



A STROKE TÚLÉLHETŐ HA *STROKE* ÉRTE



NEMZETI
STROKE
LIGA



HA *STROKE* ÉRTE

RÖVID TÁJÉKOZTATÓ A STROKE-OT
(SZÉLÜTÉS, AGYVÉRZÉS)
ÁTÉLT EMBEREKNEK

A Stroke Liga a fordításban esetleg előforduló hibákért és az ebből eredő következményekért nem vállal felelősséget. Az eredeti információk e kiadványban csak a revízió közzétett dátumáig tekinthetők pontosaknak.

Tartsák szem előtt, hogy ezek az információk nem helyettesíthetik az önök sajátos esetére vonatkozó szakmai tanácsokat. Törekszünk a pontos és időszerű tartalmat adni, de az információk idővel változhatnak. Jogi szempontok miatt, a Stroke Liga nem vállalja a felelősséget az e kiadványban megjelent információk, a harmadik személy általi felhasználásáért.

A TÁJÉKOZTATÓBAN:



**ÉRTSE MEG, HOGY ÖNT
MIÉRT ÉRTE STROKE**



STROKE UTÁNI FELÉPÜLÉS



**A STROKE FIGYELMEZTETŐ
ELŐJELEI**



**AZ ÚJBÓLI STROKE KOCKÁZAT
CSÖKKENTÉSE**



NINCS EGYEDÜL



**AHOL SEGÍTSÉGET
ÉS INFORMÁCIÓT KAPHAT**

ÖNÖKÉRT VAGYUNK ITT

NEMZETI STROKE PREVENCIÓS ÉS REHABILITÁCIÓS LIGA



A Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga 1993-ban lett alapítva, ezen a néven 2011 óta működünk.

Vezetőség tagjai:

Elnök: Dr. Folyovich András

PhD, osztályvezető főorvos.

Dr. Béres-Molnár Katalin Anna
PhD, Bodnár -ter Rita.

A stroke Magyarországon az egyik legnagyobb egészségügyi teher. Évente 30 000 új agyi katasztrófa esemény következik be. ½ millióan élnek stroke utáni maradványtünetekkel és 3 millió a veszélyeztetettek száma.

Különösen nehéz a helyzet a vidéken élők számára, ahol nehezebb az ellátáshoz való hozzáférés lehetősége és lakosság informáltsága sem tökéletes.

A Nemzeti Stroke Liga fő célja, hogy az információk mindenkihez eljussanak, függetlenül attól, hogy tagja-e a Ligának, vagy sem, a hozzáférés minden stroke páciens számára biztosított.

Célkitűzésünk, hogy Magyarországon szignifikánsan csökkenjen az agyi érkatasztrófák száma, és személyre szabott rehabilitációban részesüljön minden stroke beteg.

Megfelelő képesséssel és a rizikó faktorok személyre szabott szűrésével a stroke esetek nagy százalékban csökkenthetők.

Az „időablak” (a kezelés alkalmazásának maximális időkorlátja) ismertetésének megfelelő kommunikációjával a gyógyulás esélyeit növeljük.

Mivel a stroke-on átesettek 40%-a mozgásában súlyosan korlátozott, ezért az amerikai stroke egyesület útmutatása alapján Mozgásjavító gyógytorna füzetet dolgoztunk ki, ez a honlapunkon és papíralapon is elérhető.

Mivel minden negyedik stroke esemény a munkaképes korúakat érinti, ezért gyakorlati útmutató füzetünk van a munkavállalók visszatéréséhez a munka világába – személyes tapasztalatokra építve.

Működésünk fő területei:

Stroke prevenció és szűrő programok

Stroke napi felvilágosító előadások

Stroke centrumok bemutatása, elérhetőségei

Elsődleges prevenció, rizikó faktorok ismertetése

Egészségügyi és wellness centrumok bázisának létrehozása

Online kommunikáció erősítése, weboldal, Facebook, telefonügyelet

Oktató anyagok terjesztése

Sürgősségi stroke centrumok adatbázisa

A Nemzeti Stroke Liga alapító tagja a Magyarországi Nemzeti Betegfórumnak (NBF), a Betegszervezetek Magyarországi Egyesületének (BEMOSZ),

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a nemzetközi kutatások eredményei Magyarországon is ismertek legyenek a lakosság körében, így ezeket az oktatási anyagokat,

rendszeresen fordítjuk magyar nyelvre és tesszük közzé honlapunkon is.

Nemzetközi szinten tagjai vagyunk a SAFE-nek és részt veszünk az EPF kapacitás építő programjában.

A krónikus betegeket ellátó magyarországi társszervezetekkel is állandó kapcsolatban vagyunk (Afázia Klub; Oszteoporózis Egyesület, Nemzetközi Pető I.).

Név:

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum
Új Szent János Kórház és Szakrendelő
Neurológiai Osztály - Stroke Centrum
1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:

info@strokelifa.hu

Weboldal:

strokelifa.hu

Telefon: (+36 1) 458-45-34

OLVASSÁK EGYÜTT

A stroke beszédértési nehézségeket is okozhat. Hasznos lenne valakivel közösen elolvasnia és megbeszélnie, hogy miről is van szó e tájékoztatóban.



ÉRTSE MEG A STROKE OKÁT

A stroke az agyi érkatasztrófa. Akkor következik be, ha az agy egy részének vérellátása megszűnik és elhalnak az agysejtek.

A vérzéses stroke gyakran használt elnevezése az agyvérzés.

Stroke után a kórházban

Agyi vizsgálatok, tesztek és gyógykezelés.

Kimerültnek érezheti magát, rosszul lehet.

Heveny megrázkódtatást érezhet.

A zavartság érzete szabályszerű a stroke-ot átéltéknél.

Két fő stroke típus van:



1. Iszkémiás stroke: agyérelzáródás,



2. Vérzéses stroke: ér megrepedése okozta vérzés az agyban vagy az agy körüli szövetekben (agyvérzés).

A stroke következményei két tényezőtől függenek

1. Az agy melyik részét érte,
2. Mennyire károsodott az agy.

Amire a stroke kihat:

Emlékezőképesség és
gondolkodás,

Látás,

Beszéd,

Nyelés,

Arc- és végtaggyengeség

Izom- fájdalom,

Lábelgyengülés és
egyensúlyzavar.

TANÁCS: Kérdezzen!

Kezdetben nehéz megérteni, hogy mit is jelent a stroke. Az egészségügyi személyzet szívesen megválaszolja a kérdéseket.

A stroke az emlékezőképességre és az érzelemvilágra is kihat.



A stroke gyakran memóriazavart okoz.

Az összpontosító képességgel is gondok lehetnek.

Erős érzelmi hullámzások jelentkezhetnek.

AFÁZIA ÉS MÁS KOMMUNIKÁCIÓS ZAVAROK

Stroke után sokaknak problémájuk van a kommunikációs képességgel. Ennek több oka lehet:



1. Az afázia, amit az agy beszédközpontjainak károsodása okoz. Beszéderértési, szótalálási vagy hangképzési, olvasási és írási problémát is jelenthet. Ez nem szellemi hanyatlást jelent, hanem azt, hogy a beszéddel vannak gondok.

2. Érthetetlen beszéd, a hangképzés miatt.
3. Feledékenység és figyelmi zavarok nehezíthetik a kommunikációt.

A STROKE REJTETT KÖVETKEZMÉNYEI

Stroke-nak „rejtett” következményei is visszamaradhatnak, mint

A túlzott kimerültség – olyasféle fáradtság, ami a pihenés után sem múlik,



Emocionális kitörések – ok nélküli nevetés vagy sírás,

Szorongás és depresszió – stroke következtében sokak magatartása is megváltozik, lobbanékonyak, indulatosak lesznek vagy gátlás nélkül, nyíltan kimondják amit gondolnak.

Önnek, de másoknak is nehéz lehet megérteni a stroke kiváltotta „rejtett” következményeket. Próbáljon erről családtagjaival, barátaival elbeszélgetni.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET A STROKE KÖVETKEZMÉNYEINEK ELHÁRÍTÁSÁHOZ

Ha még kórházban van, beszélgesse el orvosával vagy a személyzet más tagjával.

Ha már elhagyhatta a kórházat kérdéseivel forduljon házi orvosához.

A STROKE UTÁNI FELÉPÜLÉS

A legjelentősebb javulás az első hónapokban történik. Azonban a felépülés évekig is eltarthat.

JOBBAN ÉRZI MAGÁT

Ereje visszatéréséhez bizonyos időre van szükség. Úgy az agynak, mint a testnek időre van szüksége a gyógyuláshoz.

NÉMELY TÜNET ÁTMENETI

A betegek többségénél ismét visszatér a széklet- és a vizeletürítés ellenőrzésének képessége. Újból beszélni és járni tudnak. A nyelést, evést és ivást nehezítő károsodás is általában javulást mutat.

AKIK A STROKE UTÁN SEGÍTENEK

A gyógytornászok, logopédusok, az orvosok és az ápolónők a gyógykezelés folyamán segítik a felépülést, de a családtagok és a barátok segítsége is jól jön. A civil szervezet is ezt a célt szolgálja.

Nap, napot követ. Ne essen pánikba, ha helyzete nem javul rögtön.

REHABILITÁCIÓ

Még ha sok probléma gyorsan el is hárul, többeknek rehabilitációra van szükségük. Ezt lehetőleg a stroke után minél korábban kell megkezdeni.

A rehabilitáció a mind eredményesebb felépülést segíti elő.

A REHABILITÁCIÓRÓL



A rehabilitációs szakmai team felméri a stroke miatti károsodást, de főként azokat

a készségeket, melyekre tud építeni a továbbiakban.

Előírják a betegnek legmegfelelőbb gyakorlatokat, s követik a fejlődést.

A gyakorlatok hozzásegíthetnek az elhatározás és kitartás megerősítéséhez és segítenek a gyógyulásban.

Ha izomgyengeségről vagy féloldali bénulásról van szó, a terápiával az a cél, hogy a beteg újra megtanuljon járni, javuljon a koordinációs és egyensúlyérzéke. Terápiával az írás- és beszédképesség és a beszéd is javítható.

Ha ügyetlen a karja és a keze, a terápia hozzásegít a mindennapi aktivitásokhoz szükséges készségek újratanulásához, mint amilyen pl. az öltözködés és főzés.



TANÁCS: Türelem

A rehabilitáció a szakemberek közreműködésével kezdődik, de később a családtagok vagy barátok segítségével maga a stroke-on átesett is folytathatja.

A REHABILITÁCIÓS CSAPAT



Logopédus, beszédterapeuta

A beszédképesség fejlesztésében, valamint az evési és nyelési akadályok elhárításában segít.



Foglalkoztató terapeuta

Azon készségek újratanításával foglalkozik amelyekkel a beteg a mindennapi életben önállóan tud gondoskodni magáról.



Fizioterapeuta

A mozgáskorlátozott betegnek nyújt segítséget az erőnlét, a mozgékonyság, az egyensúlyérzet és állóképesség kiépítésénél.



Dietetikus

A nyelési, evési és ivási nehézségek kiküszöbölésében segít és tanácsokat ad az egészséges táplálkozásra vonatkozóan.



Pszichológus

Segít a memorizálás és a gondolkodás akadályait elhárítani, valamint a lelki sérüléseknél, köztük a depressziónál is.

A STROKE TÜNETEINEK FELISMERÉSE

Fontos tudni hogyan ismerjük fel a stroke-ra jellemző legfontosabb tüneteket úgy magunkon, mint másokon. Az ún. FAST teszt erre a legmegfelelőbb mód.



A FAST TESZT

Face (arc):

Képes-e mosolyogni a vizsgált személy?
Lefittyedt-e az arcának fél oldala?



Arms (karok):

Föltarthatja-e mindkét karját és
megtarthatja-e őket ebben a helyzetben?



Speech (beszéd):

Érthetően beszél-e az illető és érti-e amit
mondunk neki? Értelmetlen-e a beszéde?



Time (idő):

Ha e három jel valamelyikét észleli sürgősen
tárcsázza a következő telefonszámot:
Segélyhívó szám, ingyenes, mobilról is
közvetlenül hívható:

104 vagy 112.

Ezek a stroke fő tünetei. Ellenben léteznek másfélék is.

Ilyenek:

A test féloldali hirtelen elgyengülése vagy elzsibbadása, beleértve az alsó és felső végtagot

Szókeresés, a mondatok nehéz megfogalmazása;

Váratlan emlékezetkihagyás vagy zavartság, szédülés vagy váratlan egyensúlyvesztés;

Hirtelen jelentkező erős fejfájás.

Ha ezekből a tünetekből bármelyiket észreveszi, rögtön hívja a következő számot: Segélyhívó szám, ingyenes, mobilról is közvetlenül hívható: **104 vagy 112** (Országos Mentőszolgálat)

(((104)))



CSÖKKENTSE AZ ÚJABB STROKE KOCKÁZATÁT

Ha stroke érte, az orvosok kivizsgálják, hogy van-e más betegsége amely hozzájárulhatott a stroke kialakulásához. Ha az alábbiakból bármelyik eset fennáll, akkor a gyógykezelés arra is kiterjed, hogy csökkenjen a második stroke veszélye.

A rizikófaktorok:



Magas vérnyomás,



Pitvarfibrilláció
(szívritmuszavar),



Cukorbetegség,



Magas
koleszterinszint.

Az egyik legjobb módszere az újabb stroke megakadályozásának a terápiahűség, tehát az előírt kezelés betartása.

A rizikófaktorok csökkentésének módjáról fogadja el a tanácsokat. Vannak, akiknek fogyniuk kell, vagy a dohányzásról, illetve a túlzott alkoholfogyasztásról kell lemondaniuk.

Mindez hozzásegíthet az egészséges életmódhoz, s a stroke veszély csökkentéséhez.

Tanácsokért, az egyéni kockázati tényezők kiküszöbölése érdekében, keresse fel háziorvosát.

NINCS EGYEDÜL

A stroke-ot túléltek emberek közül sokan mondják, hogy kezdetben erős az elszigeteltség érzete és másokkal nehezen értethetik meg, hogy mit éreznek. A sokk, amit a stroke okoz, megváltoztatja az emberek életét. A kórházi gyógykezelés után továbbra is szükségük lehet a szakemberek, a család és a barátok támogatására. Ők mindannyian részesei lehetnek a gyógyulásnak.



BESZÉLGESSEN MÁSOKKAL

A családtagokkal és a barátokkal folytatott beszélgetések segíthetnek. A saját érzelmeiről is beszélhet és másoknak is segíthet megérteni mindazt, amin keresztülmegy.

Vannak akik úgy vélik, hogy a sorstársakkal, a stroke-ot átéltekkel folytatott tapasztalatcsere is segítséget jelent.

AHOL SEGÍTSÉGET ÉS INFORMÁCIÓKAT KAPHAT



NEMZET
STROKE
LIGA

ÉRDEM:

Név:

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum Új
Szent János Kórház és Szak-
rendelő
Neurológiai Osztály - Stroke
Centrum
1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:

info@strokelifa.hu

Weboldal:

strokelifa.hu

Telefon: (+36 1) 458-45-34



Ha még újabb tüneteket érzékel, ne várjon. Hívja a következő számot: Segélyhívó szám, ingyenes, mobilról is közvetlenül hívható: **104 vagy 112** (Országos Mentőszolgálat),

A STROKE KOCKÁZATÁNAK CSÖKKENTÉSE



A stroke kockázatának csökkentése érdekében az egyénre szabott tanács-okért forduljon a házi orvoshoz, a stroke ismeretere szakosodott egészségügyi személyzethez, vagy a gyógyszerészhez.

A STROKE KÖVETKEZMÉNYEIVEL KAPCSOLATOS SEGÍTSÉG



Ha a stroke után lelki vagy testi problémái vannak, forduljon a házi orvosához.

SZOCIÁLIS GONDOZÓ IGÉNYE



A szociális gondozókra és támogatásokra támogatására vonatkozó információkért forduljon a helyi önkormányzathoz.

INFORMÁCIÓS ANYAGAINK



Szándékunk a legtöbb információt nyújtani a szélütésen illetve az agyvérzésen átesett embereknek. Ezért kérjük a stroke-ot túlélőket és családjukat, valamint az egészségügyi szakembereket, hogy legyenek segítségünkre abban, hogy közösen közreadhassuk a publikációinkat.

KÖZÉRTHETŐSÉG

Ez a tájékoztató úgy jött létre, hogy könnyebben olvashassák azok is, akiknek a közelmúltban volt stroke-juk.

Mondjanak véleményt e tájékoztatóról, vagy ha érdekli önöket, akkor kérjenek információt arról, hogy az összeállításnál milyen forrásmunkákra támaszkodtunk, küldjenek e-mailt a következő címre:

info@strokeliga.hu

Vegyék figyelem-be, hogy az itt összefoglalt információkkal nem szándékunk helyettesíteni a szakembereknek az önök egyéni esetére vonatkozó tanácsait.

LÉPJEN VELÜNK KAPCSOLATBA!



Név:

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum Új Szent
János Kórház és Szakrendelő
Neurológiai Osztály - Stroke Centrum
1125 Budapest, Diósárok 1-3

E-mail cím:

info@strokelifa.hu

Weboldal:

strokelifa.hu

Telefon:

(+36 1) 458-45-34

Elnök:

Dr. Folyovich András PhD



Nagy-Britanniában a Stroke Egyesület a vezető helyen álló jótékonyági szervezet, a stroke elleni küzdelem elkötelezettje. A kutatások pénzelésére kapott donációkra támaszkodunk, kutatásaink célja pedig a stroke által sújtottak életmentése és az életbe vágó szolgáltatások.

Bővebb tájékoztatás a +44 303 3033 100-as segélyszámunkon kaphat, vagy látogasson el a stroke.org.uk honlapunkra. Kiadványainkról visszajelzéseket elektromos postán, a feedback@stroke.org.uk címre küldjenek.

A Stroke Egyesületet, jótékonyági szervezetként Angliában és Walesban (211015 szám), Skóciában (SC037789 szám) jegyezték be. Ezenkívül regisztrálták még Észak-Írországbán (XT33805), a Man szigeten (No 945) és Jersey szigeten (NFO 369).

Grafika: [freepik.com](https://www.freepik.com); Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd