

ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΥΠΟΣΤΕΙ
ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ





ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΥΠΟΣΤΕΙ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Οι πληροφορίες για την οικογένεια, τους φίλους και τους φροντιστές ανθρώπων που παρουσίασαν αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο

Η Stroke Association δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για τυχόν λάθη που μπορεί να υπάρχουν στην παρούσα μετάφραση, ή για τυχόν επιπτώσεις που μπορεί να έχει κάποιο λάθος στο κείμενο. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο, μπορούν να θεωρηθούν ακριβείς μόνο μέχρι την ημερομηνία δημοσίευσής τους.

Παρακαλούμε λάβετε υπόψη σας ότι οι πληροφορίες που παρουσιάζονται εδώ δεν έχουν ως στόχο να υποκαταστήσουν συμβουλές εξειδικευμένων επαγγελματιών για τη συγκεκριμένη κατάστασή σας. Προσπαθούμε κατά το δυνατό να διασφαλίσουμε ότι το περιεχόμενο που παρέχουμε είναι ακριβές και επικαιροποιημένο, αλλά οι πληροφορίες αυτές ενδέχεται να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Στο βαθμό που επιτρέπεται από το νόμο, η Stroke Association δεν αποδέχεται καμία ευθύνη σχετική με τη χρήση των πληροφοριών που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, ή των πληροφοριών που παρέχονται από τρίτους ή από ιστοσελίδες που περιλαμβάνονται ή αναφέρονται εδώ.

ΜΕΣΑ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ:



Αγγειακό Εγκεφαλικό επεισόδιο: τι πρέπει να ξέρετε2



Γρήγορος οδηγός για τις συνέπειες
του εγκεφαλικού επεισοδίου8



Αποκατάσταση.....12



Ψυχολογικές επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου14



Υποστήριξη μετά την έξοδο από το νοσοκομείο 16



Πού να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες19

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε το Angles Initiative και την Boehringer για την χρηματοδότηση της έκδοσης αυτού του οδηγού. Το Stroke Alliance for Europe έχει τον πλήρη ανεξάρτητο έλεγχο πάνω σε αυτό το περιεχόμενο.

Συμβουλή: διαβάστε μαζί

Μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, η κατανόηση μπορεί να είναι δύσκολη. Η ανάγνωση και η συζήτηση αυτού του οδηγού με ένα άτομο που είχε εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορεί να βοηθήσει. Μπορεί να είναι απαραίτητο να ακούσει κάτι αρκετές φορές προκειμένου να το καταλάβει.



ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΣΑΣ

Σύντομα η Ελληνική Εταιρεία Υποστήριξης, εθνικό μέλος της **SAFE**, που ονομάζεται **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΕΕ** (HELLENIC ALLIANCE/ ACTION FOR STROKE) θα είναι σε θέση να παρέχει βοηθητικές πληροφορίες. Επικοινωνία **hellenic.stroke@yahoo.com**. Χρήσιμα στοιχεία μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες **www.cerebrovascular.gr** και **www.enee.gr**

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΣΑΣ

Αν υποστηρίζετε κάποιο μέλος οικογένειας ή φίλο σας μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι συνέβη. Προσφέρει συμβουλές για την υποστήριξη ανθρώπων που έχουν επιβιώσει από εγκεφαλικό επεισόδιο, καθώς και ιδέες για το πού μπορούν να αναζητήσουν συμβουλές.



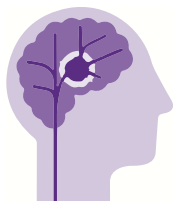
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι έμφραγμα του εγκεφάλου. Αυτό συμβαίνει όταν η παροχή του αίματος σε τμήμα του εγκεφάλου διακόπτεται και τα κύτταρα του εγκεφάλου πεθαίνουν. Η βλάβη στον εγκέφαλο μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το σώμα. Μπορεί επίσης να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεστε και πώς αισθάνεστε.

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι των εγκεφαλικών επεισοδίων:



- 1. Ισχαιμικό:** εξαιτίας ενός αποκλεισμένου αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο



- 2. Αιμορραγικό:** λόγω αιμορραγίας στον εγκέφαλο ή γύρω από αυτόν.

Το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται απλά εγκεφαλικό, και προκαλείται από θρόμβο.

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται απλά αιμορραγία.

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο μερικές φορές ονομάζεται αιμορραγία στον εγκέφαλο, υπαραχνοειδής αιμορραγία ή ενδοεγκεφαλική αιμορραγία.

ΠΙΕ Η ΠΑΡΟΔΙΚΟ ΙΣΧΑΙΜΙΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Το ΠΙΕ (παροδικό ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο) είναι το ίδιο με το εγκεφαλικό επεισόδιο, εκτός από το ότι τα συμπτώματα διαρκούν λιγότερο από 24 ώρες. Όταν συμβεί το ΠΙΕ, ένα αιμοφόρο αγγείο στον εγκέφαλο αποφράσσεται, αλλά η ίδια η απόφραξη ανοίγει από μόνη της. Το ΠΙΕ είναι επίσης γνωστό ως μίνι-εγκεφαλικό επεισόδιο, και μερικοί άνθρωποι το βλέπουν σαν απλή ζάλη. Όμως, το ΠΙΕ είναι κύριο προειδοποιητικό σημείο επικείμενου εγκεφαλικού επεισοδίου. Για πληροφορίες, βλ. σελ .

ΚΑΘΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ

Μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, κάποιοι άνθρωποι αναρρώνουν καλά. Όμως, το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να οδηγήσει σε αναπηρία, η οποία μπορεί να είναι ηπιότερη ή βαρύτερη. Το εγκεφαλικό επεισόδιο προκαλεί μεγαλύτερη ποικιλία αναπηριών από οποιαδήποτε άλλη κατάσταση. Ωστόσο, πολλές από τις συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου μπορούν να αντιμετωπιστούν και η αποκατάσταση μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να αναρρώσουν όσο το δυνατόν καλύτερα.

Συμβουλή: Ένα άτομο μπορεί να φαίνεται καλά, αλλά ακόμα χρειάζεται βοήθεια για τις "κρυφές" συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Οι πιθανότητες ότι ένα άτομο μπορεί να πάθει δεύτερο εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορεί να είναι μια μεγάλη ανησυχία για το ίδιο το άτομο που επέζησε από ένα πρώτο εγκεφαλικό, όπως και για την οικογένεια και τους φίλους του. Οι μελέτες μας λένε ότι μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, περίπου ένας στους τέσσερις ανθρώπους θα έχει και δεύτερο εγκεφαλικό επεισόδιο εντός πέντε ετών. Το δεύτερο εγκεφαλικό επεισόδιο πιθανότατα θα εμφανιστεί τις πρώτες 30 ημέρες. Γι' αυτό, όταν κάποιος έχει εγκεφαλικό επεισόδιο, οι γιατροί πάντα ελέγχουν εάν το άτομο έχει παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.



Τα βασικά προβλήματα υγείας που αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου είναι:



Υψηλή αρτηριακή πίεση



Κολπική μαρμαρυγή (ακανόνιστος καρδιακός παλμός)



Διαβήτης



Υψηλή χοληστερόλη

Αυτές οι καταστάσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν για να μειωθεί ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου. Αν κάποιος έχει μία ή περισσότερες από αυτές τις καταστάσεις, το καλύτερο που μπορεί να κάνει για να μειώσει τον κίνδυνο, είναι να πάρει τη θεραπεία που του έχει δοθεί.

Μπορεί επίσης να πάρει συμβουλές σχετικά με υγιεινές αλλαγές στον τρόπο ζωής του, όπως η διακοπή του καπνίσματος και η απώλεια βάρους.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ;

Μπορείτε να υποστηρίξετε τους ανθρώπους σας για να μειώσουν τον κίνδυνο ενός δεύτερου εγκεφαλικού επεισοδίου, ενθαρρύνοντάς τους να λάβουν τη θεραπεία που τους έχει δοθεί. Εάν χρειαστεί να χάσουν βάρος ή να αλλάξουν τη διατροφή τους, μπορεί να χρειαστούν κάποια πρακτική βοήθεια. Ο γενικός ιατρός ή μια ειδικευμένη νοσοκόμα μπορεί να βοηθήσει κάποιον να κατανοήσει τον κίνδυνο που αυτός διατρέχει για εμφάνιση νέου εγκεφαλικού επεισοδίου και να του παρέχουν κατάλληλη υποστήριξη στην προσπάθεια μείωσης του κινδύνου αυτού.



ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΡΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να αναγνωρίζετε τα κοινά συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου στον εαυτό σας, ή σε κάποιον άλλο. Αναφέρεται διεθνώς η δοκιμασία FAST η οποία στα ελληνικά έχει μεταφερθεί ως ΧΟΠΑ (Ελληνική Εταιρεία Αγγειακών Εγκεφαλικών Επεισοδίων, Ελληνική Νευρολογική Εταιρεία, Ελληνική Συνεργασία για τα ΑΕΕ).



Face / Πρόσωπο: Μπορεί να χαμογελάσει; Είναι το πρόσωπο συμμετρικό στις εκφράσεις του ή στραβώνει στην μία πλευρά;



Arms / Χέρια: Μπορεί να σηκώσει και τα δύο χέρια και να τα κρατήσει σε αυτή τη θέση;



Speech / Ομιλία: Μπορεί να μιλήσει καθαρά και να καταλάβει τι του λέτε; Μήπως η ομιλία είναι μπερδεμένη;



Time / Άμεσα – Ασθενοφόρο: Εάν δείτε οποιοδήποτε από τα προηγούμενα συμπτώματα είναι ο χρόνος να καλέσετε αμέσως ασθενοφόρο. Καλέστε το **166**.

Η δοκιμασία FAST βοηθάει στην αναγνώριση τριών συχνών συμπτωμάτων του εγκεφαλικού επεισοδίου ή ενός ΠΙΕ. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλα σημάδια που πρέπει να λάβετε σοβαρά υπόψη.

Αυτά περιλαμβάνουν τα εξής:



Ξαφνική ναυτία ή μούδιασμα σε μία πλευρά του σώματος, ή σε χέρι, και πόδι ή τα άκρα



Ξαφνική δυσκολία στην εύρεση λέξεων ή ομιλία με ασαφείς προτάσεις,



Ξαφνική διαταραχή ή απώλεια όρασης, είτε στο ένα μάτι είτε και στα δύο μάτια



Ξαφνική απώλεια της μνήμης ή σύγχυση, ζάλη ή ξαφνική πτώση,



Ξαφνικός, έντονος πονοκέφαλος

Τι πρέπει να κάνετε εάν τα συμπτώματα έχουν συμβεί πριν από περισσότερες από 24 ώρες

Εάν κάποιος είχε συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου που φαίνεται να έχουν υποχωρήσει, σημαίνει ότι μπορεί να υποστεί ΠΙΕ(μίνι εγκεφαλικό επεισόδιο). Το ΠΙΕ είναι ένα μέγιστο προειδοποιητικό σημάδι για εγκεφαλικό επεισόδιο. Είναι σημαντικό να παρέχετε στο άτομο ιατρική βοήθεια, ακόμα και αν έχει συμβεί κάποιο καιρό πριν.

ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Όταν υπάρχει υποψία για εγκεφαλικό επεισόδιο, το άτομο πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο σε ειδική μονάδα για τα εγκεφαλικά επεισόδια με ασθενοφόρο. Η τομογραφία του εγκεφάλου καθώς και άλλες εξετάσεις χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν στη διάγνωση του εγκεφαλικού επεισοδίου και των αιτιών του.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο, σε οποιαδήποτε ηλικία. Κάθε δευτερόλεπτο μετράει. Αν ανακαλύψετε κάποιο από αυτά τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου, μην περιμένετε. Καλέστε αμέσως το 166.

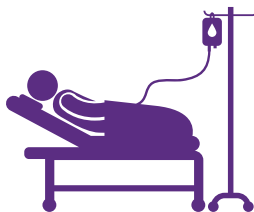
Σε ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο (λόγω θρόμβου), οι θεραπείες περιλαμβάνουν φάρμακα για τη διάλυση των θρόμβων (θρομβόλυση), καθώς και φάρμακα που εμποδίζουν το σχηματισμό θρόμβων στο αίμα. Η θρομβεκτομή είναι είδος θεραπείας που αφαιρεί τον θρόμβο χρησιμοποιώντας μια μηχανική συσκευή. Μόνο ένα μικρό ποσοστό των εγκεφαλικών επεισοδίων μπορούν να πάρουν αυτή τη θεραπεία.

Στην περίπτωση αιμορραγικού εγκεφαλικού επεισοδίου (λόγω αιμορραγίας στον εγκέφαλο), οι θεραπείες περιλαμβάνουν φάρμακα για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, όπως και χειρουργική επέμβαση, για να σταματήσει η αιμορραγία ή να μειωθεί η πίεση στον εγκέφαλο.

Συμβουλή:

Αν υποστηρίζετε κάποιον που μόλις έχει πάθει εγκεφαλικό επεισόδιο, ζητήστε από το ιατρικό προσωπικό να σας εξηγήσει, ποιες εξετάσεις και θεραπείες χρησιμοποιούνται.

ΠΑΡΗΓΟΡΗΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ



Για ορισμένους ανθρώπους, το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι απειλητικό για τη ζωή τους. Εάν ο αγαπημένος σας άνθρωπος είναι σοβαρά άρρωστος και η κατάστασή του επιδεινώνεται, μπορείτε να λάβετε υποστήριξη από την ομάδα παρηγορητικής φροντίδας του νοσοκομείου.

Για ορισμένους ανθρώπους, το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι απειλητικό για τη ζωή τους. Εάν ο αγαπημένος σας άνθρωπος είναι σοβαρά άρρωστος και η κατάστασή του επιδεινώνεται, μπορείτε να λάβετε υποστήριξη από την ομάδα παρηγορητικής φροντίδας του νοσοκομείου.

Χρήσιμα στοιχεία μπορείτε να βρείτε στο

www.cerebrovascular.gr

και

www.enee.gr

ΓΡΗΦΟΡΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Οι συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου εξαρτώνται από το πού συνέβη στον εγκέφαλο, όπως και από το μέγεθος του κατεστραμμένου μέρους.

Κάποιοι άνθρωποι έχουν προβλήματα με τις φυσικές τους δραστηριότητες, όπως την ομιλία, το περπάτημα και την κατάποση. Άλλες συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου δεν είναι τόσο εύκολα αναγνωρίσιμες, όπως η κόπωση, η απώλεια μνήμης και τα συναισθηματικά προβλήματα.

Συμβουλή: ορισμένες συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου βελτιώνονται γρήγορα.

Προβλήματα, όπως η ναυτία, η ακράτεια και η δυσκολία στην κατάποση, συχνά βελτιώνονται τις πρώτες ημέρες μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο.

ΟΡΑΤΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Κίνηση και ισορροπία



Το εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά προκαλεί αδυναμία στην μια πλευρά του σώματος και επηρεάζει τα χέρια και τα πόδια. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα με το περπάτημα, τη διατήρηση της ισορροπίας και το κράτημα των πραγμάτων.

Προβλήματα ακράτειας



Προβλήματα με τον έλεγχο του εντέρου ή της ουροδόχου κύστης, είναι πολύ συνηθισμένα μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Η ακράτεια συχνά βελτιώνεται κατά τις πρώτες εβδομάδες. Αυτό μπορεί να είναι δυσάρεστο και να δημιουργεί ντροπή, οπότε δείξτε κατανόηση, καθησυχάστε και ενθαρρύνετε το άτομο να ζητήσει ιατρική βοήθεια.

Αλλαγές στη συμπεριφορά

Μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο, μερικοί άνθρωποι εμφανίζουν αλλαγές στη συμπεριφορά τους, όπως απώλεια ενδιαφέροντος για τα πράγματα που παλαιότερα απολάμβαναν, είναι πολύ παρορμητικοί, ή θυμώνουν πιο εύκολα. Είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια αν μια συμπεριφορά αποτελεί κίνδυνο για τον ίδιο ή για τους άλλους ανθρώπους.



Προβλήματα με το εντοπισμό των πραγμάτων από τη μία πλευρά (επίσης γνωστή και ως χωρική παραμέληση)



Η χωρική παραμέληση ή αμέλεια σημαίνει ότι ο εγκέφαλος δεν επεξεργάζεται τις αισθητηριακές πληροφορίες από τη μία πλευρά. Το άτομο θα μπορούσε να χτυπήσει σε πράγματα, επειδή δεν γνωρίζει τη μία πλευρά του σώματός του. Θα μπορούσε να παραλείψει το μισό φαγητό στο πιάτο, επειδή ο εγκέφαλος δεν επεξεργάζεται όλες τις οπτικές πληροφορίες που λαμβάνει με το μάτι.

Προβλήματα με την κατάποση (δυσφαγία)



Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να προκαλέσει προβλήματα κατάποσης, λόγω αδύναμων μυών του στόματος και του φάρυγγα. Αυτό είναι γνωστό ως δυσφαγία. Το άτομο με δυσφαγία μπορεί να χρειάζεται μόνο μαλακή τροφή, ή να σιτίζεται με ρινογαστρικό σωλήνα για λίγο καιρό, ώστε να αποφευχθούν μολύνσεις των πνευμόνων από εισρόφηση τροφίμων και ποτών. Περίπου το ήμισυ όλων των επιζώντων εγκεφαλικού επεισοδίου έχουν προβλήματα κατάποσης, αλλά αυτό συχνά βελτιώνεται κατά τις πρώτες εβδομάδες.

Δυσκολίες επικοινωνίας

Αφασία



Περίπου το ένα τρίτο όσων έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, έχουν πρόβλημα με τη γλώσσα, το οποίο ονομάζεται αφασία. Συχνά προέρχεται από εγκεφαλικό επεισόδιο στην αριστερή πλευρά του εγκεφάλου.

Η αφασία μπορεί να επηρεάσει όλες τις πτυχές της γλώσσας, συμπεριλαμβανομένης της ομιλίας, της κατανόησης, της γραφής και της χρήσης αριθμών. Το άτομο δεν έχει γίνει λιγότερο έξυπνο, απλά δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα.

Αδύνατοι μύες του προσώπου



Η αδυναμία στο πρόσωπο, στο στόμα, στη γλώσσα και στο λαιμό, μπορεί να βλάψει την ομιλία.

Προβλήματα με τη συγκέντρωση και μνήμη



Μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, το άτομο μπορεί να δυσκολεύεται να επικεντρωθεί σε μια συζήτηση. Μπορεί να ξεχνάει αυτό που ακούει και μπορεί να μην αναγνωρίζει αντικείμενα ή ακόμα και πρόσωπα. Όλα αυτά, μπορούν να επηρεάσουν την επικοινωνία.

Συμβουλή: Επικοινωνήστε με εμπιστοσύνη.

Μπορείτε να βοηθήσετε το άτομο που έχει προβλήματα επικοινωνίας, δίνοντάς του χρόνο να απαντήσει στις ερωτήσεις. Μη βιαστείτε, μπορεί να χρειαστούν έως και 30 δευτερόλεπτα για να απαντήσει. Ρωτήστε μία ερώτηση κάθε φορά και προσπαθήστε να μην απαντάτε αντί του ατόμου αυτού. Πείτε του εάν δεν έχετε καταλάβει κάτι.

ΚΡΥΦΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Κούραση



Η κόπωση ή κούραση που δεν φεύγει μετά από ανάπαυση, μπορεί να παραμείνει για μήνες ή και χρόνια μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο. Επειδή το άτομο μπορεί να φαίνεται καλά, είναι πιθανόν δύσκολο να δεχτεί κανείς ότι υποφέρει λόγω της κόπωσης αυτής. Αυτό είναι φυσιολογικό μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο και μπορεί να είναι σοβαρό πρόβλημα για μερικούς ανθρώπους.

Ψυχολογικές επιπτώσεις



Το εγκεφαλικό επεισόδιο συνδέεται στενά με ψυχολογικές Επιπτώσεις όπως μελαγχολία, κατάθλιψη και άγχος. Μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, περίπου το ένα τρίτο των ανθρώπων πάσχουν από διαταραχές συναισθήματος. Αυτό σημαίνει ότι απροσδόκητα κλαίει ή γελάνε, μερικές φορές χωρίς προφανή λόγο.

Μνήμη και σκέψη

Τα προβλήματα με τη μνήμη και τη συγκέντρωση είναι πολύ συχνά μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο. Είναι επίσης γνωστά ως γνωστικά προβλήματα. Οι άνθρωποι που επιβίωσαν από το εγκεφαλικό επεισόδιο, αισθάνονται συχνά αρχικά μπερδεμένοι, αλλά για πολλούς αυτό βελτιώνεται κατά τις πρώτες εβδομάδες.

Όραση



Περίπου το 60% των ανθρώπων αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα προβλήματα μπορεί να περιλαμβάνουν διπλή όραση ή υψηλή ευαισθησία στο φως. Μερικοί άνθρωποι χάνουν ένα μέρος του οπτικού τους πεδίου, πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορούν να δουν όλα όσα εσύ κοιτάξεις.

Πόνος

Μερικοί άνθρωποι βιώνουν μακρόχρονους πόνους, όπως την αίσθηση ότι κάτι τους καίει στην ουλή, ή πόνο στους μύες και τις αρθρώσεις.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ



Πολλές από τις συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου μπορούν να θεραπευθούν, οπότε, αν ο επιζών έχει κάποια από αυτά τα προβλήματα μετά την έξοδο του από το νοσοκομείο, πρέπει να επισκεφθεί το γιατρό του.

Ορισμένα από τα αποτελέσματα του εγκεφαλικού επεισοδίου είναι προφανή. Άλλες αλλαγές όμως δεν είναι τόσο εύκολα ορατές. Δώστε στο άτομο χρόνο να μιλήσει για τα προβλήματά του και να δείξει πώς αισθάνεται.

Συμβουλή: Ακούστε τα άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Όταν χρειάζεται, θα πρέπει να ξεκινήσει αμέσως μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο, συχνά ξεκινώντας από το νοσοκομείο. Οι θεραπείες περιλαμβάνουν τα εξής:



Εργοθεραπεία: Σας βοηθάει να γνωρίσετε εκ νέου τις καθημερινές δεξιότητες, εξασκώντας τη σκέψη, τις κινητικές και συναισθηματικές δυσκολίες μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο.



Φυσιοθεραπεία: Σας βοηθάει να κινηθείτε και να διατηρήσετε την ισορροπία.



Λογοθεραπεία και γλωσσική θεραπεία: βοηθάει στην επικοινωνία και στην κατάποση.



Ψυχολογικές Θεραπείες: βοηθούν σε δυσκολίες με τη μνήμη, τη σκέψη, καθώς και με το άγχος και την κατάθλιψη.



Ο διαιτολόγος δίνει συμβουλές για τα τρόφιμα και ποτά για τα άτομα που έχουν προβλήματα με την κατάποση, όπως και συμβουλές για υγιεινή διατροφή.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ;

Σε πολλούς ανθρώπους είναι πραγματικά χρήσιμη η υποστήριξη των φίλων και της οικογένειας στην αποκατάσταση. Ρωτήστε τους θεραπευτές πώς να βοηθήσετε, καθώς μπορεί να είστε σε θέση να συμμετάσχετε σε θεραπείες αποκατάστασης και να βοηθήσετε το άτομο αργότερα να εξασκηθεί.



Ρωτήστε τον επιζώντα τί θα μπορούσε να τον παρακινήσει. Για παράδειγμα, η

καταγραφή της προόδου, μπορεί να βοηθήσει το άτομο να δει τις βελτιώσεις που έχει κάνει.

Θυμηθείτε ότι η αποκατάσταση μπορεί να είναι απίστευτα δύσκολη και σκληρή δουλειά για το ενδιαφερόμενο άτομο. Μπορεί να προσπαθεί να μάθει από την αρχή μερικές βασικές δεξιότητες, όπως το περπάτημα και η ομιλία, κάτι που αποτελεί μια μεγάλη πρόκληση. Μπορείτε να βοηθήσετε με την ενθάρρυνση και το ενδιαφέρον σας.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει πολύ ισχυρή συναισθηματική επίδραση στο άτομο και στους ανθρώπους στο περιβάλλον του.

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΙ ΕΠΙΖΩΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που οι άνθρωποι βλέπουν τον εαυτό τους. Το εγκεφαλικό επεισόδιο συνήθως έρχεται ως ένα μεγάλο σοκ, και αυτό το σοκ μπορεί να έχει μεγάλη συναισθηματική επίδραση. Περίπου το ένα τρίτο των επιζώντων, παρουσίασε κατάθλιψη μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η αλλαγή των ρόλων στην εργασία ή στο σπίτι μπορεί επίσης να προκαλέσει δυσκολίες. Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι λιγότερο ικανός να εξασφαλίσει την οικογένειά του, αυτό μπορεί να είναι ενοχλητικό. Μπορεί να έχει μια αίσθηση απώλειας, εάν δεν μπορεί πλέον να κάνει τα πράγματα που απολαμβάνει.

"Δύο άνθρωποι μου είπαν: "Τώρα δεν μπορώ να προστατεύσω τη γυναίκα μου". Σωστό ή λάθος, ένιωθαν ότι στο παρελθόν ήταν επικεφαλής της οικογένειας, αλλά δεν μπορούσαν πλέον να το κάνουν".

*Πέτρος, συνεργάτης
του Stroke
Association*



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ

Οι άνθρωποι μπορούν να αντιδρούν με πολύ διαφορετικούς τρόπους, όταν ένα μέλος της οικογένειας έχει εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορεί να αισθανθείτε θλίψη, άγχος, ενοχή, ή θυμό και σοκ.

Το συναίσθημα της θλίψης και του άγχους εμφανίζονται συχνά μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Εάν νιώθετε ότι το μέλος της οικογένειάς σας μπορεί να αισθάνεται πεσμένο, προσπαθήστε να του μιλήσετε γι 'αυτό. Επίσης, ο προσωπικός ιατρός μπορεί να είναι σε θέση να του παρέχει συμβουλές.



"Ηθελα να βρω τον ένοχο για αυτό που συνέβη στη μαμά. Ημουν, πραγματικά θυμωμένη."

*Μαρία, κόρη μιας γυναίκας
που επέζησε από
εγκεφαλικό επεισόδιο*



Μπορεί να αισθανθεί κανείς χαμένος, αβοήθητος μπροστά στις αλλαγές στον άνθρωπό σας και τη σχέση σας με αυτόν. Παρόλο που εξακολουθεί να είναι το ίδιο άτομο, οι αλλαγές στις δεξιότητες επικοινωνίας, στη μνήμη και οι άλλες επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου, μπορεί να σημαίνουν αλλαγή στις συνήθειες ρουτίνες και στους οικογενειακούς ρόλους.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ



Η διαδικασία εξόδου από το νοσοκομείο, έχει ως στόχο να εξασφαλίσει ότι όλοι θα έχουν σωστή υποστήριξη και θεραπεία μετά την απομάκρυνση από το νοσοκομείο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει θεραπεία αποκατάστασης, βοήθεια με τις καθημερινές εργασίες, ή και πλήρη 24ωρη υποστήριξη. Ο ασθενής και η οικογένειά του ή οι φροντιστές του, πρέπει να είναι μέρος του σχεδιασμού εξόδου, οπότε ενημερώστε το προσωπικό του νοσοκομείου εάν θέλετε να συμμετάσχετε. Η διαδικασία εξόδου και το επίπεδο υποστήριξης που προσφέρεται, ενδέχεται να διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΟΔΟΥ

Οι άνθρωποι θα πρέπει να έχουν τουλάχιστον μία επανεκτίμηση μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, για να βεβαιωθούν ότι λαμβάνουν την κατάλληλη υποστήριξη εφόσον έχουν αλλάξει οι ανάγκες τους. Αυτό συνήθως συμβαίνει έξι μήνες μετά την έξοδο από το νοσοκομείο. Εάν αυτό δεν συμβεί ή αισθάνεστε ότι δεν λαμβάνετε αρκετή θεραπεία και υποστήριξη, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.



ΠΡΩΡΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗ ΕΞΟΔΟΣ

Μερικοί άνθρωποι μπορούν να εγκαταλείψουν το νοσοκομείο νωρίτερα και να συνεχίσουν την αποκατάσταση στο σπίτι, υπό την προϋπόθεση ότι μπορούν να μετακινηθούν από το κρεβάτι στην καρέκλα και να έχουν ένα ασφαλές περιβάλλον στο σπίτι για να επιστρέψουν.

"Από την πρώτη κιόλας συνάντηση με τους ασθενείς και τις οικογένειές τους, μιλάμε για το σχέδιο εξόδου από το νοσοκομείο. Είμαστε πολύ ανοιχτοί στο να γίνεται η έξοδος πάντα όσο το δυνατόν συντομότερα, με συνεχή αποκατάσταση μετά την έξοδο."

Κώστας,
εργοθεραπευτής



Είναι επίσης σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας. Εάν για παράδειγμα, χάσετε τον ύπνο σας ή τα γεύματά σας, αυτό μπορεί να σας δυσκολεύσει στην εκπλήρωση του ρόλου σας ως φροντιστή.

Οι φροντιστές βρίσκονται επίσης σε κίνδυνο ψυχολογικής επιβάρυνσης με εμφάνιση προβλημάτων, όπως άγχους, κατάθλιψης και εξουθένωσης, οπότε μην φοβάστε να ζητήσετε υποστήριξη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Εάν γίνετε υπεύθυνος για κάποιον που έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορεί να είναι πολύ απαιτητικό. Το να είστε φροντιστής, μπορεί να έχει πολλές μορφές και ίσως να μην σκέφτεσαι καν τον εαυτό σου ως φροντιστή.

Η φροντίδα μπορεί να σημαίνει την αγορά, τον καθαρισμό του σπιτιού ή τη διαλογή των λογαριασμών. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει και τη συμμετοχή στην προσωπική φροντίδα ή στην αποκατάσταση.



Η οικογένεια και οι φίλοι σας μπορεί να είναι σε θέση να προσφέρουν τον χρόνο τους για να σας βοηθήσουν. Σε κάποιες περιοχές υπάρχουν κέντρα φροντίδας όπου μπορείτε να λάβετε τις απαραίτητες συμβουλές και πληροφορίες.

ΔΙΑΜΟΝΗ



Ορισμένοι άνθρωποι με αναπηρία μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορούν να ζήσουν ανεξάρτητα. Κάποιοι θα χρειαστούν να κάνουν κάποιες προσαρμογές στο σπίτι τους, ή να έχουν λίγη υποστήριξη για καθημερινές εργασίες, όπως είναι τα ψώνια και το μαγείρεμα.

Αν κάποιος χρειάζεται βοήθεια σε πολλές πτυχές της ζωής του, μπορεί να χρειαστεί να μετακομίσει σε κάποιο σπίτι φροντίδας, ή να ζήσει με κάποιο συγγενή. Εάν μπορείτε, μιλήστε στο αγαπημένο σας πρόσωπο για αυτό που θέλει.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει μεγάλες οικονομικές επιπτώσεις για σας και την οικογένειά σας. Για παράδειγμα, μια οικογένεια μπορεί να χάσει το κύριο εισόδημά της, έως ότου ο γονέας αναρρώσει από το εγκεφαλικό επεισόδιο, ή κάποιο μέλος της οικογένειας μπορεί να μειώσει το ωράριο εργασίας του για να φροντίσει το γονέα ή τον σύντροφο.

ΠΟΥ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Υπάρχουν ή μπορούν να οργανωθούν ομάδες υποστήριξης ατόμων με εγκεφαλικό επεισόδιο και τις οικογένειές τους σε διάφορες πόλεις τη Ελλάδα, ενώ λειτουργούν επίσης εικονικές ομάδες υποστήριξης (virtual groups) μέσω ιντερνέτ.

Σύντομα η Ελληνική Εταιρεία Υποστήριξης, εθνικό μέλος της **SAFE**, που ονομάζεται **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΕΕ** (HELLENIC ALLIANCE/ACTION FOR STROKE) θα είναι σε θέση να παρέχει βοηθητικές πληροφορίες.

Επικοινωνία: **hellenic.stroke@yahoo.com**

Χρήσιμα στοιχεία μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες **www.cerebrovascular.gr** και **www.enee.gr**

Facebook.com : **Hellenic alliance/action for stroke**





Η Stroke Association είναι ένας κορυφαίος φιλανθρωπικός οργανισμός στο Ηνωμένο Βασίλειο, αφιερωμένη στην καταπολέμηση των εγκεφαλικών επεισοδίων. Βασιζόμαστε σε δωρεές για τη χρηματοδότηση έρευνας που μπορεί να σώσει ζωές καθώς και ζωτικών υπηρεσιών για άτομα που πάσχουν από εγκεφαλικό επεισόδιο. Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε τη γραμμή βοήθειας +44 303 3033 100, ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας stroke.org.uk. Για σχόλια σχετικά με τις εκδόσεις μας, παρακαλούμε να στείλετε e-mail στη διεύθυνση feedback@stroke.org.uk.

Η Stroke Association καταχωρήθηκε ως φιλανθρωπικός οργανισμός στην Αγγλία και την Ουαλία (αριθμός 211015) και στη Σκωτία (SC037789). Καταχωρήθηκε επίσης στη Βόρεια Ιρλανδία (ΧΤ33805), Νήσος του Μαν (No 945) και Τζέρσεϊ (NPO 369).

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



H.A.S. sso

HELLENIC ALLIANCE/
ACTION for STROKE
Stroke Support Organization

 www.cerebrovascular.gr
www.enee.gr

 hellenic.stroke@yahoo.com

© Stroke Association 2019. Αναπαράχθηκε από την Stroke Alliance for Europe (SAFE), με την ευγενική άδεια της Stroke Association. Απαγορεύεται η χωρίς άδεια χρήση για εμπορικούς σκοπούς.

Έκδοση 2.

Δημοσιεύθηκε τον Απρίλιο του 2019

Θα αναθεωρηθεί: Απρίλιος 2021

SAFE, ASBL 0661.651.450

Item code: A01L14

Φωτογραφία: Freepik

ISBN 978-1-913302-08-5



9 781913 302085

SAFE
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT
VOICE IN EUROPE



Stroke
association

angela
LEAVE YOUR LEGACY



ESO
EUROPEAN STROKE
ORGANISATION

Υποστηρίζεται από:



**Boehringer
Ingelheim**