



# **ЖИТТЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ**

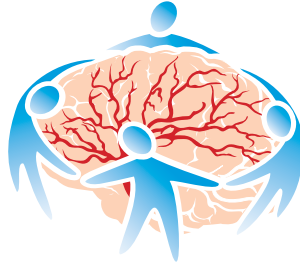
---

## **ЯКЩО У ВАС ТРАПИВСЯ**

# **ІНСУЛЬТ**



Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом



Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом

# ЯКЩО У ВАС ТРАПИВСЯ *ІНСУЛЬТ*

Коротка інформація для людей,  
які перенесли інсульт

Асоціація інсульту Сполученого Королівства (Stroke Association) не несе відповідальності за будь-які помилки, привнесені в цю брошуру при перекладі на українську мову, а також за наслідки, що можуть бути спричинені такими помилками. Оригінальний вміст цієї брошури слід вважати точним лише до наведеної дати її перегляду.

Будь ласка, майте на увазі, що наведена тут інформація не може замінити професійну пораду фахівця, надану у відповідності до конкретних обставин конкретного пацієнта. Ми намагаємося забезпечити, щоб наведений тут вміст був точним та актуальним, але наші знання можуть змінюватися з часом. У дозволених законом межах Асоціація інсульту не приймає на себе відповідальності за наслідки використання інформації, наведеної в цій публікації, або інформації третіх осіб, що міститься на згаданих тут веб-сайтах, або у цитованих першоджерелах.

## В ЦІЙ БРОШУРІ:



**ПІЗНАЙТЕ СВІЙ ІНСУЛЬТ**



**ОДУЖАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ  
ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ**



**УСВІДОМЛЕННЯ ОЗНАК ТА  
ПРОЯВІВ ІНСУЛЬТУ**



**ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ  
ПОВТОРНОГО ІНСУЛЬТУ**



**ВИ НЕ САМОТНІ**



**ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ  
ТА ІНФОРМАЦІЮ**

## НАШЕ ЗАВДАННЯ – ДОПОМОГТИ ВАМ



Якщо Вам потрібна допомога та додаткова інформація – звертайтеся до Української асоціації боротьби з інсультом

**Сторінка Facebook:**  
Стоп Інсульт



**Адреса електронної пошти:**  
insultuni@gmail.com

**Поштова адреса:**  
«Українці проти інсульту»  
/ УАБІ,  
а/с 70, Київ-100,  
02100, Україна

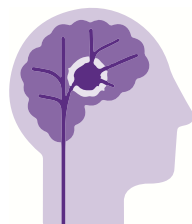
## ПІЗНАЙТЕ СВІЙ ІНСУЛЬТ

При інсульті частина мозку втрачає кровопостачання. Це призводить до ушкодження мозку.

**Розділяють два основні типи інсульту:**



**1. Ішемічний:** виникає внаслідок перекриття просвіту судини, що кровопостачає ділянку головного мозку



**2. Геморагічний:** виникає внаслідок крововиливу всередину мозку або поруч з ним.

Ішемічний інсульт називають також «тромб у мозку»

Геморагічний інсульт називають також «крововилив у мозок»

### Після доправлення до лікарні при підозрі на інсульт

Вам виконають сканування головного мозку, інші дослідження, призначення

Ви можете відчувати себе втомленим та розбитим

Ви можете відчувати себе приголомшеним та стривоженим.

Відчуття збентеженості – нормальне після інсульту.



### Наслідки інсульту залежать від двох головних чинників

1. Яка ділянка мозку ушкоджена

2. Якій об'єм ушкодження

Кожний випадок інсульту – особливий. Ваш інсульт та одужання після нього – притаманні особисто Вам.



### Інсульт може впливати на:

Порушення пам'яті та мислення

Порушення зору

Порушення здатності до спілкування

Порушення ковтання

Слабкість руки та кисті

Нетримання сечі на калу

Відчуття поколювання голками або повзання мурашок

Біль у м'язах та суглобах

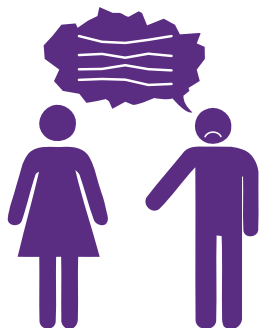
Онiміння шкіри

Слабкість ноги та втрата здатності втримувати рівновагу

## Інсульт може уразити Вашу здатність мислити та відчувати

Перенесений інсульт часто спричиняє порушення пам'яті, здатності концентрувати увагу. Він може також призвести до надзвичайної емоційності.

## СПІЛКУВАННЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ



У людей, які перенесли інсульт, часто виникають порушення здатності до спілкування. Це можливо з кількох причин.

1. Ушкодження в головному мозку зон, що управляють мовою, може спричинити афазію. У людей з афазією можливий широкий діапазон проблем у використанні мови. Вони можуть втратити здатність говорити або розуміти мову, читати, писати,

використовувати числа. Наявність у Вас афазії не означає, що Ви втратили інтелект. Вам стало складно використовувати мову.

2. Мова може стати нерозбірливою внаслідок слабкості м'язів обличчя
3. Порушення пам'яті та концентрації уваги також можуть ускладнювати спілкування

## ПРИХОВАНІ НАСЛІДКИ ІНСУЛЬТУ

Деякі наслідки інсульту можуть бути неочевидними

### Знесилення

стомлення, яке не минає після відпочинку

### Відчуття тривоги або пригніченості

часто зустрічається після інсульту

### Зміни поведінки,

такі як дратівливість чи імпульсивність, або надмірна відвертість.

### Емоціоналізм:

утруднене управління власними емоціями.

Зрозуміти приховані наслідки інсульту може бути важко і Вам, і іншим. Якщо зможете – спробуйте поговорити про це з рідними та друзями.

### **ОТРИМАЙТЕ ДОПОМОГУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ІНСУЛЬТУ**

Якщо Ви ще в лікарні – зверніться до лікаря, медичної сестри або фахівця реабілітації. Якщо Ви вже виписалися з лікарні – зверніться до сімейного лікаря.

### **ОДУЖАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ**

Найбільше покращення досягається зазвичай впродовж кількох перших місяців. Однак відновлення може тривати роками. Швидкість відновлення індивідуальна для кожної людини.

### **ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ**

Відновлення енергії не відбувається миттєво. Для одужання Вашому тілу та мозку необхідний певний час.

### **ДЕЯКІ НАСЛІДКИ ТИМЧАСОВІ**

У багатьох людей здатність контролювати спорожнення сечового міхура та випорожнення кишківника з часом відновлюється. Часто відновлюється також здатність говорити та ходити. Усунення порушень ковтання, здатності приймати їжу та пити також часто досягається досить швидко. Багато з інших наслідків усуваються впродовж кількох днів або тижнів після інсульту.

### **ЛЮДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ПОДОЛАТИ НАСЛІДКИ ІНСУЛЬТУ**

Фахівці реабілітації, лікарі, медичні сестри надають Вам допомогу для полегшення Вашого одужання. Вас можуть також підтримати друзі та рідні.

**Порада: дайте час**

Одужання відбувається поступово. Не впадайте у розпач, якщо покращення не досягається так швидко, як хотілося б.



## РЕАБІЛІТАЦІЯ



Суттєва частка людей, які перенесли інсульт, потребують певної реабілітації. Реабілітація може допомогти досягти найкращого можливого відновлення. Вона може допомогти також відновити навички повсякденного життя.

### ЯК «ПРАЦЮЄ» РЕАБІЛІТАЦІЯ

Фахівці реабілітації оцінюють Ваші проблеми та знаходять шляхи для їх подолання. Реабілітаційне лікування розпочинається якомога швидше після інсульту. Ви можете робити вправи для відновлення витривалості та сприяння своєму одужанню.

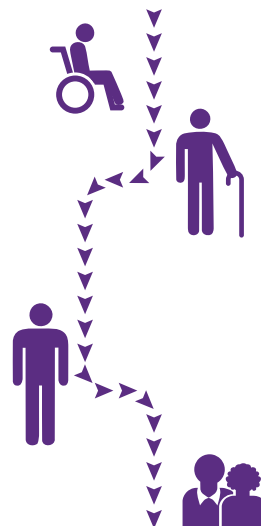
При наявності м'язової слабкості або паралічу з одного боку тіла реабілітаційні втручання мають метою відновлення Вашої здатності рухатися. Реабілітація може

також покращити здатність утримувати рівновагу та ходити.

Реабілітаційні втручання можуть сприяти покращенню навичок мови та письма.

При наявності труднощів з використанням рук та кистей реабілітація може допомогти засвоїти способи виконання таких повсякденних справ як вдягання та приготування їжі.

Реабілітація розпочинається під контролем фахівців, але Ви можете продовжити її вдома з допомогою рідних та друзів.



## ФАХІВЦІ РЕАБІЛІТАЦІЇ



### Фізичний терапевт

допомагає відновити силу, рухливість, рівновагу та витривалість.



### Ерготерапевт

допомагає відновити незалежність, сприяючи навчанню навичок повсякденного життя.



### Логопед (фахівець з порушень мови та мовлення)

допомагає покращити мову, а також усунути порушення ковтання та труднощі при прийомі їжі. Також допомагає з відновленням навичок читання та письма.



### Дієтолог

допомагає людям з порушеннями ковтання безпечно вживати їжу та рідину, та надає поради щодо здорового харчування.



### Психолог

допомагає людям з порушеннями пам'яті та мислення, а також з емоційними порушеннями – такими як депресія.

**! Порада: Задавайте питання.**

Спочатку може бути складно зрозуміти, що таке інсульт. Медичний персонал та реабілітологи з задоволенням нададуть відповіді на Ваші питання.

## УСВІДОМЛЕННЯ ОЗНАК ТА ПРОЯВІВ ІНСУЛЬТУ

Важливо знати, як визначити прояви інсульту у себе або когось поруч. Найкращий спосіб, що допоможе цьому, - використання шпаргалки FAST.

### ШПАРГАЛКА FAST\*



#### Обличчя (Face)

Чи може людина посміхнутися? Чи не виглядає її обличчя опущеним з одного боку?



#### Руки (Arms)

Чи може людина підняти обидві руки та утримувати їх певний час піднятими? Чи вона не може підняти одну з рук, або піднята рука швидко падає?



#### Мова (Speech)

Чи може людина розмовляти та чи розуміє звернену до неї мову? Чи її мова розбірлива?



#### Час (Time)

Визначивши в себе чи в будь-кого хоча б одного з цих проявів – необхідно негайно, не гаячи часу, звертатися до служби екстреної медичної допомоги за тел. **103**

Це найчастіші прояви інсульту. Однак можливі і інші прояви, до яких необхідно ставитися з усією серйозністю.

*\*(буквальний переклад з англійської «швидко»)*

**Вони включають:**

Раптова слабкість або «заніміння» з одного боку, включаючи ноги або руки

Труднощі у підборі слів або вимовленні чітких речень

Раптове помутніння зору або втрата (повна чи часткова) поля зору одним або обома очима

Раптова втрата пам'яті, головокружіння або раптове падіння

Раптовий, зазвичай надзвичайно сильний головний біль

Визначивши будь-які з цих проявів, слід негайно телефонувати до служби екстреної медичної допомоги за телефоном **103**.

**(((103)))**



Інсульт може трапитися будь з ким, у будь-якому віці. При його виникненні важлива кожна секунда. Виявивши будь-яку з ознак можливого інсульту, не гайте часу і викликайте службу екстреної медичної допомоги за телефоном **103**.

## ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ ПОВТОРНОГО ІНСУЛЬТУ

Якщо Ви перенесли інсульт, лікарі обстежать Вас для визначення порушень здоров'я та захворювань, що можуть підвищувати ризик інсульту. Найпоширеніші та найважливіші серед них:



Підвищений артеріальний тиск



Фібриляція передсердь (миготлива аритмія)



Діабет



Підвищений рівень холестерину в крові

Найкраще, що можна зробити для усунення цих чинників

ризик, - дотримуватися відповідних лікарських призначень.

Вам повинні надати поради щодо інших способів зниження ризику інсульту. Деяким людям слід позбавитися надмірної маси тіла, іншим – відмовитися від паління чи обмежити споживання алкоголю. Для отримання індивідуальних порад щодо зменшення ризику інсульту, відвідайте сімейного лікаря.

Більше інформації можна отримати в нашій брошурі «Як Ви можете знизити свій ризик інсульту»

## **ВИ НЕ САМОТНІ**

Люди, які пережили інсульт, спочатку часто відчують себе ізольованими, і їх почуття може бути важко пояснити іншим. Потрясіння від перенесеного інсульту може змінити життя людини.

Покинувши лікарню, Вам слід отримувати підтримку від фахівців, а також рідних та друзів. Вони можуть бути складовою частиною Вашого одужання та відновлення. Якщо Ви відчуваєте потребу в додатковій допомозі, зверніться до свого сімейного лікаря або до Української асоціації боротьби з інсультом:

### **Сторінка Facebook:**

Стоп Інсульт



### **Адреса електронної пошти:**

[insultuni@gmail.com](mailto:insultuni@gmail.com),

### **Поштова адреса:**

«Українці проти інсульту»  
УАБІ,  
а/с 70, Київ-100,  
02100, Україна

## СПІЛКУЙТЕСЯ З ІНШИМИ

Спілкування з рідними та друзями може допомогти. Поговоріть з ними про свої відчуття, допоможіть їм зрозуміти, крізь що Вам довелося пройти.



За досвідом деяких людей – корисно поспілкуватися з іншими, хто переніс інсульт.

В Україні проживають кілька сотень тисяч людей, які перенесли інсульт, і Асоціація боротьби з інсультом має за мету допомогти їм бути разом.

## ГРУПИ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ІНСУЛЬТ

Десь поруч з Вами може бути група, де Ви можете зустрітись з іншими людьми, які перенесли інсульт.



Спробуйте пошукати таку групу у соціальних медіа, інтернеті, звернувшись до

сімейного лікаря або лікарні, де Вас лікували, або до Української асоціації боротьби з інсультом

## ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ ТА ІНФОРМАЦІЮ

### Сторінка Facebook:

Стоп Інсульт

### Адреса електронної пошти:

[insultuni@gmail.com](mailto:insultuni@gmail.com),

### Поштова адреса:

«Українці проти інсульту»  
УАБІ,  
а/с 70, Київ-100,  
02100, Україна

## ДОПОМОГА У ПИТАННЯХ ЗДОРОВ'Я ТА ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ

### СИМПТОМИ ІНСУЛЬТУ



За наявності симптомів інсульту – не гайте часу, телефонуйте до служби екстреної медичної допомоги за номером 103

## ЗНИЖЕННЯ ОСОБИСТОГО РИЗИКУ ІНСУЛЬТУ



Для отримання індивідуальних порад щодо ризику інсульту зверніться до сімейного лікаря.

## ДОПОМОГА ЩОДО НАСЛІДКІВ ІНСУЛЬТУ



Якщо вам потрібна допомога у зв'язку з емоційними або фізичними наслідками інсульту – зверніться до сімейного лікаря.

## ПОТРЕБА У ПІДТРИМЦІ

Для отримання інформації щодо спеціальних умов проживання або допомоги піклувальникам – зверніться до Ваших місцевих органів соціального захисту.

## ПОРАДИ У ЮРИДИЧНИХ ТА ФІНАНСОВИХ ПИТАННЯХ



Інформацію у фінансових, юридичних питаннях, або щодо працевлаштування можна отримати у службах соціального захисту та підтримки або громадських організаціях за місцем проживання.

## УЧАСТЬ В ДОСЛІДЖЕННЯХ

Можливо, Ви відповідаєте критеріям для участі у дослідженнях. Дослідження допомагають удосконаленню діагностики та лікування інсульту. Якщо Вам запропонували взяти участь в дослідженні, Ви можете обговорити будь-які питання з дослідниками або з Вашим сімейним лікарем.



## ТРИМАЙТЕ З НАМИ ЗВ'ЯЗОК

Наше завдання – допомогти Вам. Якщо Вам потрібна кваліфікована інформація та підтримка - зверніться до Української асоціації боротьби з інсультом:

**Сторінка Facebook:**  
Стоп Інсульт



**Адреса електронної пошти:**  
insultuni@gmail.com

**Поштова адреса:**  
«Українці проти інсульту»  
УАБІ, а/с 70, Київ-100,  
02100, Україна



**Українська Асоціація  
Боротьби з Інсультом**





Асоціація інсульту – провідна благодійна організація, що ставить перед собою мету боротьби проти інсульту. Наша діяльність покладається на пожертвах з метою фінансування життєзберігаючих досліджень та життєво важливих послуг особам, які постраждали від інсульту. Для отримання більш детальної інформації телефонуйте нам на лінію підтримки +44 303 3033 100, або відвідайте наш веб-сайт [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk). Надати зворотній зв'язок з приводу наших публікацій – звертайтеся електронним листом на адресу [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

Асоціація інсульту зареєстрована як благодійна організація в Англії та Уельсі (№211015) та Шотландії (SC037789). Зареєстрована також у Північній Ірландії (ХТ33805), на острові Мен (№945) та Джерсі (NPO 369).

Ілюстрації: [freepik.com](http://freepik.com); Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd



🌐 [uabi.org.ua](http://uabi.org.ua)

✉ [insultuni@gmail.com](mailto:insultuni@gmail.com)

🏠 а/с 70, Київ-100, 02100, Україна

Підтримано з боку:



©Асоціація інсульту (Stroke Association) Сполученого Королівства 2019.

Відтворено українською мовою Європейським альянсом інсульту (Stroke Alliance for Europe) з люб'язного дозволу Асоціації інсульту.

Матеріал не призначений для використання з комерційною метою без дозволу.

Версія 2. Оприлюднена в квітні 2019 р.

Підлягає перегляду не пізніше квітня 2021 р.

Код виробу (оригінальної версії): A01L14

SAFE, ASBL 0661.651.450

Фотографія: Can Stock Photo / halfpoint

ISBN 978-1-913302-06-1



9 781913 302061