

Szanowny Pacjencie,

właśnie przebyłeś/przebyłaś udar mózgu. Teraz wskazane jest odpowiednie postępowanie celem uzyskania poprawy Twojego stanu zdrowia i zapobiegnięcia wystąpieniu kolejnych udarów mózgu (profilaktyka wtórna).

Wykorzystaj poniższe informacje, aby osiągnąć jak największą poprawę i jak najlepsze samopoczucie:



Pozostań pod opieką swojego lekarza rodzinnego. Poinformuj go o przeżytym udarze mózgu i stosowanych obecnie lekach (np. przekazując kopię karty informacyjnej z leczenia szpitalnego).



Regularnie przyjmuj zalecone leki.



Kontroluj swój stan zdrowia:

- regularnie wykonuj pomiar ciśnienia i tętna,
- wykonuj badania okresowe.



Pamiętaj o zalecanych wizytach kontrolnych.



Nie pal tytoniu oraz nie spożywaj alkoholu.



Odżywiaj się prawidłowo, stosując dietę pełnowartościową, z ograniczeniem cukrów prostych, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i soli oraz dostosowaną do Twojego stanu zdrowia i chorób współistniejących, np. cukrzycy.



Spożywaj właściwą ilość płynów (najlepiej ciepłej, niegazowanej wody).



Staraj się regularnie uprawiać aktywność fizyczną dostosowaną do Twoich możliwości.



W przypadku odczuwania zmęczenia – pozwól sobie na odpoczynek.

Gdy zauważysz u siebie niepokojące objawy – zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego (POZ) lub neurologa.

Objawy, które powinny zostać zgłoszone lekarzowi to m.in.:



drgawki mięśni kończyn i/lub twarzy, utrata przytomności



kłopoty z zasypianiem, częste wybudzanie się w nocy



narastające kłopoty z zapamiętywaniem nowych informacji



odczuwanie bólu niesprawnych kończyn



utrzymujący się obniżony nastrój, skłonność do płaczu, spadek poczucia własnej wartości, brak apetytu, brak motywacji i chęci do aktywności



wzmożone napięcie mięśniowe niesprawnych kończyn, tzw. spastyczność

Jakie są objawy spastyczności?

Twoje ramię jest przywiedzione lub „przyklejone” do tułowia i/lub Twoja ręka jest zgięta w łokciu i/lub nadgarstku i/lub Twoja ręka jest zaciśnięta w pięść.

Twoje kolano jest nadmiernie wyprostowane.

Trudno jest Ci założyć koszulę, bluzkę, rękawiczki, spodnie, buty.

Masz kłopoty z umyciem się pod pachami i/lub wyprostowaniem ręki w łokciu, nadgarstku.

Cała stopa lub palce stopy wykręcają się i są sztywne.

Odczuwasz ból barku, ból podczas prób prostowania łokcia, nadgarstka czy palców i/lub podczas prób zgięcia nogi w kolanie i/lub ból przy stawianiu stopy.

Masz kłopot z obcięciem paznokci, umyciem dłoni.

Na palcach stóp tworzą się bolesne nagniotki.

Dokuczają Ci nieprzyjemne, bolesne skurcze mięśni.

Z powodu uczucia napięcia bądź sztywności mięśni masz kłopoty ze snem.

Pamiętaj!

Wszystkie wymienione powyżej objawy powinny być ocenione przez lekarza i mogą wymagać leczenia.



Spastyczność po udarze mózgu można i warto leczyć wcześnie, aby zapobiegać pogłębianiu się dolegliwości i niepełnosprawności oraz ułatwić rehabilitację. W Polsce leczenie spastyczności dostępne jest bezpłatnie w ramach programu finansowanego przez NFZ (program lekowy B.57).

W postępowaniu i dochodzeniu do zdrowia po udarze bardzo ważną rolę odgrywa rehabilitacja, która powinna być realizowana zgodnie z zaleceniami lekarskimi:

- **w warunkach stacjonarnych** – na oddziałach rehabilitacji neurologicznej oraz na oddziałach rehabilitacyjnych,
- **w warunkach ambulatoryjnych** – w ośrodkach/zakładach rehabilitacji dziennej, w poradni rehabilitacyjnej, w gabinetach fizjoterapii,
- **w warunkach domowych.**

Więcej szczegółowych informacji, w tym mapę ośrodków rehabilitacji neurologicznej oraz mapę ośrodków leczenia spastyczności kończyn po udarze mózgu, znajdziesz na stronie: www.zyciepoudarze.pl.

Opracowane przez Doradczą Radę Medyczną Fundacji Chorób Mózgu.

Druk i opracowanie graficzne przy wsparciu firmy Ipsen Poland Sp. z o.o.

Organizator kampanii
„Życie po udarze”



DRSC-PL-000054