



# **SUPERVIVÈNCIA DEL ICTUS**

---

**QUAN PATEIX  
UN ICTUS**

# QUAN PATEIX UN *ICTUS*

GUIA BREU PER A LES PERSONES  
QUE HAN TINGUT UN ICTUS

La Fundació Ictus no es responsabilitza dels errors que puguin aparèixer en aquesta traducció, ni dels efectes que aquests puguin tenir. La informació original continguda en aquesta publicació només s'ha de considerar exacta fins a la data de revisió publicada.

Recordeu que aquesta informació no pretén substituir l'assessorament professional especialitzat adaptat a la seva situació particular. Ens esforcem per garantir que el contingut que proporcionem sigui precís i estigui actualitzat, però la informació pot canviar amb el temps. En la mesura que ho permet la llei, la Fundació Ictus no accepta cap responsabilitat en relació amb l'ús de la informació continguda en aquesta publicació, o qualsevol informació de tercers o llocs web inclosos o referits.

## EN AQUESTA GUIA:



**COMPREGUI EL SEU ICTUS**



**LA RECUPERACIÓ  
DESPRÉS DE L'ICTUS**



**LA DETECCIÓ DELS  
SÍMPTOMES DE L'ICTUS**



**REDUEIXI EL RISC  
DE PATIR UN ALTRE ICTUS**



**NO ESTÀ SOL**



**ON ACONSEGUIR  
AJUDA I INFORMACIÓ**

## SOM AQUÍ PER A VOSTÈ

La **Fundació Ictus** té la missió de donar a conèixer la malaltia, impulsar la recerca i donar suport a les persones que han patit un ictus. Us hi podeu posar en contacte i us atendran i facilitaran les dades de l'associació de pacients més propera a la vostra zona de residència. Les associacions de pacients ofereixen serveis d'assessorament i suport a les persones afectades i els seus familiars.

## CONTACTE:

C/ Aribau, 162, entresòl K  
08036 Barcelona

[www.fundacioictus.com](http://www.fundacioictus.com)  
[ictus@fundacioictus.com](mailto:ictus@fundacioictus.com)



## LLEGIU AIXÒ AMB ALGÚ



Tenir un ictus pot fer que sigui més difícil entendre les coses. La lectura i conversa amb una altra persona sobre aquesta guia el pot ajudar a entendre.

## COMPREGUI EL SEU ICTUS

Quan ocorre un ictus, una part del cervell perd el subministrament de sang. Això danya el cervell.

**Hi ha dos tipus principals d'ictus:**



**1. Isquèmic:** causat per l'obstrucció d'un vas sanguini al cervell.



**2. Hemorràgic:** pel trencament i sagnat d'un vas dins o al voltant del cervell.

L'ictus isquèmic sovint s'identifica com ictus causat per un coàgul. A l'ictus hemorràgic sovint se l'anomena sagnat o vessament cerebral.

## A l'hospital després d'un ictus

Li fan exàmens del cervell, proves i tractaments.

És possible que se senti cansat i indisposat.

És possible que se senti espantat i molestat.

Sentir-se confós és normal.

## Els efectes de l'ictus depenen de dues coses:

- 1.** En quin lloc del cervell s'ha produït l'ictus.
- 2.** En quina proporció l'ictus ha danyat el cervell.

Cada ictus és diferent. El seu ictus i la seva recuperació són únics.

### **L'ictus pot tenir efectes sobre:**

La memòria i el pensament

La visió

La parla

La deglució

El control dels intestins i la bufeta

### **També pot produir:**

Debilitat de braços i mans

Formigueig

Dolor en els músculs i les articulacions

Pèrdua de sensibilitat o pell adormida

Debilitat de les cames i pèrdua d'equilibri

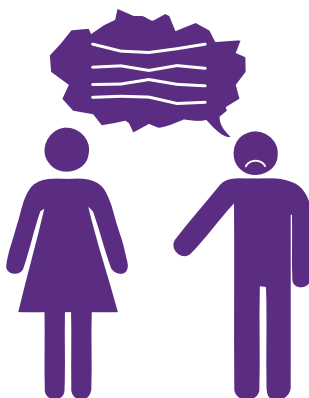
### **Un ictus pot afectar la teva manera de pensar i de sentir**



L'ictus sovint causa problemes amb la memòria. Podria ser que tinguéssis dificultats per concentrar-se. També és possible que se senti molt emotiu.

### **COMUNICAR-SE DESPRÉS D'UN ICTUS**

Moltes persones tenen problemes amb la comunicació després d'un ictus. Això pot passar per diferents raons.



1. El dany a les àrees del llenguatge del cervell pot causar afàsia. Les persones amb afàsia poden tenir una sèrie de problemes en la utilització del llenguatge. Els resulta difícil parlar i entendre la parla, llegir, escriure i utilitzar els números. Patir afàsia no vol dir que sigui menys intel·ligent, simplement té un problema per utilitzar el llenguatge i/o per comprendre'l.
2. La parla pot ser incomprendible per la debilitat dels músculs de la cara.
3. Problemes amb la memòria i la concentració poden dificultar la comunicació.

### ELS EFECTES OCULTS DE L'ICTUS

Després d'un ictus, és possible que vostè tingui alguns efectes ocults:

**Fatiga:** cansament que no millora amb el descans.

**Sentir angoixa o sentir-se deprimert** després d'un ictus.



Canvis en el comportament, com ara ser **més irritable o impulsiu**, o ser molt franc.

**Labilitat emocional:** és difícil controlar les emocions.

Els efectes ocults d'un ictus poden ser difícils d'entendre per a vostè i per als altres. Provi de parlar amb els seus amics i familiars sobre aquests efectes si pot.

### OBTENIR AJUDA SOBRE ELS EFECTES D'UN ICTUS

Si encara és a l'hospital, parli amb el seu metge, personal d'infermeria o terapeuta.

Si ha sortit de l'hospital, demani ajuda als professionals d'atenció primària.



## LA RECUPERACIÓ DESPRÉS D'UN ICTUS

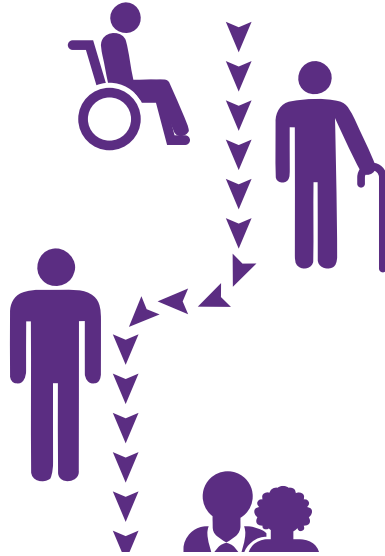
Les millores més importants generalment es produeixen en els primers mesos. Però la recuperació pot durar anys. Cada persona es recupera al seu ritme.

### SENTIR-SE MILLOR

Els nivells d'energia tarden a recuperar-se. El seu cos i el cervell necessiten temps per curar-se.

### ALGUNS PROBLEMES SÓN TRANSITORIS

Moltes persones recuperen el control de la bufeta i els intestins. Moltes vegades poden tornar a parlar i caminar poc després d'un ictus. Els problemes per empassar, menjar i beure sovint milloren ràpidament. Molts altres problemes milloren al cap de pocs dies o setmanes després d'un ictus.



### PERSONES QUE L'AJUDEN DESPRÉS D'UN ICTUS

Els terapeutes, metges i personal d'infermeria li ofereixen tractaments i teràpies per ajudar en la seva recuperació. Els amics i la família també poden donar-li suport.

**! CONSELL: Doni's temps**

A poc a poc. No s'amoïni si les coses no milloren immediatament.

## LA REHABILITACIÓ

Moltes persones necessiten fer alguna teràpia de rehabilitació. La rehabilitació el pot ajudar a aconseguir la millor recuperació possible. També el pot ajudar a reaprendre habilitats per a la vida quotidiana.



### COM FUNCIONA LA REHABILITACIÓ

El metge rehabilitador avalua els seus problemes i busca maneres de millorar-los. La rehabilitació comença poc després de l'ictus. Haureu de fer exercicis per augmentar la resistència i ajudar a la recuperació.

Si té debilitat muscular o paràlisi en un costat, la fisioteràpia té com a objectiu ajudar a començar a moure's. La fisioteràpia pot ajudar a millorar l'equilibri i l'habilitat de caminar.

La fisioteràpia també pot millorar les habilitats com parlar i escriure.

Si té problemes per fer servir els braços i les mans, la fisioteràpia pot ajudar a aprendre noves maneres de fer les activitats quotidianes com vestir-se i cuinar.

La rehabilitació comença amb l'ajuda dels professionals de rehabilitació, però la pot continuar pel seu compte i amb l'ajuda de familiars i amics.

## L'EQUIP DE REHABILITACIÓ



**FISIOTERAPEUTA**



**TERAPEUTA  
OCUPACIONAL**



**LOGOPEDA**



**DIETISTA**



**PSICÒLEG**

L'ajuda a millorar la parla, així com superar les dificultats per empassar i menjar. També ajuda amb la lectura i l'escriptura.

L'ajuda a recuperar la seva independència en tornar a aprendre habilitats per a la vida diària.

L'ajuda a mantenir i millorar la força, la mobilitat, l'equilibri i la resistència.

Dona suport a les persones amb dificultats per empassar, perquè puguin menjar i beure amb seguretat, i aconsella sobre l'alimentació saludable

Ajuda a les persones amb dificultats de memòria i psicològiques, i amb problemes emocionals com la depressió.

Al principi és difícil d'entendre què és un ictus. Els professionals de la salut i els terapeutes respondran les vostres preguntes sense cap problema.

## DETECCIÓ DELS SÍMPTOMES D'ICTUS

És important saber com detectar els símptomes comuns d'un ictus en un mateix o en una altra persona. La millor manera de fer-ho és utilitzar la prova RÀPID.

**Prova RÀPID Sospites que algú té un ictus? FES QUE....**



**Rigui:**

veuràs que torçarà la boca.



**Aixequi els dos braços:**

veuràs que un no el pot aixecar o li costarà fer-ho.



**Parli :**

veuràs que li costa i no l'entendràs bé.



**Ictus:**

l'ictus es presenta de manera brusca



**De pressa!**

Si té alguna d'aquestes capacitats alterada, truqueu RÀPID al **112**.

Aquests són els principals símptomes d'ictus. No obstant, n'hi ha d'altres:

Debilitat o adormiment sobtats d'un costat del cos, incloent cames, braços o peus.

Dificultat per trobar les paraules o per parlar amb frases clares.

Visió vaga i borrosa o pèrdua de vista en un o en ambdós ulls.

Pèrdua de memòria sobtada o confusió, mareig o caiguda sobtada.

Mal de cap sever i sobtat.

Si observa qualsevol d'aquests símptomes, truqui al **112** immediatament.

**((112))**



## REDUEIXI EL RISC D'UN ALTRE ICTUS

Quan té un ictus, els metges l'examinen per detectar qualsevol afecció relacionada amb l'ictus. Se'l tractarà per reduir el risc de patir un altre ictus.

### Aquestes afeccions inclouen:



Hipertensió: pressió arterial alta



Fibril·lació auricular (ritme cardíac irregular o arítmia)



Diabetis



Colesterol alt.

Una de les millors maneres de reduir el seu risc és continuar amb el tractament que li hagin prescrit.

Ha de rebre consell sobre com reduir el risc de patir un altre ictus. Algunes persones necessiten perdre pes, deixar de fumar o beure menys alcohol.



**Per obtenir assessorament individual sobre el seu propi risc de patir un ictus, acudeixi al seu metge de capçalera.**

## NO ESTÀ SOL



Molts supervivents d'un ictus diuen que se senten aïllats al principi, i els pot resultar difícil explicar a altres persones el que senten. L'ictus pot canviar la vida de les persones.

Després de sortir de l'hospital, ha de comptar amb el suport de professionals, familiars i amics. Tots ells poden ser part de la seva recuperació. Si sent que necessita més suport, truqueu al **061 CatSalut Respon** o poseu-vos en contacte amb el vostre metge de capçalera.

## PARLI AMB ELS ALTRES



Parlar amb la família i els amics pot ajudar. Pot parlar sobre els seus sentiments i ajudar altres persones a entendre pel que està passant.

Algunes persones diuen que els ajuda parlar amb altres persones que comparteixen l'experiència de l'ictus.

Més de 13.000 persones pateixen un ictus cada any a Catalunya i les associacions d'ictus ajuden als supervivents a posar-se en contacte.

## ON TROBAR AJUDA I INFORMACIONS

**La Fundació Ictus** dona suport a les persones que han patit un ictus. Us hi podeu posar en contacte i us atendran i facilitaran les dades de l'associació de pacients més propera a la vostra zona de residència.

## CONTACTE:



C/ Aribau, 162,  
entresòl K  
08036 Barcelona

[www.fundacioictus.com](http://www.fundacioictus.com)  
[ictus@fundacioictus.com](mailto:ictus@fundacioictus.com)

## AJUDA AMB LA SALUT I LA VIDA DIÀRIA

### SÍMPTOMES D'ICTUS

Si apareixen de nou símptomes d'ictus, no esperi. Truqui al **112** immediatament. Miri la pàgina 9 per la prova RÀPID.



### REDUCCIÓ DEL RISC D'ICTUS

Per consells individuals sobre com pot reduir el risc de tenir un altre ictus, comuniquis amb el metge de capçalera, el personal d'infermeria especialitzat en ictus o el farmacèutic.



### AJUDA AMB ELS EFECTES DE L'ICTUS

Per obtenir ajuda amb problemes emocionals o físics després de l'ictus, posi's en contacte amb els professionals d'atenció primària.



## NECESSITATS DE SUPORT

Per informació sobre el recursos d'ajuda domiciliària, residències i ajuda per a cuidadors, consulti amb els serveis socials d'atenció primària o adrexis al departament de serveis socials del seu ajuntament.



## ASSESSORAMENT LEGAL I FINANCER

Per obtenir assessorament gratuït i confidencial sobre qüestions relacionades amb els diners, legal i laboral, poseu-vos en contacte amb el servei d'atenció ciutadà dels vostre ajuntament.



## PARTICIPEU EN LA RECERCA

Potser tingui l'oportunitat de participar en una recerca. La recerca ens ajuda a millorar el diagnòstic i l'atenció als pacients que han patit un ictus. Si li demanen que participi en un estudi, pot preguntar als investigadors sobre tot el que li interessa i també pot parlar amb el seu metge de capçalera.

## CONTACTE:

C/ Aribau, 162, entresòl K  
08036 Barcelona

[www.fundacioictus.com](http://www.fundacioictus.com)  
[ictus@fundacioictus.com](mailto:ictus@fundacioictus.com)



La Fundació Ictus no es responsabilitza dels errors que puguin aparèixer en aquesta traducció, ni dels efectes que aquests puguin tenir. La informació original continguda en aquesta publicació només s'ha de considerar exacta fins a la data de revisió publicada. Recordeu que aquesta informació no pretén substituir l'assessorament professional especialitzat adaptat a la seva situació particular. Ens esforcem per garantir que el contingut que proporcionem sigui precís i estigui actualitzat, però la informació pot canviar amb el temps. En la mesura que ho permet la llei, la Fundació Ictus no accepta cap responsabilitat en relació amb l'ús de la informació continguda en aquesta publicació, o qualsevol informació de tercers o llocs web inclosos o referits.

La Fundació Ictus és una organització sense ànim de lucre referent a Catalunya dedicada a la lluita contra l'ictus. La nostra missió es la de donar a conèixer la malaltia, impulsar la investigació sobre la mateixa i donar suport a les persones que han patit un ictus. Per a més informació i per fer comentaris sobre les nostres publicacions contacti'ns a [ictus@fundacioictus.com](mailto:ictus@fundacioictus.com), o visiteu la nostra pàgina web [www.fundacioictus.com](http://www.fundacioictus.com). La fundació Ictus figura inscrita en el Registre de Fundacions de la Generalitat de Catalunya amb el núm 1289.

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



FUNDACIÓ **ICTUS**

 [www.fundacioictus.com](http://www.fundacioictus.com)

 [ictus@fundacioictus.com](mailto:ictus@fundacioictus.com)

 C/ Aribau, 162, entresòl K 08036 Barcelona

Amb el suport de:



© Fundació Ictus 2018. Reproduït per Stroke Alliance per Europa amb l'amable permís de la Fundació Ictus. Prohibit utilitzar per a fins comercials sense permís previ.

Versió 2

Publicat: abril de 2019.

Revisió: abril de 2021

SAFE, ASBL 0661.651.450

Codi del producte: A01L14

Fotografia: Can Stock Photo / halfpoint

ISBN 978-1-913302-03-0



9 781913 302030