



CEREBRUM

Asociace osob po získaném
poškození mozku, z.s.

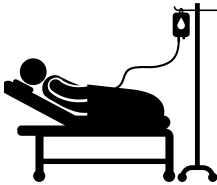
KDYŽ PRODĚLÁTE *MOZKOVOU MRTVICI*

Stručný průvodce

UVNITŘ TÉTO PŘÍRUČKY NAJDETE KAPITOLY



**O MOZKOVÉ
MRTVICI**



**ZOTAVENÍ
PO MOZKOVÉ
MRTVICI**



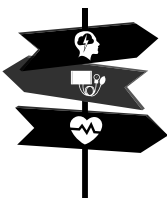
REHABILITACE



**SNÍŽENÍ RIZIKA
DALŠÍ MOZKOVÉ
MRTVICE**



NEJSTE SAMI

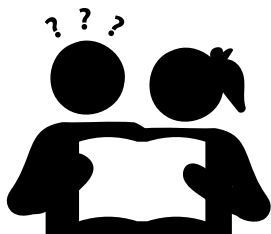


**KDE ZÍSKAT
POMOC A
INFORMACE**

JSME TU PRO VÁS

Pokud potřebujete další pomoc a informace, obraťte se na poradnu Asociace CEREBRUM na stránkách <https://cerebrum2007.cz/nabizime/> nebo na telefonním čísle 773 540 589.

PŘEČTĚTE SI TYTO INFORMACE S NĚKÝM DALŠÍM



Po mrtvici může být obtížnější některým věcem porozumět. V takovém případě vám může pomoci, když proberete obsah této příručky s někým dalším.

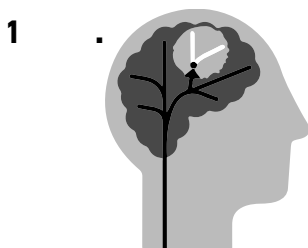
ŘÍZENÍ

O možnosti řízení dopravního prostředku po prodělané cévní mozkové příhodě se informujte u svého praktického lékaře.

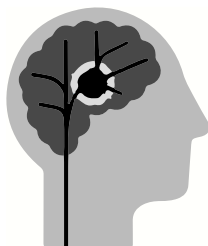
O MOZKOVÉ MRTVICI

Cévní mozková příhoda, lidově mrtvice, je vlastně mozkový infarkt. Dojde k ní, když je přerušena přívod krve do některé části mozku, což vede k usmrcení mozkových buněk.

Existují dva hlavní typy cévní mozkové příhody



Ischemická: vzniká v důsledku ucpané cévy v mozku. Příčinou ischemické mozkové mrtvice je často sraženina.



2. Hemoragická: je způsobena krvácením do mozku nebo jeho okolí. Hemoragická mozková mrtvice se často nazývá krvácení do mozku.

CO NÁSLEDUJE, MÁTE-LI MRTVICI

Musíte podstoupit vyšetření mozku, testy a léčbu.

Můžete se cítit špatně a být unavení.

Možná se budete cítit v šoku a rozrušení.

Pocit zmatenosti je při mozkové mrtvici normální.

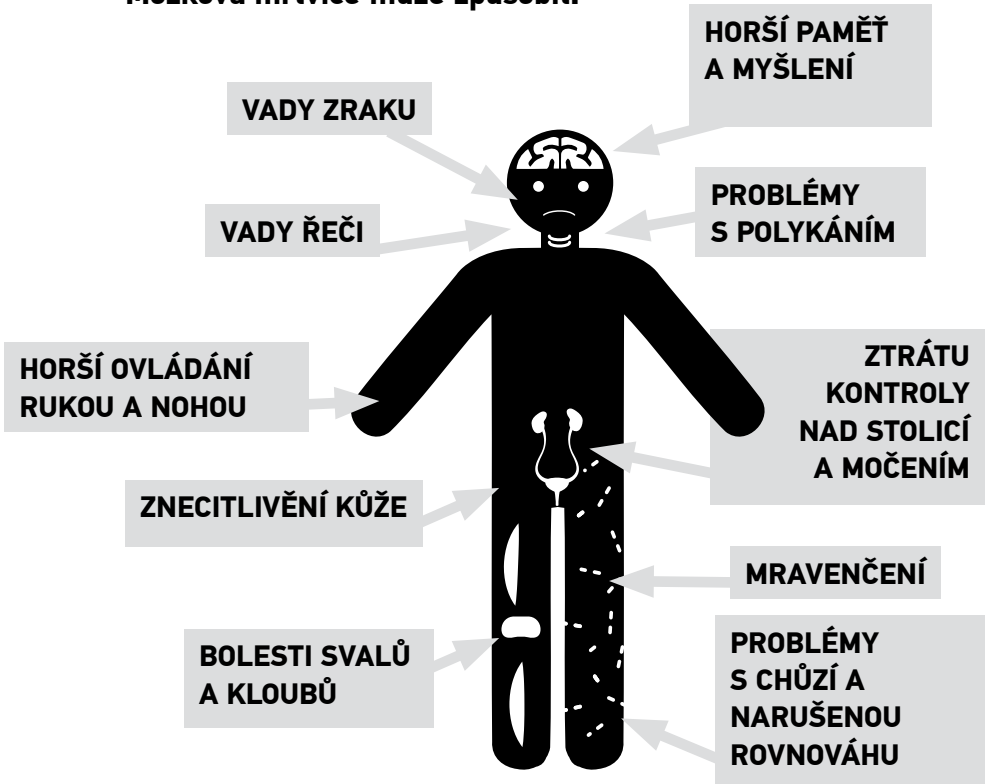
Následky mozkové mrtvice jsou závislé na dvou věcech

Kde v mozku vznikla mrtvice.

Do jaké míry mrtvice poškodila váš mozek.

Každá mrtvice je jiná a stejně tak jsou u každého člověka jiné i následky. To samé platí o zotavování. Každý se zotavuje vlastním tempem.

Mozková mrtvice může způsobit:



MOZKOVÁ MRTVICE MŮŽE OVLIVNIT VAŠE MYŠLENÍ A POCITY

Mozková mrtvice často způsobuje problémy s pamětí a se soustředěním. Tyto změny pak mohou vyvolávat silné emoce.

FYZICKÉ NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICE

Mozková mrtvice může postihnout kteroukoli část těla. Následky mohou být mírné nebo závažné. Někteří lidé nemají žádné, jiní jich mají hned několik.

Mezi běžné následky patří:

Slabost nebo ochrnutí na jedné straně těla



Mozková mrtvice často způsobuje slabost na jedné straně těla, ovlivňuje pohyb a ovládání rukou a nohou. To může vést k problémům s chůzí, rovnováhou, úchopem věcí nebo třeba oblékáním.

Problémy s polykáním (dysfagie)



Mnoho lidí po mrtvici nedokáže řádně polykat. Osoby s dysfagií někdy potřebují měkkou stravu nebo musí být krmeny sondou. Tento stav se většinou zlepší během prvních týdnů.

Problémy se zrakem



Mnoho lidí má po mrtvici problémy se zrakem. Nejčastěji jde o citlivost na světlo, ztrátu části zorného pole či dvojitě vidění.

SKRYTÉ NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICE

Další následky nemusí být na první pohled vidět:

Únava, která neodezní po odpočinku.

Pocit úzkosti nebo sklíčenosti.

Změny chování, např. větší podrážděnost, impulzivita nebo ztráta zájmu o věci.

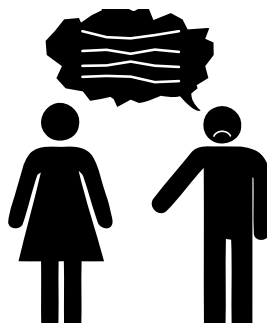


Přecitlivělost a obtížné zvládnutí emocí.

Skryté následky mrtvice mohou být pro vás i ostatní těžko pochopitelné. Zkuste si o nich promluvit s přáteli a rodinou.

Další informace o následcích cévní mozkové příhody najdete na stránkách <https://cerebrum2007.cz/poskozeni-mozku/>

POTÍŽE S KOMUNIKACÍ



Mnoho lidí má po mozkové mrtvici problémy s komunikací. K tomu může dojít z různých důvodů:

1. Poškození řečových center v mozku někdy způsobí tzv. afázie. Afázie může ovlivnit všechny aspekty jazyka včetně mluvení, čtení, psaní, používání čísel nebo porozumění řeči.

Afázie neznamená, že jste méně inteligentní, jen je pro vás obtížnější komunikovat.

2. Řeč může být nezřetelná v důsledku oslabení svalů v oblasti čelisti.

3. Komunikaci mohou ztěžovat i problémy s pamětí a soustředěním.

ZOTAVENÍ PO MOZKOVÉ MRTVICI

Každá mrtvice, ať už silná nebo slabá, může mít zásadní vliv na váš život. Každý se však zotavuje jinak. Některým se to povede v plné míře, jiní mohou mít doživotní následky. Se správnou podporou však můžete začít nový život.

Nejrychleji zotavení probíhá v prvních měsících po mrtvici. Váš stav se ale může postupně zlepšovat i několik let.

MNOHO PROBLÉMŮ SE ZLEPŠÍ RYCHLE



Mnoho problémů se zlepší během několika dnů nebo týdnů po mrtvici. Často jde o ovládání močového měchýře, řeč, polykání a chůzi.

LIDÉ, KTERÍ VÁM MOHOU POMOCI



Fyzioterapeuti, ergoterapeuti, lékaři a další terapeuti poskytují léčbu a terapii, která vám pomůže při zotavení. Podpořit vás mohou také přátelé a rodina.

POMOC S NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICE

Jste-li stále v nemocnici, obraťte se se žádostí o pomoc s následky mrtvice na svého lékaře, sestru nebo fyzioterapeuta.

Pokud jste opustili nemocnici, požádejte o pomoc svého praktického lékaře.

! Tip: Dejte tomu čas

Soustředte se na postupné zvládnutí jednoho kroku za druhým. Nepropadejte panice, pokud se situace nezlepší hned.

REHABILITACE

Mozek po poškození obnovuje svou činnost vytvořením nových spojení mezi zdravými oblastmi. Tento proces se nazývá neuroplasticita.

Rehabilitace pomáhá tato nová spojení v mozku rozvíjet. S odbornou podporou a usilovnou prací a cvičením je možné se znovu naučit např. chodit či mluvit.

JAK FUNGUJE REHABILITACE

Rehabilitace by měla začít co nejdříve po mrtvici. Rehabilitační lékař nebo terapeut posoudí váš stav a společně se dohodnete na cílech, kterých chcete dosáhnout. Pak vám sestaví individuální plán cvičení a poradí, jak s ním dosáhnout vašich cílů.

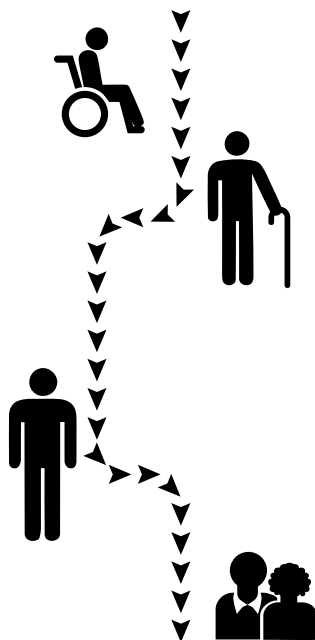
Pokud trpíte svalovou slabostí nebo ochrnutím na jedné straně, cílem fyzioterapie je pomoci vám začít se více hýbat a zlepšit rovnováhu.

Různé druhy terapie také mohou zlepšit dovednosti jako je mluvení

a psaní (logopedie).

Pokud máte problémy s používáním rukou a paží, ergoterapie vám pomůže naučit se nové způsoby, jak zvládat každodenní činnosti jako je oblékání a vaření.

Rehabilitace začíná s pomocí terapeutů, ale měla by pokračovat i doma. Cvičení vám pomůže zlepšit celkový stav. Aktivitu můžete provádět sami nebo s pomocí a podporou rodiny a přátel.



TYPY TERAPEUTŮ



Fyzioterapeut

Pomáhá s obnovením síly, pohyblivosti, rovnováhy a vytrvalosti.



Ergoterapeut

Pomáhá vám získat zpět nezávislost tím, že si znovu osvojíte dovednosti potřebné v každodenním životě. Může poradit s úpravami vašeho domova nebo výběrem kompenzačních pomůcek, které pomohou při činnostech, jako je vaření či oblékání.



Logoped

Pomáhá zlepšit řeč a potíže s polykáním a stravováním. Pomáhá také se čtením a psaním.



Dietolog

Stará se o to, aby vaše jídlo a pití bylo vyvážené a výživné.



Psycholog

Pomáhá lidem se ztrátou paměti, problémy s myšlením a psychickými problémy jako je deprese.

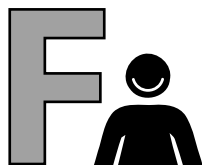
Tip: Ptejte se

! Zpočátku může být těžké pochopit, co mrtvice znamená. Zdravotnický personál a terapeuti rádi odpoví na vaše dotazy.

ROZPOZNÁNÍ PŘÍZNAKŮ MOZKOVÉ MRTVICE

Je důležité rozpoznat varovné signály nástupu další mozkové mrtvice. Nejlepším způsobem je použití testu FAST.

TEST FAST



Tvář (Face):

Je dotyčná osoba schopna úsměvu? Je jedna strana tváře dotyčné osoby pokleslá?



Paže (Arm):

Dokáže osoba zvednout obě paže a udržet je v této poloze?



Problémy s řečí (Speech):

Mluví dotyčná osoba jasně a rozumí tomu, co říkáte? Mluví zřetelně?



Čas (Time):

Pokud zaznamenáte některý z těchto tří příznaků, je načase zavolat na číslo **155** nebo **112**.

Test FAST pomáhá rozpoznat tři nejčastější příznaky mozkové mrtvice. Existují však i další příznaky, které byste měli vždy brát vážně.

Patří mezi ně:



Náhlá slabost nebo necitlivost na jedné straně těla, včetně nohou, rukou nebo chodidel.



Potíže s nacházením slov nebo projev v nesrozumitelných větách.



Náhlé rozmazané vidění nebo ztráta vidění na jedno nebo na obě oči.



Náhlá ztráta paměti nebo zmatenost a závratě nebo náhlý pád.



Náhlá, silná bolest hlavy.

Mozková mrtvice může postihnout kohokoli a v jakémkoli věku. Každá vteřina se počítá. Pokud si všimnete některého z těchto příznaků mozkové mrtvice, nečekejte. Okamžitě volejte **155** nebo **112**.

SNÍŽENÍ RIZIKA DALŠÍ MOZKOVÉ MRTVICE

Při cévní mozkové příhodě vás lékař vyšetří, aby zjistil, zda nemáte zdravotní potíže, které zvyšují pravděpodobnost mozkové mrtvice.

Patří mezi ně:



Vysoký krevní tlak.



Fibrilace síní*.



Cukrovka.



Vysoká hladina cholesterolu.

Jedním z nejlepších způsobů, jak snížit riziko mrtvice, je odstranění všech zdravotních potíží, které k ní mohou přispět.



Dostanete také rady ohledně způsobů, jak riziko mrtvice dále snížit. Může jít o doporučení přestat kouřit, více se hýbat nebo jíst zdravěji.

* nepravidelný srdeční tep

Riziko další mrtvice pro vás, vaše přátele i rodinu může znamenat velkou obavu. Obraťte se proto na praktického lékaře nebo lékaře specialistu, kteří vám poskytnou individuální poradenství ohledně vašich zdravotních potíží a rady pro zdravý životní styl.

NEJSTE SAMI

Podle mnoha lidí, kteří přežili mrtvici, se po ní zpočátku cítili izolovaně a bylo pro ně obtížné vysvětlit ostatním, co cítí. Šok z mrtvice může lidem změnit život.



Po odchodu z nemocnice by vám měli být nápomocni zdravotníci a terapeuti. Pokud máte pocit, že potřebujete další podporu, obraťte se na poradce Asociace Cerebrum na telefonu 773 540 589 nebo poradce centra neurorehabilitace ERGO Aktiv na telefonu 732 542 529. Nebo se obraťte na svého praktického lékaře.

MLUVTE S OSTATNÍMI

Pomoci může i promluvit si s rodinou a přáteli. Podělte se s nimi o své pocity a pomozte jim pochopit, čím procházíte.

Často bývá také užitečné setkávat se s jinými lidmi, kteří mrtvici přežili. Pro více informací o pravidelném svépomocném setkávání a online skupinách lidí po mozkové mrtvici kontaktujte pracovníky Asociace CEREBRUM.

KDE ZÍSKAT POMOC A INFORMACE

CEREBRUM – Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

Poradna:

773 540 589, 775 577 701

e-mail:

info@cerebrum2007.cz

<https://cerebrum2007.cz/>

Pacientská organizace nabízející poradenství a pomoc osobám po cévní mozkové příhodě či jiném poškození mozku, jejich rodinám a pečujícím.



ERGO Aktiv, o. p. s.
Poradna: 732 542 529
e-mail: poradna@ergoaktiv.cz
<https://www.ergoaktiv.cz/>



Centrum neurorehabilitace,
denní stacionář a poradna pro
osoby se získaným poškozením
mozku.

Sdružení CMP – Sdružení pro
rehabilitaci osob po cévních
mozkových příhodách, z.s.
Poradna:
776 721 519, 777 610 827
e-mail: scmp@volny.cz
<https://www.sdruzenicmp.cz/>

Informace pro pacienty o
možné rehabilitaci – zdravotní
a sociální. Podpora pečujícím:
<https://www.cmp-radce.cz/>

POMOC V OBLASTI ZDRAVÍ A KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

SNÍŽENÍ RIZIKA DALŠÍHO VÝSKYTU MRTVICE

Individuální rady ohledně
snížení rizika cévní mozkové
příhody získáte u svého
praktického lékaře.



POMOC S NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICE

Pokud potřebujete pomoc
s psychickými nebo fyzickými
problémy po mozkové mrtvici,
navštivte svého praktického
lékaře nebo specialistu.

PRÁVNÍ A FINANČNÍ PORADENSTVÍ



Bezplatné a důvěrné poradenství v sociální a právní oblasti získáte v poradně Národní rady osob se zdravotním postižením ČR na adrese <https://nrzp.cz/poradna/>.

O NAŠICH INFORMACÍCH

Naším cílem je poskytovat co nejkvalitnější informace lidem po cévní mozkové příhodě a jejich blízkým. Proto jsme požádali o pomoc při sestavování publikací osoby, které mrtvici prodělaly, jejich rodiny a také lékařské odborníky.

POVEDLO SE NÁM TO?

Chcete-li nám sdělit, co si o našem průvodci myslíte, nebo si vyžádat seznam zdrojů, které

jsme při jeho tvorbě použili, napište nám na adresu info@cerebrum2007.cz.

VŽDY SI NECHTE PORADIT INDIVIDUÁLNĚ

Tato příručka obsahuje pouze obecné informace. Pokud však máte problém, měli byste se poradit s praktickým lékařem, lékařem specialistou nebo rehabilitačním pracovníkem. S vyhledáním podpory vám mohou pomoci také naši poradci. Snažíme se vám poskytovat co nejnovější informace, ale některé věci se mění. Informace poskytované jinými organizacemi nebo na jiných internetových stránkách nekontrolujeme.

KONTAKTUJTE NÁS



Jsme tu pro vás. obraťte se na nás a získajte odborné informace a podporu po telefonu, e-mailem nebo online.

Cerebrum – Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

telefon: 773 540 589

e-mail: info@cerebrum2007.cz

web: <https://cerebrum2007.cz/>

Při mozkové mrtvici dojde k odpojení/poškození části vašeho mozku. Tím dojde i ke ztrátě části funkcí vašeho těla. Mozek se však dokáže přizpůsobit. Naše odborná podpora, výzkum a kampaně

jsou možné pouze díky odvaze a odhodlání komunity lidí, kteří se zabývají léčbou cévní mozkové příhody. Díky dárcovství a vaší podpoře budeme moci zachránit ještě více životů.

Přispějte nám přes web Darujme na adrese <https://www.darujme.cz/projekt/356> nebo získajte více informací na stránkách <https://cerebrum2007.cz/>.



© Stroke Association 2021

Verze 3. Vydáno v květnu 2021

K revizi: Duben 2023

Kód položky: A01L10

The Stroke Association je registrována jako charitativní organizace v Anglii a Walesu (č. 211015) a ve Skotsku (SC037789)

Je také registrována na ostrově Man (č. 945) a Jersey (č. 221) a působí jako charitativní organizace v Severním Irsku.