

Co robić po udarze?

Stroke
association

Co robić po udarze?

Krótki informator dla osób po udarze



stroke.org.uk

Spis treści

Co to jest udar?	Strona 3
Powrót do zdrowia po udarze	Strona 7
Jak rozpoznać objawy udaru?	Strona 12
Jak zmniejszyć ryzyko kolejnego udaru?	Strona 14
Nie jesteś sam	Strona 15
Gdzie zwrócić się o pomoc i dalsze informacje?	Strona 17



Służymy pomocą

Więcej informacji uzyskasz dzwoniąc na naszą infolinię pod numer: 0303 3033 100, wysyłając e-maila na adres: info@stroke.org.uk, lub na stronie stroke.org.uk



The Polish language version is made possible by the kind generosity of 45. Bal Polski.



Przeczytaj ten przewodnik z pomocą drugiej osoby

Po udarze często występują trudności z kojarzeniem i rozumieniem. Przeczytanie i porozmawianie z kimś na temat spraw poruszonych w tym przewodniku pomoże ci lepiej zrozumieć udar.

Co to jest udar?



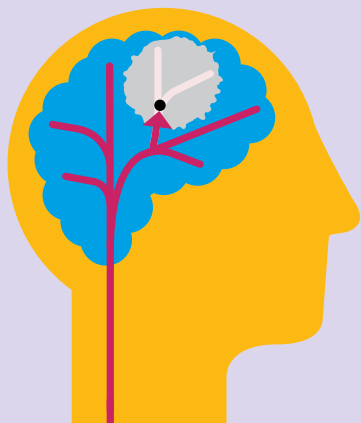
Co to jest udar?

Do udaru mózgu dochodzi wówczas, gdy dopływ krwi do części mózgu zostaje odcięty, co powoduje jego uszkodzenie.

Rozróżniamy dwa główne rodzaje udaru mózgu:

1. udar niedokrwienny:

spowodowany zablokowaniem naczynia krwionośnego



2. udar krwotoczny:

spowodowany krwotokiem w mózgu lub wokół niego.



Udar niedokrwienny jest często nazywany zatorom. Natomiast udar krwotoczny wylewem.

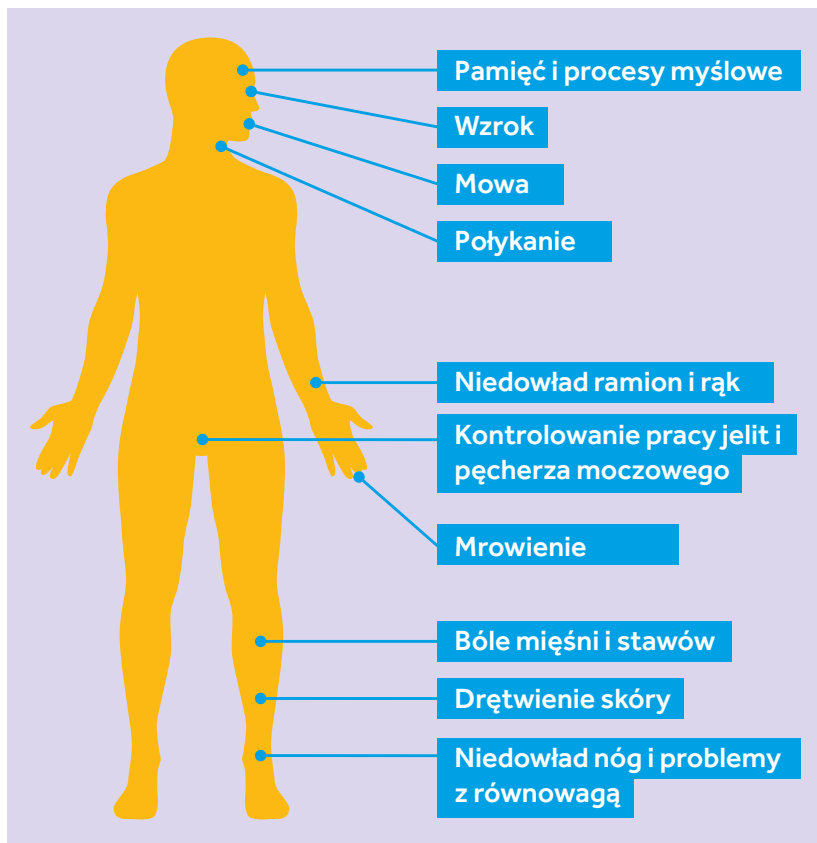
Pobyt w szpitalu po udarze

- Przechodzisz badanie mózgu, testy i leczenie.
- Możesz czuć się zmęczony i słaby.
- Udarowi towarzyszy często uczucie silnego szoku.
- Normalne jest również uczucie dezorientacji.

Skutki udaru zależą od dwóch czynników

1. W której części mózgu dochodzi do udaru.
2. Od rozmiaru uszkodzenia mózgu.

Rycina pokazuje niektóre obszary, które mogą zostać dotknięte udarem.



Udar może wpłynąć na pamięć i samopoczucie

- Często skutkiem udaru są zaburzenia pamięci.
- Możesz mieć trudności z utrzymaniem koncentracji.
- Ponadto możesz stać się bardzo emocjonalny.

Afazja i inne trudności w komunikowaniu się

Wiele osób po udarze ma trudności z komunikowaniem się. Przyczyny tego mogą być różne.

1. Powodem afazji jest uszkodzenie obszaru mózgu odpowiedzialnego za język. Afazja może wpływać na wszystkie aspekty języka, w tym na mowę, czytanie, pisanie oraz na rozumienie mowy. Nie znaczy to, że osoba staje się mniej inteligentna, jedynie oznacza trudności z używaniem mowy.
2. Mowa może stać się bełkotliwa z powodu niedowładu mięśni twarzy.
3. Zaburzenia pamięci i problemy z koncentracją również przyczyniają się do trudności w komunikowaniu się.

Niewidoczne skutki udaru

Po udarze mogą pojawić się "niewidoczne" skutki udaru.

- Zmęczenie – które nie mija po odpoczynku
- Nadwrażliwość emocjonalna – śmianie się lub płkanie bez konkretnego powodu
- Niepokój i depresja – udar wpływa na samopoczucie i zachowanie u wielu osób.
- Niektóre osoby stają się bardziej drażliwe i wybuchowe lub bardzo wylewne.

Możesz mieć trudności ze zrozumieniem tych niewidocznych skutków udaru. Dla innych twoje zachowanie też może wydać się niezrozumiałe. Jeżeli tylko jest to możliwe, spróbuj porozmawiać o nich ze swoimi przyjaciółmi i rodziną.

Zwróć się o pomoc

Jeśli nadal przebywasz w szpitalu porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką.

Jeśli wyszedłeś już ze szpitala udaj się do swojego lekarza rodzinnego.

Powrót do zdrowia po udarze



Powrót do zdrowia po udarze

Największe postępy zwykle następują w ciągu pierwszych miesięcy po udarze, ale powrót do zdrowia może zająć całe lata.

Poprawa stanu zdrowia

Odzyskanie sił potrwa pewien czas. Twoje ciało i mózg potrzebują czasu na wygojenie.

Niektóre problemy są tymczasowe

Wiele osób odzyskuje kontrolę nad pracą jelit i pęcherza moczowego. Również wiele osób wkrótce po udarze może mówić i chodzić. Problemy z przełykaniem, jedzeniem i piciem też często szybko mijają. Wiele innych dolegliwości mija po kilku dniach lub tygodniach po udarze.



Dobra rada: daj sobie czas

Stawiaj krok po kroku. Nie panikuj, jeśli nie wszystko wróci od razu do normy.

Osoby, które pomagają po udarze

Terapeuci, lekarze oraz pielęgniarki stosują leczenie i zabiegi, które pomogą ci wrócić do zdrowia. Przyjaciele i rodzina również mogą ci pomóc.

Rehabilitacja

Mimo, że niektóre dolegliwości szybko mijają, wiele osób potrzebuje rehabilitacji. Rehabilitację należy rozpocząć zaraz po udarze. Pozwoli ci to najskuteczniej wrócić do zdrowia.

Na czym polega rehabilitacja?

Terapeuta oceni twoje trudności po udarze. Następnie dobierze ci indywidualny zestaw ćwiczeń i będzie monitorował czynione przez ciebie postępy.

- Ćwiczenia wzmacniają siłę oraz wytrzymałość i tym samym pomagają w powrocie do zdrowia.
- Jeśli cierpisz na niedowład lub paraliż jednej strony ciała, terapia pomoże ci w postawieniu pierwszych kroków i poprawi twoją równowagę oraz koordynację ruchową. Terapia pomaga również w mówieniu i pisaniu.
- Jeśli masz trudności z używaniem rąk lub dłoni, terapia może pomóc ci w nauczaniu się nowych sposobów wykonywania pewnych codziennych czynności, np. ubierania i gotowania.

Rehabilitacja zaczyna się pod opieką terapeutów, ale później możesz kontynuować już sam bądź z pomocą rodziny lub przyjaciół.



Rodzaje terapeutów:

Terapeuta zaburzeń mowy i języka

Pomaga w lepszym komunikowaniu się, a także może pomóc w ułatwieniu jedzenia i picia.

Terapeuta zajęciowy

Pomaga ponownie nauczyć się wykonywania codziennych czynności, takich jak ubieranie i poruszanie się.

Fizjoterapeuta

Pomaga wzmocnić mięśnie, polepszyć mobilność, równowagę i koordynację ruchową

Dietetyk

Pomaga osobom, które mają trudności z przełykaniem i uczy ich jak mają bezpiecznie jeść i pić. Ponadto doradza jak należy się zdrowo odżywiać.

Psycholog

Pomaga z zaburzeniami pamięci i kojarzenia, jak również pomaga osobom z problemami emocjonalnymi, takimi jak depresja i niepokój.



Dobra rada:

Na początku może być ci trudno zrozumieć co się stało. Personel medyczny i terapeuci chętnie odpowiedzą na twoje pytania dotyczące udaru.

Jak rozpoznać objawy udaru?

Warto wiedzieć, jak rozpoznać typowe objawy udaru. Przeprowadzenie szybkiego testu jest najlepszym sposobem, aby to zrobić.

Szybki test na udar

F**Twarz:**

Czy możesz się uśmiechnąć?
Czy jeden kącik ust opada?

**A****Ręce:**

Czy możesz unieść obydwie
ręce do góry i utrzymać je w tej
pozycji?

**S****Zaburzenia mowy:**

Czy mówisz wyraźnie i rozumiesz
co się do Ciebie mówi? Czy twoja
mowa jest bełkotliwa?

**T****Czas:**

Jeśli wystąpi choćby jeden z
powyższych objawów należy
zadzwoić na pogotowie pod
numer: **999**.



To najczęściej występujące objawy udaru. Ale są też inne oznaki udaru, o których należy pamiętać, m.in.

- Nagły niedowład lub zdrętwienie jednej strony ciała, w tym nóg, rąk lub stóp.
- Trudności ze znalezieniem słów i wypowiedzeniem całych zdań.
- Nagłe zaburzenia wzroku lub utrata widzenia w jednym bądź obu oczach.
- Nagły zanik pamięci bądź zdezorientowanie, zawroty głowy lub upadek.
- Nagły, silny ból głowy.

Jeśli zauważysz jeden z tych objawów natychmiast zadzwoń pod numer: **999**.



Udar może dotknąć każdego z nas bez względu na wiek. Każda sekunda się liczy. Jeśli zauważysz choćby jeden z objawów udaru, nie czekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer **999**.

Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia kolejnego udaru?

Po przejściu udaru, lekarze zbadają cię pod kątem problemów zdrowotnych powiązanych z udarem. Jeśli zostanie u ciebie zdiagnozowane schorzenie zwiększające ryzyko udaru, zaczniesz leczenie.

Choroby zwiększające ryzyko udaru to:

- Nadciśnienie
- Migotanie przedsionków (nieregularne bicie serca)
- Cukrzyca
- Wysoki poziom cholesterolu

Najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka udaru jest kontynuowanie zaleconego leczenia.

Ponadto otrzymasz informacje dotyczące innych sposobów zmniejszenia ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Niektórzy ludzie muszą schudnąć, rzucić palenie i pić mniej alkoholu. Wszystko to może pomóc w polepszeniu twojego stanu zdrowia, a tym samym zmniejszyć ryzyko udaru mózgu.



Pomysły na to jak zmniejszyć ryzyko udaru znajdziesz w naszym przewodniku: [Udar – i co dalej?](#) lub na naszej stronie internetowej: stroke.org.uk. Po indywidualną pomoc i ocenę ryzyka udaru zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego.

Nie jesteś sam



Nie jesteś sam

Na początku wiele osób po udarze odczuwa izolację i nie potrafi wytłumaczyć innym jak się czuje. Przejście udaru to szok, który może zmienić nasze życie.

Po wyjściu ze szpitala powinieneś otrzymać pomoc ze strony osób opiekujących się pacjentami po udarze, rodziny i przyjaciół. Wszyscy wokół mogą przyczynić się do twojego powrotu do zdrowia. Jeśli uważasz, że potrzebujesz więcej wsparcia, zadzwoń na naszą infolinię lub skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Rozmawiaj z innymi

Rozmowa z rodziną lub przyjaciółmi może być bardzo pomocna. Możesz powiedzieć im jak się czujesz, co pozwoli im lepiej zrozumieć przez co przechodzisz.

Niektórym osobom pomaga rozmowa z innymi osobami, które przeszły udar na temat ich doświadczeń. W Wielkiej Brytanii żyje ponad 1,2 miliona osób po udarze. Stroke Association może pomóc ci nawiązać z nimi kontakt.

Rozmawiaj z innymi osobami po udarze

Być może w twojej okolicy działa już grupa, do której możesz dołączyć i poznać inne osoby po udarze. Sprawdź na naszej stronie, gdzie zlokalizowana jest najbliższa grupa: stroke.org.uk/support lub zadzwoń na naszą infolinię.

Możesz też poznać inne osoby po udarze na naszym forum internetowym „TalkStroke” na: stroke.org.uk/talkstroke lub na naszej stronie na Facebooku: www.facebook.com/TheStrokeAssociation.

Gdzie zwrócić się o pomoc i informacje?

Do Stroke Association

Zadzwoń do nas

Z naszej infolinii może skorzystać każdy, kto zetknął się z udarem, w tym rodzina, przyjaciele oraz opiekunowie osoby po udarze.

Zadzwoń pod numer: **0303 3033 100**, a z telefonu tekstowego pod numer: **18001 0303 3033 100** lub wyślij e-maila na adres: **info@stroke.org.uk**.

Przeczytaj nasze publikacje

Informacje możesz znaleźć na naszej stronie internetowej **stroke.org.uk** lub dzwoniąc na infolinię i prosząc o przesłanie broszurki.

Nasze główne informatory na temat udaru to:

Co robić po udarze? – krótki przewodnik dla osób po udarze

Udar i co dalej? – informator dla osób po udarze

Jak pomóc osobie po udarze? – poradnik dla rodziny, przyjaciół i opiekunów

Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru? - wskazówki i informacje na temat czynników ryzyka.

Pomoc w życiu codziennym

Objawy udaru

Jeżeli zauważyłeś u siebie lub u osoby bliskiej jakiegokolwiek objawy udaru, nie zwlekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer: **999**.

Na stronie 12 znajdziesz wskazówki jak przeprowadzić szybki test na udar.

Zmniejszenie ryzyka udaru

Indywidualną pomoc na temat zmniejszenia ryzyka wystąpienia kolejnego udaru otrzymasz od swojego lekarza rodzinnego, pielęgniarki specjalizującej się w pomaganiu osobom po udarze lub od farmaceuty.

Pomoc w radzeniu sobie ze skutkami udaru

Jeśli potrzebujesz wsparcia emocjonalnego lub związanego z aspektami fizycznymi udaj się do swojego lekarza rodzinnego.

Codzienna pomoc

Po informacje związane z mieszkaniem i pomocą dostępną dla osób opiekujących się chorymi po udarze, należy zwrócić się do swojego lokalnego oddziału opieki społecznej.

Porady prawne i w kwestiach finansowych

Darmowy i poufny porad na temat finansów, kwestii prawnych oraz zatrudnienia udziela biuro porad obywatelskich - www.citizensadvice.uk.

Jeśli napotkasz trudności z otrzymaniem potrzebnej ci pomocy zadzwoń na naszą infolinię.

Na temat naszych informacji



Chcemy zaoferować jak najlepsze informacje dla osób dotkniętych udarem. Dlatego też prosimy osoby po udarze, ich rodziny, jak również ekspertów medycznych o pomoc w opracowaniu naszych publikacji.



Opracowanie

Ten przewodnik został specjalnie opracowany tak aby osoby, które dopiero co przeszły udar nie miały trudności z jego przeczytaniem.



Czy nam się udało? Podziel się swoim zdaniem i powiedz nam, co myślisz o tym przewodniku. Jeśli chciałbyś uzyskać listę tekstów źródłowych, z których korzystaliśmy przy jego tworzeniu, napisz do nas na: feedback@stroke.org.uk.



Należy pamiętać, że nasz informator nie może zastąpić profesjonalnej porady specjalisty dostosowanej do twojej indywidualnej sytuacji. Staramy się, aby informacje zawarte w naszych wydawnictwach były dokładne i aktualne w chwili ich opracowania, jednak mogą one z czasem ulec zmianie. O ile jest to dozwolone przez prawo, Stroke Association nie ponosi odpowiedzialności w odniesieniu do korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji lub informacji innych organizacji lub stron internetowych zawartych lub wymienionych powyżej.



Dołączenie do studium badawczego

Możesz zostać poproszony do wzięcia udziału w badaniach naukowych. Badania pomagają nam w doskonaleniu diagnostyki i opieki. Jeśli zostaniesz poproszony o wzięcie udziału w badaniu, będziesz mógł omówić wszelkie pytania z osobami prowadzącymi studium badawcze. Możesz się również zwrócić do swojego lekarza rodzinnego.

Razem możemy pokonać udar

Stroke
association

Skontaktuj się z nami

Zawsze służymy pomocą. Skontaktuj się z nami w celu uzyskania profesjonalnej pomocy. Możesz to zrobić dzwoniąc, drogą mailową lub przez naszą stronę internetową.

Stroke Helpline: 0303 3033 100

From a textphone: 18001 0303 3033 100

Email: info@stroke.org.uk

Website: stroke.org.uk

Jesteśmy stowarzyszeniem dla osób po udarze

Wierzymy, że życie nie kończy się wraz z przejściem udaru. Dlatego wspieramy i pomagamy osobom po udarze w powrocie do zdrowia. To dlatego prowadzimy kampanię na rzecz lepszej opieki przed i po udarze. I to właśnie dlatego wspomagamy finansowo badania opracowujące nowe metody leczenia i sposoby zapobiegania udarowi.

Liczymy na wasze wsparcie finansowe badań ratujących życie i pomoc dla osób dotkniętych udarem. Przyłącz się do nas do wspólnej walki z udarem: stroke.org.uk/fundraising.
Razem możemy pokonać udar!

© Stroke Association 2017
Version 1. Published March 2017
To be reviewed: March 2019
Item code: **A01L10PO**

