persoana să vorbească clar și să înțeleagă ceea ce spuneți? Este vorbirea acestora neclară?

Timp: Dacă vedeți oricare dintre aceste trei semne, este timpul să sunați la 999.

Acestea sunt semnele principale ale unui accident vascular cerebral. Dar mai sunt și altele de care trebuie să vă uitați:

- Slăbiciune sau amorțeală bruscă pe o parte, inclusiv a membrelor inferioare, mâinilor sau picioarelor.
- Dificultate în a găsi cuvinte sau în a vorbi folosind propoziții clare.
- Vedere încețoșată bruscă sau pierderea vederii la unul sau ambii ochi.
- Pierderea bruscă a memoriei, confuzie și amețeli sau cădere bruscă.
- O durere de cap bruscă, puternică.

Dacă observați oricare dintre aceste semne, sunați imediat la **999** .

Accidentul vascular cerebral se poate întâmpla oricui, la orice vârstă. Fiecare secunda contează. Dacă observați oricare dintre aceste semne ale unui accident vascular cerebral, nu așteptați. Sunați imediat la **999** .

## **Reduceți riscul unui alt accident vascular cerebral**

Când aveți un accident vascular cerebral, sunteți verificat pentru orice afecțiuni de sănătate care pot duce la un accident vascular cerebral. Acestea includ:

- Tensiune arterială crescută.
- Fibrilație atrială (bătăi neregulate ale inimii).
- Diabet.
- Colesterol ridicat.



Una dintre cele mai bune modalități de a vă reduce riscul de accident vascular cerebral este să urmați orice tratament de care aveți nevoie pentru aceste afecțiuni.

Veți primi, de asemenea, sfaturi despre alte modalități de a vă reduce riscul. Aceasta ar putea include a fi mai activ, a mânca alimente sănătoase sau a renunța la fumat.

Apariția unui alt accident vascular cerebral poate reprezenta o mare îngrijorare pentru dumneavoastră, prietenii dumneavoastră și familia. Medicul dumneavoastră de familie sau asistenta responsabilă cu accidental vascular cerebral vă poate oferi sfaturi individuale despre afecțiunile dumneavoastră de sănătate și idei pentru activități de viață sănătoase.

- **Pentru mai multe idei, citiți „Modalități de creștere a nivelului de activitate fizică după un accident vascular cerebral” online sau comandați o copie tipărită la [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).**

## **Nu sunteți singur**

Mulți supraviețuitori ai accidentului vascular cerebral spun că la început se simt izolați și că poate fi greu să explicați altor persoane ce simțiți. Șocul unui accident vascular cerebral poate schimba viața oamenilor.

După ce părăsiți spitalul, ar trebui să aveți sprijin din partea profesioniștilor din domeniul medical, cum ar fi asistentele și terapeuții din echipa comunitară pentru accidente vasculare cerebrale. Dacă simțiți că aveți nevoie de mai multă asistență, sunați la linia noastră de asistență sau contactați medicul dumneavoastră de familie.

## **Vorbiți cu ceilalți**

Vă poate ajuta să vorbiți cu familia și prietenii. Împărtășiți-vă sentimentele și ajutați-i pe alții să înțeleagă prin ce treceți.

Mulți oameni consideră că este util să cunoască alți supraviețuitori ai accidentului vascular cerebral. Instrumentul nostru online **mystrokeguide.com** are un forum online gratuit pentru supraviețuitorii și îngrijitorii accidentului vascular cerebral.

## Grupuri de AVC

Există o rețea de grupuri de AVC în Regatul Unit. Găsiți grupul dumneavoastră local la **stroke.org.uk/support** sau sunați la linia noastră de asistență.

## **De unde să obțineți ajutor și informații**

### **De la asociația Stroke**

#### **Linie de asistență telefonică**

Linia noastră de asistență oferă informații și sprijin oricărei persoane afectate de accident vascular cerebral, inclusiv familie, prieteni și îngrijitori.

Sunați-ne la 0303 3033 100, dați mesaj la 18001 0303 3033 100  
e-mail la [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk) .

#### **Citiți informațiile noastre**

Obțineți mai multe informații despre accidentul vascular cerebral online la **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)** sau sunați la linia de asistență pentru a solicita copii tipărite ale ghidurilor noastre.

## **Ghidul meu de accident vascular cerebral**

Instrumentul online al Stroke Association „My Stroke Guide” vă oferă acces gratuit la sfaturi, informații și asistență de încredere 24/7. My Stroke Guide vă conectează la comunitatea noastră online, pentru a afla cum alții își gestionează recuperarea.

Conectați-vă la [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com) astăzi.

## **Ajutor cu sănătatea și viața de zi cu zi**

### **Reducerea riscului de accident vascular cerebral**

Pentru sfaturi individuale cu privire la reducerea riscului de accident vascular cerebral, consultați medicul de familie, asistenta medicală specializată în accident vascular cerebral sau farmacistul.

### **Ajutor cu efectele accidentului vascular cerebral**

Dacă aveți nevoie de ajutor cu probleme emoționale sau fizice după un accident vascular cerebral, consultați medicul dumneavoastră de familie.

## **Nevoi de sprijin**

Pentru informații despre cazare și îngrijire, contactați departamentul de servicii sociale pentru adulți din cadrul consiliului local. Dacă întâmpinați probleme în obținerea asistenței de care aveți nevoie, apelați linia noastră de asistență.

## **Consiliere juridică și financiară**

Pentru sfaturi gratuite și confidențiale despre bani, probleme juridice și angajare, contactați Citizens Advice [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk) . Vizitați [stroke.org.uk/financial-support](http://stroke.org.uk/financial-support) pentru a afla mai multe despre sprijinul financiar disponibil.

## **Participarea la un studiu de cercetare**

Este posibil să fiți eligibil să participați la un studiu de cercetare. Cercetarea ne ajută să îmbunătățim diagnosticul și îngrijirea accidentului vascular cerebral. Dacă vi se cere să participați la un studiu, puteți adresa orice întrebări cercetătorilor și, de asemenea, puteți vorbi cu medicul dumneavoastră de familie.

## **Despre informațiile noastre**

Dorim să oferim cele mai bune informații pentru persoanele afectate de accident vascular cerebral. De aceea, cerem supraviețuitorilor accidentului vascular cerebral și familiilor acestora, precum și experților medicali, să ne ajute să ne adunăm publicațiile.

### **Cum ne-am descurcat?**

Pentru a ne spune ce părere aveți despre acest ghid sau pentru a solicita o listă a surselor pe care le-am folosit pentru a-l crea, trimiteți-ne un e-mail la [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

### **Formate accesibile**

Vizitați site-ul nostru dacă aveți nevoie de aceste informații în format audio, litere mari sau braille.

### **Obțineți întotdeauna sfaturi individuale**

Acest ghid conține informații generale despre accidentele vasculare cerebrale. Dar dacă aveți o problemă, ar trebui să obțineți sfaturi individuale de la un profesionist, cum ar fi un

medic de familie sau un farmacist. Linia noastră de asistență vă poate ajuta, de asemenea, să găsiți asistență. Lucrăm din greu pentru a vă oferi cele mai recente informații, dar unele lucruri se schimbă. Nu controlăm informațiile furnizate de alte organizații sau site-uri web.

## Contactați-ne

**Suntem aici pentru dumneavoastră. Contactați-ne pentru informații și asistență de specialitate prin telefon, e-mail și online.**

**Linia de asistență:** 0303 3033 100

**Pentru mesaj text:** 18001 0303 3033 100

**E-mail:** [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)

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

În cazul unui accident vascular cerebral, o parte a creierului dumneavoastră se închide. La fel și o parte din dumneavoastră. Viața se schimbă instantaneu și recuperarea este grea. Dar creierul se poate adapta. Sprijinul nostru de specialitate, cercetarea și campania sunt posibile doar cu curajul și



determinarea comunității care a suferit accidente vasculare cerebrale. Cu mai multe donații și sprijin din partea dumneavoastră, putem reconstrui și mai multe vieți. Donează sau află mai multe la **[stroke.org.uk](https://stroke.org.uk)** .

© Asociația Stroke 2021

Versiunea 3. Publicată în mai 2021

De revizuit: aprilie 2023

Cod articol: A01L10

Asociația Stroke este înregistrată ca organizație caritabilă în Anglia și Țara Galilor (nr. 211015), respectiv în Scoția (SC037789). De asemenea, este înregistrată în Insula Man (nr. 945) și Jersey (nr. 221) și funcționează ca organizație caritabilă în Irlanda de Nord.