



VIATA DUPĂ UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

**CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND AVEȚI UN
ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL**



Asociatia pentru Lupta Împotriva
Accidentului Vascular Cerebral

**CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI
CÂND AVEȚI UN
*ACCIDENT VASCULAR
CEREBRAL***

Un scurt ghid

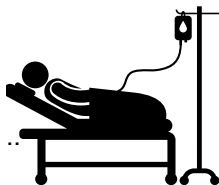
SUNTEM AICI PENTRU DUMNEAVOASTRĂ

Dacă aveți nevoie de mai mult ajutor și informații, contactați Asociația ALIA – Asociația pentru Lupta Împotriva Accidentului Vascular Cerebral – implicare@alia.org.ro.

CONȚINUTUL ACESTUI GHID



**ÎNȚELEGEREA TERMENULUI DE
ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL**



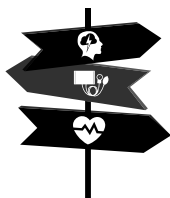
**RECUPERAREA DUPĂ UN ACCIDENT
VASCULAR CEREBRAL**



**REDUCEREA RISCULUI PENTRU UN
ALT ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL**

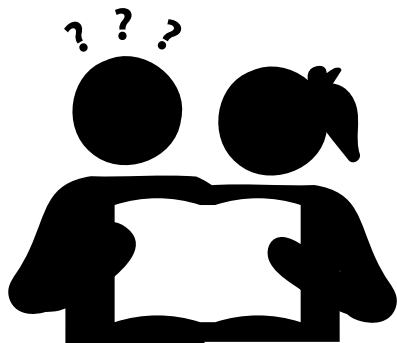


NU SUNTEȚI SINGUR



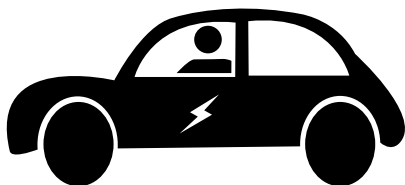
**DE UNDE SĂ OBȚINEȚI
AJUTOR ȘI INFORMAȚII**

CITIȚI ACESTE INFORMAȚII ÎMPREUNĂ CU CINEVA



După un accident vascular cerebral înțelegerea lucrurilor poate fi mai dificilă. Puteți înțelege mai multe dacă citiți și discutați acest ghid împreună cu altcineva.

CONDUCEREA VEHICULELOR

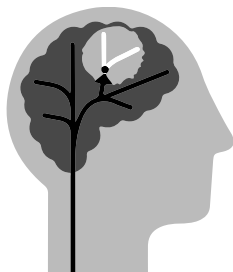


Prin lege, dacă medicul v-a declarat inapt pentru a conduce după un accident vascular cerebral, aveți 3 zile la dispoziție pentru a preda permisul secției de poliție pe raza căreia aveți domiciliul. Îl puteți redobândi după o nouă evaluare medicală.

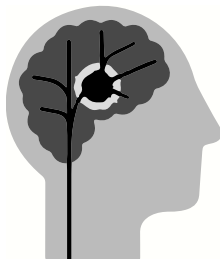
CE ESTE UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL?

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 interiorul sau în jurul creierului.

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

LA SPITAL DUPĂ UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Se efectuează explorări imagistice ale creierului, teste și tratamente.

S-ar putea să nu vă simțiți bine și să vă simțiți obosit/ă.

S-ar putea să aveți o stare de șoc și să fiți supărat/ă.

Este normal să vă simțiți confuz atunci când suferiți un accident vascular cerebral.

ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL DEPIND DE DOUĂ LUCRURI

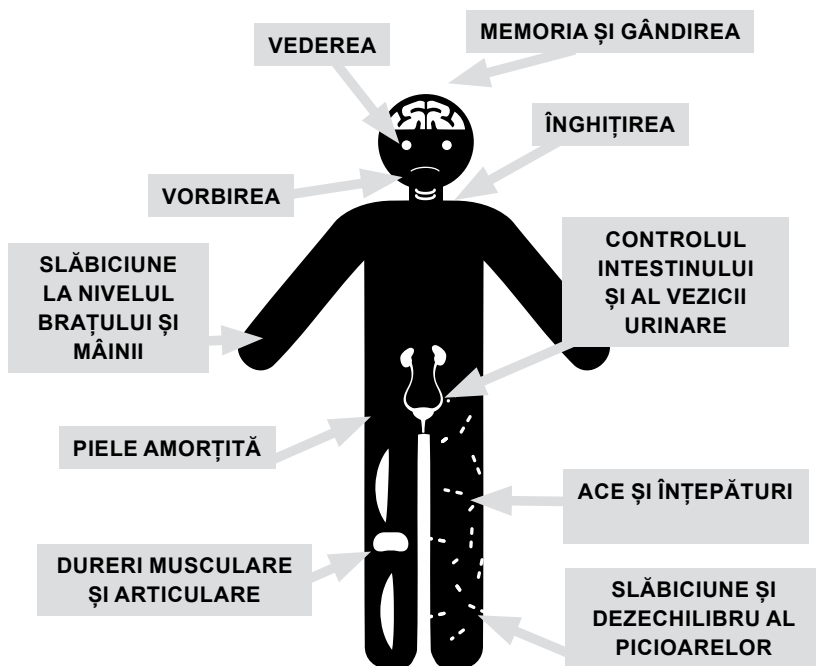
1. Unde este localizat accidentul vascular cerebral în creierul dumneavoastră.

2. Cât de extinsă este regiunea din creier afectată de accidentul vascular cerebral.

Fiecare accident vascular cerebral este diferit. Accidentul vascular cerebral pe care l-ați suferit și recuperarea după AVC vor avea caracteristici specifice dumneavoastră.

EFECTELE UNUI

Această imagine arată câteva dintre principalele efecte ale unui accident vascular cerebral.



UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL POATE AFECTA MODUL ÎN CARE GÂNDIȚI ȘI SIMȚIȚI



Un accident vascular cerebral cauzează adesea probleme de memorie.

S-ar putea să aveți probleme de concentrare.

De asemenea, vă poate face să fiți foarte emotiv.

CONSECINȚELE FIZICE ALE UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Un accident vascular cerebral poate afecta orice parte a corpului și poate fi o afectare ușoară sau severă. La unii oameni nu există consecințe fizice, iar la alții sunt numeroase. Unele dintre consecințele frecvente ale unui accident vascular cerebral sunt:

Slăbiciune sau paralizie pe o parte a corpului

Slăbiciunea mușchilor de la nivelul picioarelor: poate fi greu să vă păstrați echilibrul și să mergeți.

Slăbiciunea mușchilor de la nivelul brațelor și mâinilor: poate fi dificil să faceți lucruri precum să scrieți, să folosiți un cuțit și furculiță și să vă

îmbrăcați.



Probleme la înghițire



Mulți oameni nu pot înghiți corespunzător 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.

EPECTELE ASCUNSE ALE UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

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

Fatigabilitate: oboseală care nu se ameliorează cu odihna.

Senzația de anxietate sau de neputință este frecventă după un accident vascular cerebral.



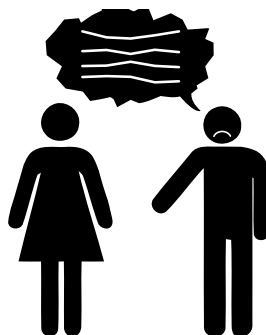
Schimbări de comportament, cum ar fi iritabilitatea, impulsivitatea sau pierderea interesului pentru anumite lucruri.

Emotivitate: dificultate în controlarea emoțiilor.

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

! Citiți mai multe despre efectele accidentului vascular cerebral online pe www.alia.org.ro.

COMUNICAREA DUPĂ UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL



Muți oameni au probleme de comunicare după un accident vascular cerebral.

Acest lucru se poate întâmpla din diferite motive:

Lezarea zonelor responsabile cu limbajul 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 utilizarea limbajului.

Vorbirea poate fi neclară din cauza slăbiciunii mușchilor feței.

Problemele cu memoria și concentrarea vă pot îngreuna comunicarea.

RECUPERAREA DUPĂ UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Orice accident vascular cerebral, sever sau mai puțin sever, poate avea un impact major asupra vieții dumneavoastră. Mulți oameni se recuperează bine, dar nu toată lumea revine la stadiul de dinainte de un accident vascular cerebral. Unii oameni vor avea o dizabilitate. Dar cu sprijinul potrivit, vă puteți reconstrui viața.

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

MULTE PROBLEME SE AMELIOREAZĂ RAPID



Multe probleme se ameliorează în câteva zile sau săptămâni după un accident vascular cerebral. Acțiuni 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 vă oferă tratamente și terapii pentru a vă ajuta să vă recuperați. De asemenea, prietenii și familia vă pot sprijini.

SOLICITAȚI AJUTOR PENTRU A VĂ PUTEA DESCURCA CU EFECTELE UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL



Dacă sunteți încă în spital, discutați cu medicul dumneavoastră, asistenta sau terapeutul. Dacă ați părăsit spitalul, cereți ajutor medicului dumneavoastră de familie.

TERAPIA DE RECUPERARE

Creierul dumneavoastră se poate recupera singur prin crearea de noi conexiuni între zonele sănătoase. Acest proces se numește neuroplasticitate.

Terapia de recuperare ajută la dezvoltarea noilor conexiuni în creierul dumneavoastră.

Cu sprijinul experților, cu multă muncă asiduă și exerciții este posibil să reînvățați abilități precum mersul și vorbirea.

CUM FUNCȚIONEAZĂ TERAPIA DE RECUPERARE

Terapia începe imediat după ce ați suferit accidentul vascular cerebral. Un terapeut vă evaluează și împreună vă veți pune de acord 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.

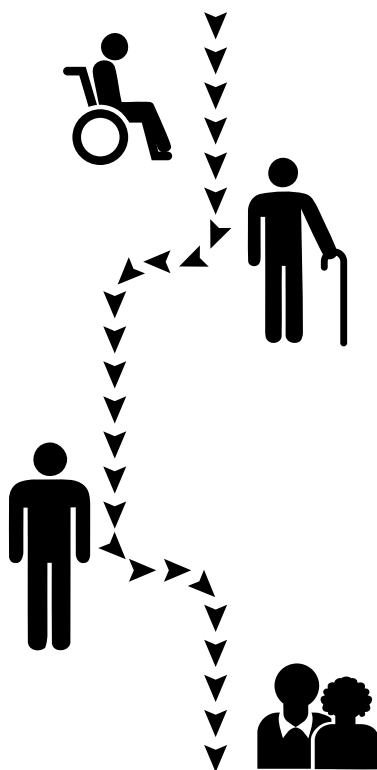


Terapia poate de asemenea să ducă la îmbunătățirea unor abilități precum vorbirea și scrisul.

Dacă aveți dificultăți în folosirea brațelor și mâinilor, terapia vă poate ajuta să învățați noi moduri de a efectua activitățile de zi cu zi, cum ar fi să vă îmbrăcați și să gătiți.

Terapia de recuperare începe cu ajutorul terapeuților, dar continuă acasă. Practicarea activităților recomandate ajută la îmbunătățirea stării dumneavoastră. Puteți face activitățile recomandate pe cont propriu sau cu ajutorul și încurajarea familiei și prietenilor.

Sfat: Aveți răbdare. Luați-o pas cu pas. Nu vă panicați dacă starea dumneavoastră nu se îmbunătățește imediat.



TIPURI DE TERAPEUȚI

Fizioterapeut



Vă ajută să dobândiți forță, mobilitate, echilibru și rezistență.

Terapeut ocupațional



Vă ajută să vă recâștigați independența prin reînvățarea abilităților necesare pentru a efectua activitățile de zi cu zi. Aceștia vă pot oferi sfaturi cu privire la modificarea locuinței pentru a vă descurca mai ușor și la instrumentele adiționale pe care le puteți utiliza pentru a efectua diferite activități precum gătitul.

! 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.

Terapeut specializat în probleme de vorbire și limbaj (logoped)



Vă ajută să îmbunătățiți vorbirea și tratează dificultățile de înghițire și de alimentație. De asemenea, vă ajută să vă îmbunătățiți cititul și scrisul.

Nutriționist



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

Psiholog



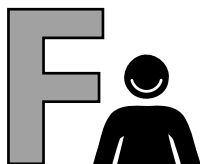
Ajută persoanele cu dificultăți de memorie și de gândire, precum și cu probleme emoționale precum depresia.

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



FACE - Față:

Poate persoana să zâmbescă? Are fața căzută pe o parte?



ARMS - Brațe:

Poate persoana să ridice ambele brațe și să le mențină?



SPEECH - Probleme de vorbire:

Poate persoana să vorbească clar și să înțeleagă ceea ce spuneți? Este neclar modul în care vorbește?

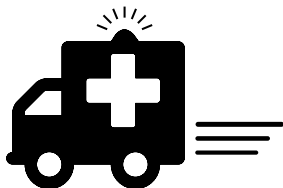


TIME - Timp:

Dacă vedeți oricare dintre aceste trei semne, este momentul să sunați la **112**.

Acestea sunt principale semne ale unui accident vascular cerebral. Dar mai sunt și altele de reținut:

Slăbiciune sau amorțeală debutate brusc pe o parte a corpului, incluzând picioarele, mâinile sau tălpile.



Dificultate de a găsi cuvintele sau de a vorbi folosind propoziții clare.

Vedere încețoșată debutată brusc sau pierderea bruscă a vederii la unul sau ambii ochi.

Pierderea bruscă a memoriei sau confuzie și amețeli debutate brusc sau o cădere bruscă.

O durere de cap severă, debutată brusc.

Dacă observați oricare dintre aceste semne, sunați imediat la **112**.



Accidentul vascular cerebral se poate întâmpla oricui, la orice vârstă. Fiecare secundă contează. Dacă observați oricare dintre aceste semne ale unui accident vascular cerebral, nu așteptați. Sunați imediat la **112**.

REDUCEȚI RISCUL DE A SUFERI UN ALT ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Când aveți un accident vascular cerebral, sunteți verificat pentru orice afecțiuni care pot cauza un accident vascular cerebral. Acestea includ:



Tensiune arterială crescută.



Fibrilație atrială (bătăi neregulate ale inimii).



Diabet.



Colesterol crescut.

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.

De asemenea, veți primi sfaturi cu privire la alte modalități de a vă reduce riscul de a suferi un nou accident vascular cerebral. Aceasta ar putea include: să fiți mai activi, să mâncați alimente sănătoase sau să renunțați la fumat.

Gândul că ați putea suferi un alt accident vascular cerebral poate reprezenta o mare îngrijorare pentru dumneavoastră, prietenii

dumneavoastră și familie. Medicul dumneavoastră de familie ori neurologul vă pot oferi sfaturi individuale despre problemele dumneavoastră de sănătate și idei pentru activități de viață sănătoase.

Pentru mai multe idei, citiți „Modalități de fi activ după un accident vascular cerebral” online pe alia.org.ro.

NU SUNTEȚI SINGUR

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

După ce părăsiți spitalul, puteți cere sprijin din partea profesioniștilor din domeniul medical ori a asociației de pacienți. Inclusiv medicul de familie vă poate ajuta/îndruma.

VORBIȚI CU CEI DIN JUR



Vă poate fi de folos 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 unui accident vascular cerebral. Întrebați medicul specialist dacă există un grup de suport în regiunea în care locuiți ori adresati-va asociației de pacienți – Asociația ALIA.

DE UNDE SĂ OBȚINEȚI AJUTOR ȘI INFORMAȚII



DE LA ASOCIAȚIA
ALIA

implicare@alia.org.ro

CITIȚI INFORMAȚIILE NOASTRE

Obțineți mai multe informații despre accidentul vascular cerebral online la www.alia.org.ro.

AJUTOR CU PROBLEMELE DE SĂNĂTATE 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 sau farmacistul.



AJUTOR CU CONSECINȚELE ACCIDENTULUI VASCULAR CEREBRAL

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

NEVOIA DE SPRIJIN

Pentru informații despre îngrijirea la domiciliu contactați serviciul public de asistență socială din primărie, referitor la tipurile de servicii oferite și la costurile îngrijirii medicale

și personale, inclusiv referitor la furnizorii privați de servicii medicale și sociale la domiciliu din comunitate.

De asemenea, dacă aveți nevoie de însoțitor permanent pentru îngrijire, vă puteți adresa serviciul public de asistență socială din cadrul Primăriei din localitatea dumneavoastră.

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 pacienților cu accident 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 ori cu medicul specialist neurolog.

DESPRE INFORMAȚIILE NOASTRE

Dorim să oferim cele mai bune informații pentru persoanele afectate de un accident vascular cerebral. De aceea, cerem supraviețuitorilor unui accident vascular cerebral și

famiilor 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 implicare@alia.org.ro (sau feedback@stroke.org.uk).

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 neurolog. Lucrăm din greu pentru a vă oferi cele mai recente informații, dar unele lucruri se schimbă. Nu răspundem

pentru informațiile furnizate de alte organizații sau site-uri web.

În cazul unui accident vascular cerebral, o parte a creierului dumneavoastră nu mai funcționează. La fel și o parte din corpul dumneavoastră. Viața se schimbă instantaneu și recuperarea este grea. Dar creierul se poate adapta. Sprijinul nostru de specialitate, cercetarea și campania de informare 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 <https://alia.org.ro/donatii/donatie-noua/>.

CONTACTAȚI-NE

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

Pentru mesaj text: 0759.86.12.17

E-mail: implicare@alia.org.ro

Webite: www.alia.org.ro



© 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.


Asociația ALIA – Asociația pentru Lupta Împotriva Accidentului Vascular Cerebral a fost înființată în anul 2021 și este înregistrată în Registrul Asociațiilor și Fundațiilor din sub nr. 951/A/2021, CIF: 43888085.



Susținut de:



 0759.86.12.17

 office@alia.org.ro implicare@alia.org.ro

 alia.org.ro

© Stroke Association 2021. Duplicat de Stroke Alliance for Europe cu permisiunea Stroke Association. Utilizarea comercială este interzisă fără permisiune.

Versiunea 4

Publicată: 2021

De revizuit: 2023

SAFE, ASBL 0661.651.450

Cod articol: A01L14

Foto: Can Stock Photo / halfpoint