



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, Hannibálné Völgyes Krisztina, Bodnár Eszter 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 hozzájutás 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 képzéssel és a rizikó faktorok személyre szabott szűrésével a stroke esetek nagy százalékban csökkenthetőek.

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

On-line kommunikáció erősítése, Web oldal, 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:

strokeliga@gmail.com.

Web oldal:

<http://strokeliga.blogspot.hu>

Mobil:

+361/ 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.

Két fő stroke típus van:



1. Iszkémiás stroke:
agyérelzáródás,



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

A stroke következményei két tényezőtől függenek

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

Amire a stroke kihat:

Emlézőképesség 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, szótálasási 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 – olyanféle 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, barátjaival 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 háruul, 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 betegek legmegfelelőbb gyakorlatait, 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 beszédkészség 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 mozgékonyág, 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 túlélt emberek közül sokan mondják, hogy kezdetben erős az elszigeteltség érzete és másokkal nehezen értethetik meg, hogy mit éreznek. A sok, 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 keresztül megy.

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:

strokelifa@gmail.com

Web oldal:

strokelifa.blogspot.hu

Mobil: +361/ 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.

Hogyan készítettük? Mondjanak véleményt e tájékoztatóról, vagy ha érdeklí önöket, akkor kérjenek információt arról, hogy az összeállításnál milyen forrásmunkákra támaszkodtunk, küldjenek e-mailt a következő címre: strokeliga@gmail.com. Vegyék figyelembe, hogy az itt összefoglalt információkkal nem szándékunk helyettesíteni a szakembereknek az önök egyéni esetére vonatkozó tanácsait.

LÉPJEN VELÜNK KAPCSOLATBA

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

Tel.: +361/ 458-45-34

.



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).

Grafikát: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd

SAFE
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT
VOICE IN EUROPE



Stroke
association

angels
LEAVE YOUR LEGACY

ESO
EUROPEAN STROKE
ORGANISATION



**NEMZETI
STROKE
LIGA**

🌐 strokeliga.blogspot.hu

✉ strokeliga@gmail.com

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

👤 Elnök: Dr. Folyovich András PhD,
osztályvezető főorvos

Támogató:



**Boehringer
Ingelheim**

©Stroke Association 2018. Sokszorosította a Európa területére illetékes
Stroke Alliance, a Stroke Egyesület szíves engedelmével.
2. verzió

Megjelent: 2019.

Revízió: 2021.

SAFE, ASBL 0661.651.450

Item code: A01L14

Fénykép: Can Stock Photo / halfpoint

ISBN 978-1-913302-13-9



9 781913 302139