



**VIATA DUPĂ UN
ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL**
**URMĂTORII PAȘI DUPĂ UN
ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL**



Asociatia pentru Lupta Împotriva
Accidentului Vascular Cerebral

**URMĂTORII PAȘI
DUPĂ UN
*ACCIDENT VASCULAR
CEREBRAL***

Informații pentru persoanele care au
suferit un accident vascular cerebral

DESPRE DUMNEAVOASTRĂ

După un accident vascular cerebral, aveți nevoie de informații și sprijin care să vă ajute în procesul de recuperare. De asemenea, veți avea nevoie de ajutor și sprijin pentru a vă relua activitățile de zi cu zi.

Acest ghid vă poate ajuta să înțelegeți ce este un accident vascular cerebral și cum are loc recuperarea. De asemenea, vă oferă sfaturi practice pentru viața după un accident vascular cerebral și informații despre locurile de unde puteți obține ajutor dacă aveți nevoie.

ÎNȚELEGEREA ACCIDENTULUI VASCULAR CEREBRAL

Un accident vascular cerebral poate avea un impact mare iar consecințele sale se pot menține pe parcursul întregii vieți. Orice accident vascular cerebral, oricât de mic, poate avea efecte pe termen lung, cum ar fi oboseala și probleme emoționale.

Cu ajutor și multă muncă, mulți oameni pot însă începe din nou să meargă, să vorbească și să se descurce fără ajutor. Oamenii ne spun că au găsit noi moduri de a se bucura de viață după un accident vascular cerebral. Cu sprijinul

potrivit, vă puteți îmbunătăți sănătatea și puteți ajunge la un sentiment de bunăstare.

CE ESTE UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL?

Accidentul vascular cerebral este uneori denumit și atac cerebral. Se întâmplă atunci când alimentarea cu sânge a unei regiuni din creier se întrerupe, ceea ce face ca celulele cerebrale din acea regiune să nu mai funcționeze. Această leziune a creierului poate afecta modul în care funcționează organismul. De asemenea, poate schimba modul în care o persoană gândește sau se mișcă.

Există două tipuri principale de accident vascular cerebral:



1. Ischemic: apare prin înfundarea unui vas de sânge din creier.



2. Hemoragic: apare 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. Aproximativ 85% din toate accidentele vasculare cerebrale sunt ischemice, iar 15% sunt hemoragice.

Diferite nume pentru accidentul vascular cerebral hemoragic

Accidentul vascular cerebral hemoragic este uneori denumit hemoragie cerebrală, hemoragie subarahnoidiană (SAH) sau hemoragie intracerebrală (ICH).

Atacul ischemic tranzitoriu*



Un AIT este similar unui accident vascular cerebral, cu excepția faptului că durata simptomelor este scurtă. Atunci când survine un AIT, un vas de sânge din creier se blochează, dar blocajul dispare de la sine. Unii oameni cred că este o „întorsătură amuzantă”. Cu toate acestea, un AIT este un semn major de avertizare, ce prevestește un viitor accident vascular cerebral.

CONSECINȚELE UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Fiecare accident vascular cerebral este diferit. Consecințele unui accident vascular cerebral depind de zona afectată din creier și de dimensiunea zonei afectate.

Mobilitate și echilibru

Scăderea forței musculare pe o parte a corpului.

Probleme cu echilibrul și mersul.

Dificultate la utilizarea picioarelor, tălpilor, brațelor sau mâinilor.



Alte probleme fizice

Probleme la înghițire.

Pierderea capacității de a controla intestinul și vezica urinară.

Fatigabilitate: oboseală care nu dispare odată cu odihna.

Dureri musculare și articulare.

*AIT sau mini-accident vascular cerebral

Gândire și comunicare

Probleme de memorie, concentrare și dificultăți în rezolvarea problemelor.

Probleme cu vorbirea, înțelegerea, cititul și scrisul.

Inatenția spațială: lipsa capacității de a remarca lucrurile ce se află în partea stângă sau în partea dreaptă.



Probleme senzoriale

Probleme de vedere, incluzând vederea dublă, sensibilitate crescută la lumină și pierderea vederii într-o regiune a câmpului vizual.

Amorțeală a pielii și senzație de ace și înțepături.

„Am sunat disperat la Linia de asistență pentru AVC pentru că nu aveam energie. Doamna de la Linia de asistență a spus: „Ei bine, asta este complet normal”. A fost o mare ușurare.”

Richard, supraviețuitorul unui accident vascular cerebral



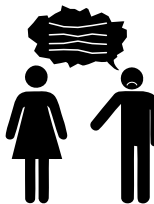
EFECTE ASCUNSE

Un accident vascular cerebral poate avea efecte „ascunse”, precum problemele emoționale și oboseala. Acest lucru poate să se întâmple și persoanelor care nu au alte probleme de sănătate sau alte sechele după un accident vascular cerebral.

Dificultăți de comunicare

Problemele de comunicare sunt frecvente după un accident vascular cerebral. Puteți avea vorbire neclară din cauză că nu puteți mișca normal mușchii feței. Problemele de memorie și de concentrare pot afecta, de asemenea, comunicarea.

Aproximativ o treime dintre supraviețuitorii unui accident vascular cerebral au o problemă cu limbajul numită afazie. Aceasta survine adesea ca urmare a unui accident vascular cerebral în partea stângă a creierului. Afazia poate afecta toate aspectele limbajului, incluzând vorbirea, cititul, scrisul și înțelegerea vorbirii. Persoana nu devine mai puțin inteligentă, dar îi este greu să folosească limbajul.



Schimbări de comportament



Unii oameni acționează diferit după un accident vascular cerebral. Ei pot deveni foarte iritabili sau pot spune și face lucruri fără să gândească. Pot deveni de asemenea foarte tăcuți și retrași sau își pot pierde interesul pentru lucrurile care înainte le făceau plăcere.

Multe efecte ale unui accident vascular cerebral sunt temporare



Acestea se pot îmbunătăți în primele zile și săptămâni după un accident vascular cerebral. Unele efecte durează mai mult. Este posibil să aveți nevoie de tratament de recuperare care să vă ajute cu ameliorarea simptomelor.

Pentru mai multe informații despre toate aceste probleme, vizitați www.alia.org.ro.

EFECTELE EMOȚIONALE ALE UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

După un accident vascular cerebral, mulți oameni au sentimente precum șoc, furie, vinovăție și suferință. Este normal să aveți probleme emoționale, precum o dispoziție proastă, anxietate sau depresie. A fi emoțional înseamnă că vă este greu să vă controlați emoțiile și puteți râde sau plânge necontrolat, uneori fără niciun motiv.

Poate fi greu să vorbiți despre sentimentele dumneavoastră, dar vă poate ajuta să vorbiți cu o persoană dragă sau cu un specialist în psihologie.

Pentru mai multe informații, vizitați www.alia.org.ro.

„Mai ales când sunt obosit, pot râde nebunește de lucruri care nu sunt chiar atât de amuzante – un fel de râs amestecat cu plâns, care este un lucru cu adevărat ciudat.”

Josh, supraviețuitorul de accident vascular cerebral



IMPACTUL ASUPRA RELAȚIILOR

Un accident vascular cerebral afectează și oamenii din jurul tău. Ei simt adesea sentimente de îngrijorare și șoc. Un accident vascular cerebral vă poate schimba

relațiile, iar boala sau dizabilitățile pot schimba rolurile oamenilor într-o familie.



Familiei și prietenilor dumneavoastră le-ar putea fi greu să înțeleagă prin ce treceți, așa că încercați să vorbiți cu ei despre cum vă simțiți, dacă puteți.

Mulți oameni spun că accidentul vascular cerebral le-a afectat viața sexuală. Acest lucru se poate datora impactului fizic și emoțional al unui accident vascular cerebral. Oamenilor le este adesea greu să vorbească despre asta, dar nu este ceva de care trebuie să fiți jenat. Pentru mai multe informații, vizitați www.alia.org.ro.

OBȚINEȚI AJUTOR

Nu vă fie teamă să căutați ajutor pentru probleme emoționale, sexuale și de interacțiune cu cei din jur, inclusiv schimbări de comportament. Vizitați-vă medicul de familie.

„M-am tot gândit „De ce mi s-a întâmplat asta?” și am fost foarte, foarte supărată, foarte deprimată. Aproape imediat, am fost pusă în contact cu un specialist în consiliere.”

Celia, supraviețuitoarea unui accident vascular cerebral



RECUPERARE ȘI REABILITARE

După un accident vascular cerebral, creierul și corpul au nevoie de timp pentru a se vindeca. S-ar putea să vă simțiți rău, oboseit și confuz.



Fiecare se recuperează diferit. Unii oameni se recuperează complet. Alte persoane vor rămâne cu probleme de sănătate sau cu un handicap.

Viteza de recuperare

Cea mai rapidă recuperare are loc în primele câteva luni. După aceea, progresul poate fi mai lent. Cu toate acestea, oamenii pot

continua să-și îmbunătățească starea pe parcursul câtorva luni sau ani. Fiecare persoană își revine în ritmul său.

CUM FUNCȚIONEAZĂ TERAPIA DE RECUPERARE

În timpul terapiei de recuperare, veți lucra cu un specialist în acest tip de terapie. Acest specialist vă evaluează și vă vorbește despre obiectivele dumneavoastră și despre ceea ce doriți să obțineți de la terapie. Împună veți face planuri pentru a vă atinge obiectivele. Este posibil să aveți activități de exercițiu. Este posibil să lucrați pentru a vă crește rezistența sau puteți învăța noi moduri de a face diverse lucruri.

Este posibil să nu mai fiți la fel cum erați înainte de accidentul vascular cerebral, dar această terapie vă poate ajuta să vă recuperați cât mai mult posibil.

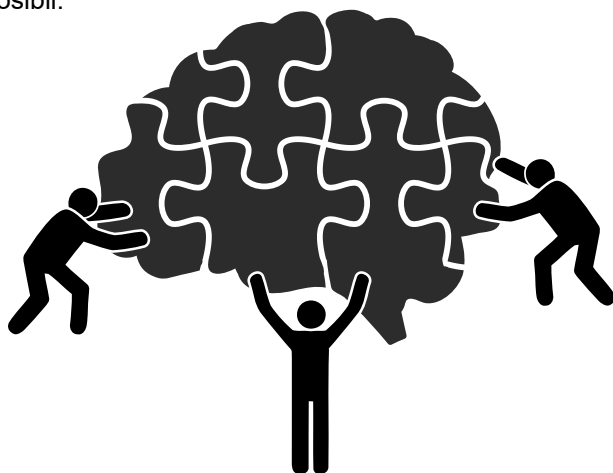
„Încă îmi revin încet 10 ani mai târziu.”

*Alan, supraviețuitorul
unui accident
vascular cerebral*



Neuroplasticitate: reconectarea creierului

Creierul dumneavoastră este uimitor! Are capacitatea de a se reface singur, permițându-vă să îmbunătățiți abilități precum mersul, vorbitul sau folosirea brațului afectat. Acest proces este cunoscut sub numele de neuroplasticitate. Începe după un accident vascular cerebral și poate continua ani de zile.



Cum se întâmplă?

Celulele creierului transmit mesaje în diferite regiuni din creier. Un accident vascular cerebral afectează unele dintre conexiunile din interiorul creierului, precum și cele dintre creier și corp.

Atunci când efectuați activități de recuperare, încurajați creierul să înceapă să facă noi conexiuni în regiunile sănătoase ale creierului. Apariția acestor conexiuni ajută creierul să controleze corpul mai bine și vă permite să faceți mai multe lucruri din cele pe care doriți să le faceți.

Puteți ajuta acest proces prin practicarea activităților de recuperare. Nu există limită de timp pentru neuroplasticitate și nu se întâmplă doar în timpul terapiei. De fiecare dată când faceți un pas suplimentar, roștiți un cuvânt nou sau faceți un exercițiu pentru mână, creierul este ajutat să facă noi conexiuni.

Ce înseamnă asta din punct de vedere al recuperării?

Fiecare accident vascular cerebral este diferit. Nu toată lumea se poate recupera complet, dar mulți oameni reușesc să facă progrese cu obiectivele lor individuale, cum ar fi să devină mai puternici, mai mobili sau mai independenți. Cu sprijinul potrivit, mulți oameni pot câștiga încredere și pot găsi noi moduri de a face diferite lucruri.

În interiorul creierului

Creierul este alcătuit din miliarde de celule nervoase. Acestea au capacitatea de a primi și de a transmite semnale nervoase. Aceste semnale pot călători înspre și dinspre corpul tău prin fibre nervoase, controlând astfel corpul și simțurile tale. Semnalele nervoase din interiorul creierului tău creează gândurile, amintirile și emoțiile tale.

Semnalele se transmit de la o celulă nervoasă la alta, formând o conexiune la nivelul creierului.

Când un accident vascular cerebral distruge celule nervoase, afectează această conexiune.

Celulele nervoase pot forma uneori noi conexiuni și pot începe să transmită semnale din nou.

ÎNȚELEGEREA TERAPIEI DE RECUPERARE

Terapia de recuperare înseamnă încercarea de a restabili funcționalitatea cât mai aproape de normal și de a vă ajuta să vă adaptați la viața de după accidentul vascular cerebral. Scopul este acela de a fi capabili să puteți efectua activitățile zilnice obișnuite și de a vă ajuta să comunicați, să vă mișcați de jur împrejur și să fiți cât mai independent/ă posibil.

Ar trebui să primiți ajutor din partea unui specialist în recuperare imediat după un accident vascular cerebral. Tratamentul de recuperare poate începe în spital și ar trebui să continue acasă dacă aveți nevoie.

TIPURI DE TRATAMENT DE RECUPERARE



Terapia ocupațională: vă ajută să reînvățați să efectuați activități de zi cu zi, cum ar fi să vă îmbrăcați și să vă deplasați.



Fizioterapie: întărește mușchii și îmbunătățește mobilitatea, echilibrul și coordonarea.



Terapia tulburărilor de vorbire și limbaj: poate ajuta la îmbunătățirea vorbirii și poate ajuta, de asemenea, la ameliorarea problemelor de înghițire.



Terapii psihologice: sprijin pentru probleme emoționale și probleme de memorie și gândire.



Sfaturi referitoare la dietă: un dietetician se asigură că primiți alimentele și băuturile de care aveți nevoie și vă ajută dacă aveți probleme cu alimentația.

SFATURI PRIVIND REABILITAREA

Supraviețuitorii unui accident vascular cerebral ne spun că poate fi nevoie de mult efort și determinare pentru a continua cu tratamentul de recuperare. Poate fi o muncă foarte grea din punct de vedere fizic și mental, dar mulți oameni consideră că tratamentul de recuperare îi ajută să facă progrese vitale în ceea ce privește vorbirea, mersul pe jos și alte abilități cheie.

Aici, supraviețuitorii unui accident vascular cerebral și profesioniștii împărtășesc cu dumneavoastră câteva sfaturi pentru a păstra o atitudine pozitivă și pentru a rămâne motivați:

Solicitați ajutorul familiei și prietenilor



Practicarea exercițiilor poate fi o sarcină foarte grea, deci cereți ajutor de la membrii familiei sau de la prieteni. Ajutorul altor persoane te poate determina cu adevărat să exersezi în mod regulat și să ai succes.

Rămâneți pozitiv



Unii supraviețuitori ai accidentului vascular cerebral spun că o atitudine pozitivă vă poate ajuta să aveți succes cu tratamentul de recuperare.

Continuați să vă mișcați



Încercați să utilizați mișcarea sau exercițiile în sarcinile de zi cu zi.

Stabiliți-vă obiective



Stabilirea unor obiective realizabile care sunt semnificative pentru dumneavoastră vă poate ajuta să vă mențineți motivația.

Înregistrați-vă progresul



Notarea regulată a activităților vă permite să vedeți cât de bine vă descurcați. S-ar putea să nu reușiți să faceți mult tratament de recuperare la început. Când vă simțiți mai puternic sau mai încrezător, puteți face mai mult.

SPRIJIN DUPĂ PĂRĂSIREA SPITALULUI

Dacă ați stat o perioadă mai lungă de timp în spital, plecarea acasă poate fi o mare ușurare. Dar pentru unii oameni, a merge acasă este descurajant.



Procesul de externare ar trebui efectuat astfel încât să beneficiați de tot sprijinul de care aveți nevoie. Dumneavoastră și familia dumneavoastră veți fi implicați în planificarea externării.

Planul de externare include:

Terapia de recuperare.

Tratamentul medicamentos.

Îngrijirea la domiciliu.

Echipamentul de care este posibil să aveți nevoie.

Urmărirea clinică.

EXTERNAREA RAPIDĂ ASISTATĂ DE SPECIALIȘTI

Este posibil să puteți părăsi spitalul la scurt timp după un accident vascular cerebral, dacă vă puteți muta singur/ă din pat pe scaun și aveți un mediu sigur în care să mergeți acasă. Reabilitarea continuă acasă.

Reevaluarea nevoilor dumneavoastră



La aproximativ șase luni după ce părăsiți spitalul, progresul dumneavoastră ar trebui să fie evaluat. Acest lucru vă asigură că beneficiați de sprijinul potrivit. Dacă nevoile dumneavoastră s-au schimbat, planul dumneavoastră de reabilitare poate fi schimbat. Această reevaluare este uneori efectuată de un coordonator al unei asociații de AVC, de o asistentă medicală de specialitate sau de un alt specialist în domeniul accidentelor vasculare cerebrale.

Sfat

Dacă nu are loc o reevaluare, contactați medicul de familie sau asistenta medicală specializată în domeniul accidentelor vasculare cerebrale.

OAMENI CARE TE SPRIJINĂ DUPĂ CE PLECI DIN SPITAL



Medicul dumneavoastră de familie este persoana la care trebuie să apelați pentru problemele dumneavoastră de sănătate sau când aveți nevoie de sprijin.

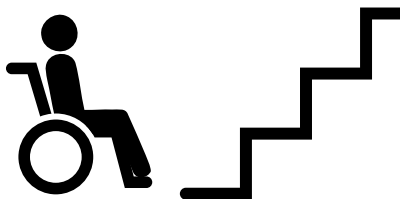
Este posibil să aveți nevoie de ajutor din partea unor terapeuți, cum ar fi fizioterapeuții și terapeuții ocupaționali.

S-ar putea să aveți o asistentă comunitară specializată în domeniul accidentelor vasculare cerebrale.

Este posibil să aveți un asistent social.

În funcție de regiunea în care locuiți, este posibil să primiți ajutor de la un coordonator al unei asociații de AVC.

SPAȚIUL DE LOCUIT



Dacă aveți o dizabilitate după un accident vascular cerebral, este posibil să aveți nevoie să faceți unele modificări în casa dumneavoastră pentru a vă ajuta să trăiți independent. Aceasta poate însemna adaptarea mediului ambiant, baia, bucătăria etc. Unele persoane trebuie să-și găsească o casă nouă care să le asigure spațiul suplimentar de locuire. Asistentul social (din cadrul serviciului public de asistență socială din localitatea dvs.) vă poate ajuta să vă gândiți opțiunile de locuire. Acestea pot include:

Îngrijire în centre de zi sau locuințe protejate în care beneficiați de sprijinul personalului-suport sau al unui sistem de alertă;

Îngrijire rezidențială în centre, în care se primiți îngrijire de bază (igienă fizică, hrănire, îmbrăcare etc)

Îngrijire în centre socio-medicale în care vi se acordă îngrijire medicală calificată pentru nevoile zilnice de îngrijire medicală și personală.

IMPACTUL FINANCIAR AL UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Un accident vascular cerebral poate avea un impact financiar mare asupra dumneavoastră și a familiei dumneavoastră. Trebuie să știți că persoanele asigurate pot beneficia gratuit de îngrijire la domiciliu ori de anumite dispozitive medicale.

CONCEDIUL

Dacă lucrați și sunteți asigurat, este posibil să puteți primi concediu medical pe perioada recuperării. Este posibil să puteți solicita un beneficiu, cum ar fi un stil nou de lucru sau o indemnizație de sprijin.

Dacă lucrați și sunteți asigurat, puteți primi concediu medical pe perioada spitalizării și recuperării. Este posibil să puteți solicita un beneficiu, cum ar fi un mod nou de muncă (adaptarea mediului de lucru, telemuncă, muncă la domiciliu, ocuparea altui post etc).

Îngrijirea

Îngrijirea după un accident vascular cerebral poate fi:

îngrijire la domiciliu asigurată de membrii familiei (îngrijire informală) sau de către îngrijitori specializați (prin furnizori acreditați de servicii de îngrijire la domiciliu)

care asigură sprijin și asistență pentru activitățile de îngrijire personală (igiena fizică, hrănire) și pentru activitățile instrumentale ale vieții de zi cu zi (îngrijirea locuinței, pregătirea meselor etc);

servicii comunitare se asigură în centre de îngrijire de zi, centrele ambulatorii de recuperare și centrele de respiro/criză unde sunt asigurate: îngrijire personală, recuperare medicală, reabilitare funcțională, reabilitarea capacităților mentale, integrare/reintegrare socială etc.

îngrijire rezidențială în centre specializate unde beneficiază de cazare, asistență și îngrijire personală de bază. Centrele pot fi:

centre rezidențiale pentru persoane vârstnice, în cazul în care persoana care a suferit un AVC are peste 65 de ani: cămine pentru persoane vârstnice, centre de tip respiro/centre de criză sau locuințe protejate;

centre rezidențiale pentru persoane cu dizabilități, în cazul în care persoana care a suferit un AVC are între 18 și 65 de ani, ea poate fi încradată într-un grad de dizabilitate și poate beneficia de cazare și servicii adecvate dizabilității sale în centre de îngrijire și asistență, centre de abilitare și reabilitare, centre de integrare prin terapie ocupațională, locuințe protejate pentru persoane cu dizabilități etc.

Evaluarea nevoilor de îngrijire și sprijin



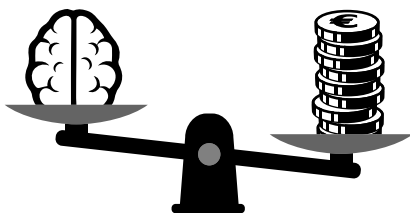
Dacă aveți o dizabilitate după un accident vascular cerebral, puteți beneficia de o evaluare a nevoilor de îngrijire și sprijin. Analiza nevoilor dumneavoastră de îngrijire și orice ajutor financiar asociat cu costurile îngrijirii este realizată de către asistentul social de la nivelul autorităților publice locale (primăria de la comună sau direcția de asistență socială din orașe și municipii).

În cazul în care este nevoie de o evaluare complexă, asistentul social transmite dosarul persoanei în 5 zile către serviciul de evaluare complexă din cadrul Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului de la nivelul fiecărui județ sau al sectoarelor municipiului București.

În urma evaluării complexe (socială, medicală, psihologică, educațională și vocațională), persoana care a suferit un AVC poate fi încadrată în grad de handicap de către Comisia județeană de evaluare a persoanelor adulte cu handicap (în termen de 15 zile de la data primirii dosarului) și eliberează

un certificat de încadrare și un program individual de integrare și reabilitare socială.

Persoana se deplasează la comisie la data programată și comunicată, iar în cazul persoanelor nedeplasabile, în baza scrisorii medicale și a anchetei sociale, evaluarea complexă se va efectua la domiciliul/reședința persoanei.



Persoana încadrată în grad de handicap beneficiază de plata unei indemnizații lunare și a unui buget complementar și, în cazuri severe, are dreptul de a beneficia de asistent personal sau însoțitor. De asemenea, după încadrarea în grad de handicap, persoana care a suferit un AVC poate beneficia de dispozitive medicale (în conformitate cu legea asigurărilor sociale de sănătate).

MODALITĂȚI PRIN CARE SĂ VĂ BUCURAȚI DE VIAȚĂ DUPĂ UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Pe măsură ce trece timpul, vă veți descoperi obiectivele personale pentru a avea o viață cât mai apropiată de cea anterioară producerii AVC. Recuperarea și

reabilitarea pot fi procese lungi și lente, dar mulți supraviețuitori spun că găsesc noi modalități de a se bucura de viață după un accident vascular cerebral.

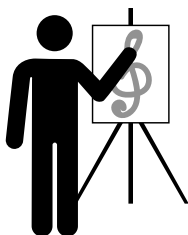
RĂMÂNEȚI FERICIT ȘI SĂNĂTOS

Bunăstarea emoțională



O modalitate de a vă ameliora bunăstarea emoțională este prin intermediul exercițiilor fizice. Exercițiile duc la eliberarea de substanțe chimice în creier care vă fac să vă simțiți mai bine.

Menținerea contactului cu prietenii și familia vă ajută să nu vă simțiți izolat.



Nu înmagazinați emoțiile – încercați să vorbiți despre sentimentele dumneavoastră. Activitățile creative, cum ar fi muzica și arta, vă pot permite, de asemenea, să vă exprimați sentimentele.

Mulți oameni au probleme emoționale după un accident vascular cerebral. Dacă aveți probleme precum anxietate sau depresie, cereți ajutor medicului dumneavoastră de familie sau vorbiți cu o altă persoană care a trecut printr-un AVC.

Păstrați-vă viața interesantă

Participați la activități care vă plac. Provocați-vă încercând lucruri noi și întâlnind oameni noi.



Puteți obține sprijin de la alte persoane care au suferit un accident vascular cerebral. Asociația ALIA vă poate îndruma în acest sens.

MUNCĂ

Dacă vă întoarceți la serviciu după un accident vascular cerebral sau plănuți să vă întoarceți la muncă, informați-vă despre modalitățile în care puteți face asta în condiții optime pentru sănătatea dvs.

Legea specială privind protecția persoanelor cu dizabilități promovează egalitatea de tratament în ceea ce privește încadrarea în muncă și ocuparea forței de muncă. Unele persoane cu dizabilități au nevoie de echipamente, tehnologii sau dispozitive ajutătoare pentru a-și îndeplini sarcinile de lucru sau de spații de muncă amenajate diferit,

iar uneori au nevoie de programe de muncă diferite și de alte adaptări rezonabile ale locului de muncă.

Angajatorul dumneavoastră are obligația de a vă sprijini să rămâneți la locul de muncă, dacă este posibil sau să vă permită să vă desfășurați activitatea în alt mod (muncă la domiciliu, telemuncă, program de lucru adaptat, ocuparea altui post etc).

Ați putea fi eligibil pentru beneficii și alt sprijin care să vă ajute să reveniți la locul de muncă sau să identificați alt loc de muncă, potrivit cu sănătatea, competențele și pregătirea dvs.

„Am avut oameni care s-au întors la locul de muncă chiar și cu probleme severe după un accident vascular cerebral – sunt extraordinari.”

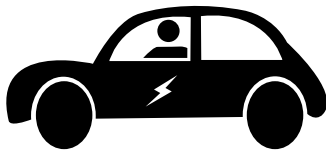
Colin, consilier pentru accidente vasculare cerebrale



CONDUCEREA VEHICULELOR ȘI TRANSPORTUL

Dacă ați suferit un AVC și medicul vă declară inapt pentru a conduce, aveți 3 zile la dispoziție pentru a preda permisul de conducere secției de poliție pe raza căreia aveți domiciliul. Acesta se poate recupera după o nouă evaluare medicală.

Pentru a afla mai multe despre conducerea vehiculelor după un accident vascular cerebral și despre ce trebuie să faceți, vizitați sau www.alia.org.ro.



Consiliile locale au scheme de transport comunitar și puteți obține călătorii cu trenul mai ieftine dacă aveți legitimația pentru persoane cu dizabilități.

SCĂDEREA RISCULUI DE A SUFERI UN ALT ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Fiecare persoană are un risc diferit de a avea un accident vascular cerebral, risc care depinde de corpul său și de stilul de viață. Principalii factori de risc pentru accident vascular cerebral sunt:

1. Vârsta



Pe măsură ce îmbătrâniți, arterele devin în mod natural mai dure, ceea ce le face mai susceptibile de a se înfunda.

2. Problemele de sănătate

Unele probleme de sănătate vă fac să fiți mai predispuși la un accident vascular cerebral.



Un accident vascular cerebral anterior sau un atac ischemic tranzitor*: dacă ați avut un AIT sau un accident vascular cerebral, înseamnă că aveți un risc mai mare de a suferi un alt accident vascular cerebral. Dar puteți lua măsuri pentru a vă reduce riscul – vezi pagina 18 pentru mai multe informații.



Tensiune arterială crescută.



Fibrilație atrială (bătăi neregulate ale inimii).



Diabet.



Colesterol crescut.

3. Stil de viață

Riscul de accident vascular cerebral poate fi crescut de lucruri pe care le facem în viața de zi cu zi, incluzând:



Fumatul.



Supraponderalitatea.



Consumul excesiv de alcool.



Lipsa de exerciții fizice.

4. Istoricul familial

Accidentele vasculare cerebrale pot apărea în familii. Deci, este mai probabil să suferiți un accident vascular cerebral dacă cineva din familia dumneavoastră a avut unul.

5. Etnia

Accidentele vasculare cerebrale survin mai des la persoanele de culoare și la persoanele din familiile din Asia de Sud. Dacă aparțineți rasei negre sau sunteți din sudul Asiei, poate fi necesar să vă faceți un control la o vârstă



*AIT sau mini-accident vascular cerebral

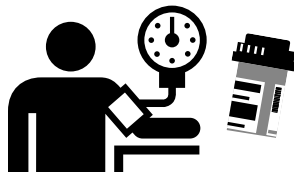
mai tânără pentru diabet, mai ales dacă aveți factori de risc cum ar fi supraponderalitatea. Contactați-vă medicul de familie pentru a solicita un control al stării de sănătate.

Modalități de a vă descurca cu incertitudinea

Incertitudinea face parte dintr-un accident vascular cerebral. Mulți oameni își fac griji pentru viitor. Această îngrijorare poate duce la anxietate și depresie. Dacă vă simțiți copleșit de îngrijorare, discutați cu medicul dumneavoastră de familie sau cu un psiholog.

GESTIONAREA RISCULUI DE ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Este esențial să cereți medicului dumneavoastră de familie sau asistentei specializate în accidente vasculare cerebrale să vă explice mai multe despre riscul propriu de accident vascular cerebral, astfel încât să știți ce ar trebui să faceți.



Când sunteți diagnosticat cu un accident vascular cerebral sau AIT*, medicii vor încerca să afle ce l-a cauzat. Vă vor recomanda

de asemenea tratamente pentru a reduce posibilitatea să suferiți un alt accident vascular cerebral. De exemplu, dacă aveți hipertensiune arterială, vă vor recomanda tratament pentru a o controla, ceea ce, la rândul său, reduce riscul de accident vascular cerebral.

După un accident vascular cerebral sau AIT, aveți un risc mai mare de a avea un alt accident vascular cerebral. De aceea, este important să urmați orice tratament care vi se recomandă, cum ar fi medicamente pentru tensiunea arterială, anticoagulante sau statine. De asemenea, este important să vă urmați tratamentul pe termen lung dacă așa vi se recomandă, astfel încât să puteți menține riscul de accident vascular cerebral cât se poate de scăzut.

Știm că aproximativ 90% dintre accidente vasculare cerebrale sunt relaționate cu o afecțiune tratabilă sau cu un factor ce ține de „stilul de viață”, precum fumatul. Puteți ajuta la scăderea riscului de accident vascular cerebral dacă urmați tratamentele recomandate și faceți câteva modificări sănătoase ale stilului de viață.

“Rețineți! Nu opriți niciun tratament fără să vorbiți cu medicul dumneavoastră de familie sau cu farmacistul”

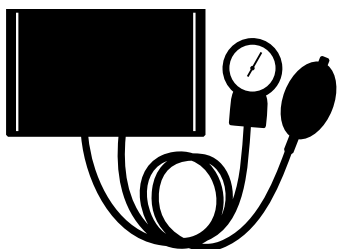
**mini-accident vascular cerebral*

PAȘI PE CARE ÎI PUTEȚI URMA

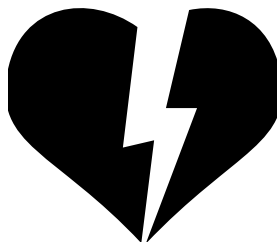
Una dintre cele mai bune modalități de a vă reduce riscul de accident vascular cerebral este să primiți tratament pentru orice problemă de sănătate relaționată cu un accident vascular cerebral.



După un accident vascular cerebral ischemic sau un AIT*: medicamentele antiplachetare scad riscul formării unui alt cheag, făcând sângele mai puțin vâscos.



Hipertensiune arterială: există mai multe tipuri diferite de medicamente pentru hipertensiunea arterială. S-ar putea să auziți despre diuretice, medicamente blocante ale canalelor de calciu, inhibitori ai enzimei de conversie și beta-blocante.



Fibrilație atrială (bătăi neregulate ale inimii): o serie de medicamente pot fi utilizate pentru a restabili un ritm cardiac normal sau pentru a controla frecvența cardiacă. Medicamentele anticoagulante pot fi utilizate pentru a reduce riscul formării unui cheag. Uneori, o procedură chirurgicală este utilizată pentru a restabili un ritm cardiac normal.



Diabet: tratamentele pot include medicamente pentru controlul nivelului de zahăr din sânge și injecții cu insulină. Dieta sănătoasă, scăderea în greutate și exercițiile fizice pot ajuta la gestionarea nivelului de zahăr din sânge. Persoanele cu diabet trebuie să controleze regulat nivelul glicemiei, precum și starea de sănătate a ochilor și a picioarelor.

*mini-accident vascular cerebral



Colesterolul ridicat: statinele reprezintă principalul tip de medicament folosit pentru a scădea nivelul colesterolului din sânge. Dieta sănătoasă, exercițiile fizice și renunțarea la fumat pot ajuta, de asemenea, la scăderea colesterolului.

PAȘI PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Fiți activ și mâncați sănătos pentru a reduce riscul unui alt accident vascular cerebral. A avea un stil de viață sănătos vă poate ajuta să gestionați afecțiuni precum hipertensiunea arterială, diabetul zaharat și colesterolul crescut, ceea ce va duce la reducerea riscului de accident vascular cerebral. Pași precum consumul de alimente sănătoase, renunțarea la fumat, reducerea consumului de alcool și creșterea nivelului de activitate fizică pot ajuta la scăderea riscului de accident vascular cerebral.

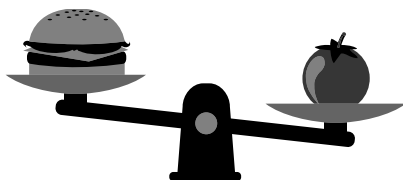
Renunțarea la fumat



Fumatul crește șansa de a suferi un accident vascular cerebral, așa că merită să primiți sfaturi pentru a renunța. Imediat ce renunțați la fumat, riscul de accident vascular cerebral începe să scadă. Vizitați

<https://stopfumat.eu/> pentru sfaturi despre renunțarea la fumat.

Mancați sănătos



Mâncați multe legume și fructe și mâncați alimente gătite în casă dacă puteți, deoarece de obicei conțin mai puține grăsimi și sare decât mâncărurile deja preparate și gustările. Reducerea cantității de sare din alimentație poate ajuta la controlul tensiunii arteriale, iar consumul de grăsimi mai puține poate ajuta la pierderea în greutate.

Mișcați-vă mai mult



Mișcați-vă cât puteți de mult. Încercați să mergeți pe jos o jumătate de oră pe zi, dacă puteți. Mersul pe jos timp de o jumătate de oră în fiecare zi poate reduce la jumătate riscul unui accident vascular cerebral. Dacă puteți, încercați de asemenea să faceți mișcare și acasă. Doar plimbarea prin cameră o dată la fiecare 20 de minute poate reduce riscul de accident vascular cerebral. alia.org.ro pentru mai multe idei.

„Puțină mișcare poate face diferența. Fă lucruri pe care le poți gestiona în casă, mergi și la plimbare.”

*Michael, supraviețuitor al unui
accident vascular
cerebral*



Reducerea consumului de alcool

Puteți reduce riscul de accident vascular cerebral dacă beți mai puțin. Specialiștii recomandă cel mult 2 pahare pe zi sau mai puțin

pentru bărbați și un pahar pe zi sau mai puțin pentru femei.



În unele țări autoritățile din sănătate deja au făcut recomandări pentru reducerea acestor cantități.

Gestionarea greutateii



Menținerea unei greutate sănătoase scade riscul de accident vascular cerebral. Pierderea în greutate vă poate ajuta, de asemenea, să controlați tensiunea arterială ridicată și să vă gestionați glicemia dacă aveți diabet.

Cum să începeți

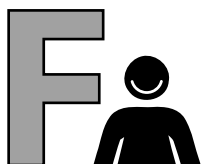
Pentru sfaturi practice despre schimbarea stilului de viață în unul sănătos, vizitați www.alia.org.ro.

Pentru ajutor individual privind renunțarea la fumat, scăderea ponderală și reducerea consumului de alcool, vizitați medicul de familie sau farmacistul.

IDENTIFICAREA SEMNELOR UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Este important să știți cum să identificați semnele obișnuite ale unui accident vascular cerebral survenit la dumneavoastră sau la altcineva. Utilizarea testului FAST este cea mai bună modalitate de a face acest lucru.

TESTUL FAST



FACE - Față:

Poate persoana să zâmbească? 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**.

Testul FAST ajută la identificarea celor mai frecvente trei simptome ale unui accident vascular cerebral. Există însă și alte semne pe care ar trebui să le luați întotdeauna în serios.

Acestea includ:

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



Dificultate de a găsi cuvinte sau de a folosi propoziții clare.



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



Pierderea bruscă a memoriei sau confuzie și amețeală sau o cădere bruscă.



O durere de cap severă, debutată brusc.

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

**AIT SAU ATAC ISCHEMIC TRANZITORIU***

Dacă cineva are simptome de accident vascular cerebral care trec rapid, ar putea reprezenta un AIT (mini-accident vascular cerebral). AIT este un semn major de avertizare în ceea ce privește un viitor accident vascular cerebral. Deci, este esențial să solicitați ajutor medical, chiar dacă s-a întâmplat cu ceva timp în urmă.

Ce să faceți în cazul unui posibil AIT

Dacă simptomele tocmai au apărut, sunați la **112**. Dacă au avut loc cu ceva timp în urmă, sunați medicul de familie și cereți o programare de urgență. De asemenea, puteți merge la cel mai apropiat spital.

DIAGNOSTICUL UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL ȘI CAUZELE ACESTUIA

Un accident vascular cerebral este diagnosticat prin examinare clinică și evaluare imagistică a creierului. Aceasta din urmă arată ce tip de accident vascular cerebral s-a produs și ce localizare are la nivelul creierului.

*mini-accidentul vascular cerebral

Dacă accidentul vascular cerebral este cauzat de un cheag, se utilizează o altă evaluare imagistică și alte teste pentru a afla dacă vine din interiorul creierului sau de la nivelul inimii.

Dacă accidentul vascular cerebral este cauzat de o sângerare, o examinare imagistică poate arăta dacă există o problemă cu vasele de sânge din creier.

Tipuri de examinare imagistică

Tomografie computerizată (CT).

Imagistică prin rezonanță magnetică (IRM sau RMN).

Alte teste și verificări:

ECG (electrocardiograma): verifică bătăile inimii.

Ecografia Doppler: verifică dacă există blocaje la nivelul arterelor gâtului.

Măsurarea tensiunii arteriale.

Sângele dumneavoastră este analizat pentru a se stabili:

Coagularea sângelui.

Nivelul zahărului din sânge (glicemie).

Nivelurile de colesterol.

TRATAMENTE DE URGENȚĂ PENTRU ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL

Tratamentele pentru accidentul vascular cerebral încearcă să restabilească alimentarea cu sânge a creierului cât mai repede posibil. Acest lucru poate împiedica o suferință suplimentară a creierului. Uneori poate însemna că simptomele se îmbunătățesc sau nu se agravează.



Dacă aveți un cheag la nivelul creierului, medicii încearcă uneori să-l îndepărteze folosind medicamente pentru a dizolva cheagul (tromboliza). Trombectomia este un tratament prin care cheagul este tras afară din creier. Doar o mică parte din accidentele vasculare cerebrale pot fi tratate în acest fel.

Dacă aveți o sângerare la nivelul creierului, medicii ar putea folosi o intervenție chirurgicală pentru a opri sângerarea sau pentru a reduce presiunea asupra creierului. Veți folosi medicamente pentru a vă controla tensiunea arterială.

TRATAMENTE PENTRU A OPRI UN ALT ACCIDENT

VASCULAR CEREBRAL

În spital, doctorii încearcă, de asemenea, să împiedice apariția unui nou accident vascular cerebral.

Aproape tuturor celor care au un cheag li se administrează medicamente pentru a opri formarea cheagurilor de sânge. Acestea includ medicamente antiplachetare și anticoagulante, uneori denumite "medicamente de subțiere a sângelui". Acestea funcționează în moduri diferite pentru a opri formarea cheagurilor în sânge. Doctorii folosesc uneori intervenții chirurgicale pentru a îndepărta blocajele de la nivelul arterelor gâtului (arterele carotide).

DE UNDE SĂ OBȚINEȚI AJUTOR ȘI INFORMAȚII?

DE LA ASOCIAȚIA ALIA VORBIȚI CU NOI

Dacă dumneavoastră sau cineva apropiat a trecut printr-un accident vascular cerebral și aveți nevoie de sprijin, încercăm să vă ajutăm. Vorbiți cu noi. Scrieți-ne pe adresa implicare@alia.org.ro.

CITIȚI PUBLICAȚIILE NOASTRE



Publicăm informații detaliate despre o gamă largă de subiecte legate de accidentul vascular cerebral, inclusiv reducerea riscului de accident vascular cerebral și reabilitare. Citiți online pe www.alia.org.ro.

Ghidul meu de accident vascular cerebral

Instrumentul online al Asociației de AVC „Ghidul meu de AVC” vă oferă acces gratuit la sfaturi și informații. Ghidul meu de AVC vă conectează la comunitatea noastră online, pentru a afla cum alții își gestionează recuperarea.

DISCUȚAȚI CU ALTE PERSOANE AFECTATE DE UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Este posibil să existe un grup de pacienți cu accidente vasculare cerebrale în zona dumneavoastră unde puteți întâlni alți supraviețuitori ai unui accident vascular cerebral. Sau ne puteți scrie la implicare@alia.org.ro și vom încerca să vă ajutăm.

ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL LA COPII

Acest ghid discută accidentul vascular cerebral la adulți. Pentru informații despre accidente vasculare cerebrale la copii, vizitați www.alia.org.ro.

AJUTOR PRIVIND SĂNĂTATEA ȘI VIAȚA DE ZI CU ZI

SIMPTOMELE UNUI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Dacă dumneavoastră sau o persoană pe care o cunoașteți are simptome de accident vascular cerebral, nu așteptați. Sunați imediat la **112**. Vedeți pagina din ghid pentru testul FAST.

OBȚINEȚI AJUTORUL DE CARE AVEȚI NEVOIE

În unele părți ale României poate fi dificil să obțineți toată terapia și sprijinul de care au nevoie supraviețuitorii și îngrijitorii unui accident vascular cerebral. Pentru informații despre obținerea asistenței de care aveți nevoie, ne puteți scrie pe implicare@alia.org.ro.

SOLICITAȚI O EVALUARE POST-ACCIDENT

VASCULAR CEREBRAL

Ar trebui să aveți o reevaluare a nevoilor dumneavoastră după un accident vascular cerebral, de obicei la aproximativ șase luni. Dacă acest lucru nu se întâmplă, cereți medicului de familie sau neurologului să o programeze.

NEVOIA DE ASISTENȚĂ ZILNICĂ

Pentru asistență în viața de zi cu zi și cazare, contactați departamentul de servicii sociale al consiliului local.

ALTE SURSE DE AJUTOR ȘI INFORMAȚII

Vă rugăm să rețineți că nu recomandăm și nu susținem nicio organizație prin includerea ei în acest ghid.

SPRIJIN PENTRU REDUCEREA RISCULUI

Fundația Română a Inimii

office@romanianheart.ro

Telefon:

+40 21 250 50 86,

+40 21 250 50 87

STOP FUMAT

<https://stopfumat.eu/>

Tel verde:

08008STOPFUMAT (0800878673)

Federatia Asociatiilor de Diabet din
Romania

<https://fadr.ro/>

Casa Națională de Asigurări de
Sănătate

<https://cnas.ro/ghidul-asiguratului/>

PARTICIPAREA LA UN STUDIU DE CERCETARE



Este posibil să fiți eligibil pentru participarea 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 discuta orice întrebări cu cercetătorii și, de asemenea, puteți vorbi cu neurologul dumneavoastră sau cu medicul de familie.

DESPRE INFORMAȚIILE NOASTRE

Dorim să oferim cele mai bune informații pentru persoanele afectate de un 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 office@alia.org.ro sau la 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 farmacist. 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.

În cazul unui accident vascular cerebral, o parte a creierului dumneavoastră nu mai funcționează. 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 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 pe stroke.org.uk

CONTACTAȚI-NE

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

E-mail: office@alia.org.ro
Website: www.alia.org.ro

Reconstruirea vieților după un accident vascular cerebral.



© Asociația Stroke 2021

Versiunea 3. Publicată în aprilie 2021

De revizuit: aprilie 2023

Cod articol: A01L12

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 România.



Asociația pentru Lupta împotriva
Accidentului Vascular Cerebral

☎ 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

Fotografie: Stroke Association