



# ПРЕЖИВЯВАНЕ НА ИНСУЛТ

КОГАТО ПОЛУЧИШ  
**ИНСУЛТ**

Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



# КОГАТО ПОЛУЧИШ *ИНСУЛТ*

Кратко ръководство

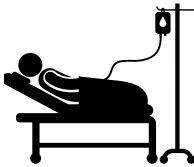
## В ТОВА РЪКОВОДСТВО



**РАЗБЕРИ СВОЯ ИНСУЛТ**



**НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА  
ОТ НОВ ИНСУЛТ**



**ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ  
СЛЕД ИНСУЛТ**



**НЕ СИ САМ**



**РЕХАБИЛИТАЦИЯ**

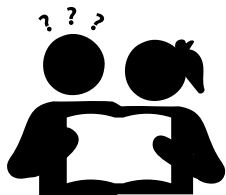


**КЪДЕ ДА НАМЕРИШ  
ПОМОЩ И ИНФОРМАЦИЯ**

## НИЕ СМЕ ТУК ЗА ТЕБ

Ако имаш нужда от още помощ и информация, свържи се с нашата линия за подкрепа при инсулт на тел. **0700 11 404**, изпрати имейл на **help@stroke.bg** или посети **stroke.bg**.

## ПРОЧЕТИ ТОВА С НЯКОГО



Инсултът може да затрудни разбирането ти. Четенето и обсъждането на това ръководство с някой друг може да ти помогне да го разбереш.

### ШОФИРАНЕ

Съгласно НАРЕДБА № 3/11.05.2011 г. за изискванията за физическа годност към водачите на моторни превозни средства и условията и реда за извършване на медицинските прегледи за установяване на физическата годност за водачите от различните категории Обн. - ДВ, бр. 39 от 20.05.2011 г.; ... изм. и доп., бр. 11 от 02.02.2018 г., в сила от 02.02.2018 г., издадена от министъра на здравеопазването, наличието на (ПИА – преходна исхемична атака); исхемичен мозъчен инсулт и усложнения;

хеморагичен мозъчен инсулт и усложнения **са основание за медицинска оценка на физическата годност към водачите на моторни превозни средства.**

Научи какво трябва да правиш в нашето ръководство „Шофиране след инсулт“, достъпно на нашата страница **stroke.bg**.

### РАЗБЕРИ СВОЯ ИНСУЛТ

При инсулт част от мозъка губи кръвоснабдяването си. Това уврежда мозъка.

#### Има два основни вида инсулт



**1. Исхемичен:** дължи се на запушен кръвоносен съд в мозъка.



**2. Хеморагичен:** дължи се на кръвоизлив в мозъка или около него.

Исхемичният инсулт често се нарича тромб. Хеморагичният инсулт често се нарича кръвоизлив.

### В болница след инсулт

Назначават ти сканиране на мозъка, изследвания и лечение.

Може да се чувстваш уморен/а и зле.

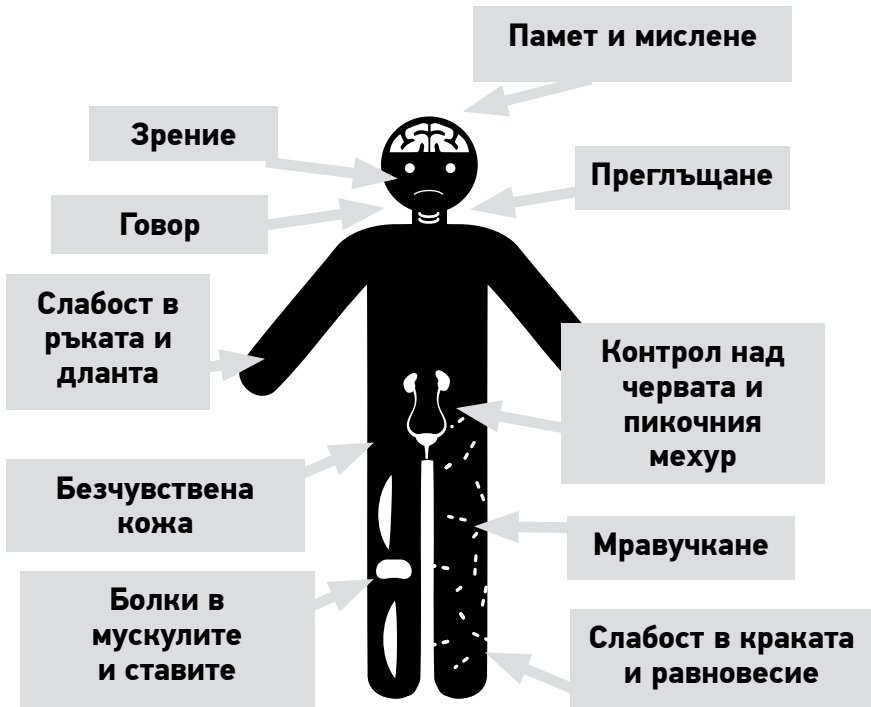
Може да се чувстваш шокиран/а и разстроен/а.

При инсулт чувството на объркване е нормално.

Последствията от инсулта зависят от две неща

1. Къде в мозъка ти е инсултът.
2. До каква степен инсултът е увредил мозъка ти.

Всеки инсулт е различен. Твоят инсулт и твоето възстановяване са индивидуални за теб. На тази картинка са показани някои от основните последствия на инсулта.



## **ИНСУЛТЪТ МОЖЕ ДА ПРОМЕНИ МИСЛЕНЕТО И УСЕЩАНИЯТА ТИ**

Инсултът често води до проблеми с паметта. Може да имаш проблеми с концентрацията. Може също така да те направи много емоционален/на.

## **ФИЗИЧЕСКИ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ ИНСУЛТА**

Инсултът може да засегне всяка част на тялото ти и може да бъде лек или тежък. При някои хора няма физически последиствия, а при други те са няколко. Някои общи последиствия включват:

## **СЛАБОСТ ИЛИ ПАРАЛИЗА ОТ ЕДНАТА СТРАНА НА ТЯЛОТО**



Слаби мускули на краката: може да ти е трудно да пазиш равновесие и да ходиш.

Слабост в ръката и дланта: може да ти е трудно да пишеш, да използваш нож и вилица и да се обличаш.

## **ПРОБЛЕМИ С ПРЕГЛЪЩАНЕТО**



Много хора не могат да преглъщат добре след инсулт. Възможно е да се нуждаеш от мека храна или известно време да се храниш през тръба.

## **ПРОБЛЕМИ СЪС ЗРЕНИЕТО**



Много хора имат проблеми със зрението след инсулт. Това включва чувствителност към светлина и слепи петна в зрението.

## СКРИТИТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ ЕДИН ИНСУЛТ

След инсулт може да имаш някои „скрити“ последствия:

**Умора:** чувство на умора, което не се подобрява след почивка.

**Чувството на тревожност** или потиснатост е нещо обичайно след инсулт.

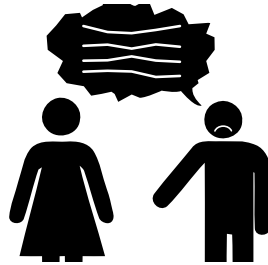
**Промени в поведението ти**, например по-висока раздразнителност или импулсивност, или генерална загуба на интерес.

**Емоционалност:** трудно ти е да контролираш емоциите си.

**Може да бъде трудно за теб и околните да разберете скритите последствия от инсулта. Опитай се да говориш за тях с приятелите и семейството си, ако можеш.**

Прочети за още последствия на инсулта онлайн на адрес **stroke.bg**.

## ОБЩУВАНЕ СЛЕД ИНСУЛТ



Много хора имат проблеми с общуването след инсулт. Това може да стане по различни причини:

1. Увреждането на езиковите области на мозъка може да причини афазия. Хората с афазия могат да имат различни проблеми с използването на езика. Те могат да срещнат затруднения да говорят и разбират реч, да четат, пишат и да използват числа. Афазията не означава, че си по-малко интелигентен/на, а че просто имаш проблем с използването на езика.

2. Говорът може да бъде неясен поради слабите мускули на лицето.

3. Проблемите с паметта и концентрацията могат да затруднят общуването.

## ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ИНСУЛТ



Всеки инсулт, голям или малък, може да окаже голямо влияние върху живота ти. Много хора се възстановяват добре, но не всеки може да се върне към състоянието си отпреди инсулта. Някои хора ще останат с инвалидност. Но с подходящата подкрепа можеш да изградиш ново живота си.

Най-големите подобрения настъпват през първите няколко месеца. Възстановяването обаче може да продължи с години.

### МНОГО ПРОБЛЕМИ БЪРЗО СЕ ПОДОБРЯВАТ

Много проблеми се подобряват през първите дни и седмици след инсулта. Често скоро след инсулта се подобряват контролът на пикочния мехур, говорът, преглъщането и ходенето.

## ХОРА, КОИТО ТИ ПОМАГАТ СЛЕД ИНСУЛТ

Терапевти, лекари и медицински сестри провеждат лечение и терапия, за да подпомогнат възстановяването ти. Приятелите и семейството също могат да те подкрепят.



### ПОТЪРСИ ПОМОЩ ЗА ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ ИНСУЛТА

Ако все още си в болницата, разговаряй с твоя лекар, медицинска сестра или терапевт.

Ако си напуснал/а болницата, потърси помощ от личния си лекар.

**! Съвет:** дай си време

Приемай нещата ден за ден. Не изпадай в паника, ако нещата не се подобряват веднага.



## РЕХАБИЛИТАЦИЯ

Мозъкът ти може да създаде нови връзки между здрави области. Този процес се нарича невропластичност.

Рехабилитационната терапия помага да се развият новите връзки в мозъка ти. С експертна подкрепа и много упорита работа и упражнения може да е възможно отново да научиш умения като ходене и говорене.

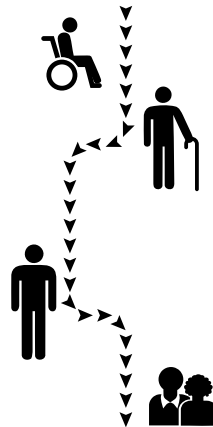
### КАК ДЕЙСТВА РЕХАБИЛИТАЦИЯТА

Терапията започва скоро след инсулта. Състоянието ти се оценява от терапевт, заедно с когото съгласуваш целите, които искаш да постигнеш. Терапевтът изготвя индивидуален план с дейности и съвети, които да ти помогнат да постигнеш целите си.

**Ако имаш мускулна слабост или парализа от едната страна, терапията има за цел да ти помогне да започнеш да се движиш и да подобриш равновесието си.**

Терапията може да подобри и умения като говорене и писане.

Ако имаш проблеми с използването на ръцете и дланите си, терапията може да ти помогне да научиш нови начини за извършване на ежедневни дейности като обличане и готвене.



Рехабилитацията започва с помощта на терапевти, но продължава у дома. Практикуването на дейности ти помага да се подобриш. Можеш да извършваш дейностите сам/а или с помощта и поощрението на семейството и приятелите си.

## ВИДОВЕ ТЕРАПЕВТИ



### Физиотерапевт

Помага за силата, подвижността, равновесието и издръжливостта.



### Ерготерапевт

Помага ти да възстановиш независимостта си, като усвоиш отново умения за ежедневиия живот. Може да ти дава съвети как да адаптираш дома си и за помощни средства, които да ти помогнат в дейности като готвене.



### Говорен и езиков терапевт (логопед)

Помага ти да подобриш говора си и лекува затруднения при преглъщане и хранене. Помага и с четенето и писането.



### Диетолог

Помага на хора със затруднения в преглъщането да се хранят и

да пият безопасно и дава съвети за здравословно хранене.



### Психолог

Помага на хора със затруднения в паметта и мисленето, както и с емоционални проблеми като депресия.



### Арт терапевт

Може да ти помогне по деликатен и щадящ психиката ти начин, с помощта на Изкуството, да превъзмогнеш психологическата травма от случилото се. Може да помогне и на твоите близки да се справят по-добре в така създадената ситуация. Не се изисква да си професионален художник, музикант, танцьор или писател. Единствено ще се забавляваш и отдадеш на преживяването!

### Съвет: задавай въпроси

! В началото може да ти е трудно да разбереш какво означава инсулт. Медицинският персонал и терапевтите ще отговорят с готовност на въпросите ти.

## РАЗПОЗНАВАНЕ НА ПРИЗНАЦИТЕ НА ИНСУЛТ

Жизнено важно е да разпознаваш признаците на втори инсулт. Най-добрият начин да направиш това е чрез теста FAST. Името на този тест е абривиатура от английските думи за Лице (**F**ace), Ръце (**A**rms), Говор (**S**peech) и Време (**T**ime).

### ТЕСТ FAST

# F



**(F) Лице:** Пострадалият може ли да се усмихва? Лицето му увиснало ли е от едната страна?

# A



**(A) Ръце:** Пострадалият може ли да вдигне двете си ръце и да ги задържи?

# S



**(S) Говорни проблеми:** Пострадалият може ли да говори ясно и да разбира какво му се казва? Говорът му забавен ли е?

# T



**(T) Време:** Ако установиш някой от тези три признака, време е да се обадиш на **112**.

Има два основни признака за инсулт. Има обаче и някои други, за които трябва да внимаваш:

**Внезапна слабост или изтръпване от едната страна, включително на краката, ръцете или стъпалата.**

**Трудно намиране на думи или изразяване с ясни изречения.**

**Внезапно замъгляване или загуба на зрението на едното или на двете очи.**

**Внезапна загуба на памет или объркване, както и замайване или внезапно**

**Внезапно, остро главоболие.**

Ако забележиш някой от тези признаци, незабавно се обади на **112**.

Инсулт може да получи всеки и на всяка възраст. Всяка секунда е важна. Ако забележиш някой от тези признаци на инсулт, не чакай. Незабавно се обади на **112**.

## НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА ОТ НОВ ИНСУЛТ

Когато имаш инсулт, лекарите ще те проверят за всякакви здравословни проблеми, които могат да доведат до инсулт. Те включват:



**Високо кръвно налягане.**



**Предсърдно мъждене\*.**



**Диабет.**



**Висок холестерол.**

Един от най-добрите начини да намалиш риска от инсулт е да следваш лечението, което ти е предписано за тези проблеми.

\* неравномерен сърдечен ритъм

Ще получиш съвет и за други начини да намалиш риска си. Това може да включва по-висока активност, здравословна храна или отказване на цигарите.



Да получиш още един инсулт може да бъде голямо притеснение за теб, твоите приятели и семейство. Личният ти лекар или медицинската ти сестра могат да ти дадат индивидуални съвети за здравословното ти състояние и идеи за здравословен начин на живот.

За още идеи прочети онлайн „Възстановяване на активността след инсулт“ или си поръчай печатно копие на адрес **stroke.bg**.

## НЕ СТЕ САМИ

Много хора, преживели инсулт, казват, че в началото се чувстват изолирани, и че

им е трудно да обяснят на други хора какво чувстват. Шокът от инсулта може да промени живота на хората.



След като напуснеш болницата, трябва да получиш подкрепа от медицински специалисти, като например сестри и терапевти от екипа за лечение на инсулт в общността. Ако смяташ, че имаш нужда от допълнителна подкрепа, обади се на нашата линия за подкрепа или се свържи с личния си лекар.

## РАЗГОВАРЯЙ С ДРУГИТЕ

Разговаряй със семейството и приятелите си. Споделяй чувствата си и помагай на другите хора да разберат през какво преминаваш.

Много хора намират за полезно да се срещат с други хора, преживели инсулт. Асоциацията за инсулт и

афазия предлага на своята страница **stroke.bg** различни инструменти, като безплатен онлайн форум за преживели инсулт и хората, които се грижат за тях.



## Клуб за подкрепа при инсулт

Асоциацията за инсулт и афазия развива мрежа от Клубове за подкрепа при инсулт. В тях можеш да намериш приятна, съпричастна, разбираща те аудитория, много приятни преживявания и полезна информация. Открий най-близкият до теб клуб на нашата страница [stroke.bg](http://stroke.bg) или се обади на нашата линия за подкрепа **0700 11 404**.

## КЪДЕ ДА НАМЕРИШ ПОМОЩ И ИНФОРМАЦИЯ

### ОТ АСОЦИАЦИЯТА ЗА ИНСУЛТ И АФАЗИЯ

#### Телефонна линия за подкрепа

Нашата телефонна линия за подкрепа предлага информация и помощ за всички, засегнати от инсулт. Това включва и приятелите и болногледачите.



Обади ни се на тел.

**0700 11 404**

Използвай за връзка с нас  
имейл: **help@stroke.bg**.

### ПРОЧЕТИ НАШАТА ИНФОРМАЦИЯ

Получи подробна информация за инсулта онлайн на адрес [stroke.bg](http://stroke.bg) или се обади на линията за подкрепа **0700 11 404**, за да поръчаш печатни копия.

## МОЕТО РЪКОВОДСТВО ЗА ИНСУЛТ



Асоциацията за инсулт и афазия ти осигурява денонощен безплатен достъп до надеждни съвети, информация и подкрепа през цялата седмица на своята страница [stroke.bg](http://stroke.bg). Свържи се с нашата онлайн общност, за да разбереш как другите се справят с възстановяването си.

**Регистрирай се на [stroke.bg](http://stroke.bg)  
още днес.**

## ПОМОЩ СЪС ЗДРАВЕТО И ЕЖЕДНЕВНИЯ ЖИВОТ

### НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА ОТ ИНСУЛТ

За индивидуален съвет относно намаляването на риска от инсулт се обърни към личния си лекар, специализирана медицинска

сестра с профил инсулти или фармацевт.

## ПОМОЩ С ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ ИНСУЛТ

Ако имаш нужда от помощ при емоционални или физически проблеми след инсулт, обърни се към личния си лекар.

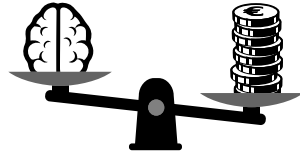
## НУЖДИ ОТ ПОДКРЕПА



За информация относно адаптирането на битовите условия и грижите се обърни към Дирекцията за социално подпомагане в твоето населено място. Информация за правата ти, можеш да откриеш в интернет на адрес: <https://asp.government.bg/bg/deynosti/sotsialno-podpomagane/podkrepa-na-horata-suvrezhdaniya/pravo-na-tselevi-pomoshti/>

Ако имаш проблеми да получиш необходимата информация, обади се на нашата линия за подкрепа **0700 11 404**.

## ПРАВНИ И ФИНАНСОВИ КОНСУЛТАЦИИ



За съдействие за осигуряване на поверителни консултации по финансови, правни и трудови въпроси посети [stroke.bg](http://stroke.bg) или се обърни към линията за подкрепа **0700 11 404**.

## ВКЛЮЧВАНЕ В КЛИНИЧНО ПРОУЧВАНЕ

Може да отговаряш на изискванията за участие в научно изследване. Изследванията ни помагат да подобрим диагностиката и грижите при инсулт. Ако ти предложат да участваш в проучване, можеш да обсъдиш всички въпроси с изследователите, а също и с личния си лекар.

## ЗА НАШАТА ИНФОРМАЦИЯ

Искаме да предоставяме най-добрата информация за хората, засегнати от инсулт. Ето защо се обръщаме

към преживелите инсулт и техните семейства, както и към медицински експерти, с молба да ни помогнат да подготвяме публикациите си.

## КАК СЕ СПРАВИХМЕ?

За да ни кажеш какво мислиш за това ръководство или да поискаш списък на източниците, които сме използвали за съставянето му, изпрати ни имейл на адрес [help@stroke.bg](mailto:help@stroke.bg).

## Достъпни формати

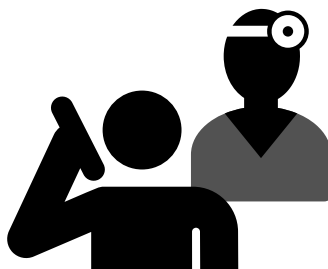
Посети нашия уебсайт, ако се нуждаеш от тази информация в аудио формат или с голям шрифт.

## ВИНАГИ ТЪРСИ ИНДИВИДУАЛНА КОНСУЛТАЦИЯ

Това ръководство съдържа обща информация за инсулта. Но, ако имаш проблем, трябва да потърсиш индивидуална консултация от специалист, например от личния си лекар или фармацевт. Нашата телефонна линия за подкрепа

също може да ти помогне да намериш помощ. Работим усилено, за да те запознаваме с най-новите факти, но някои неща се променят. Ние нямаме контрол над информацията, предоставяна от други организации или уебсайтове.

## СВЪРЖИ СЕ С НАС



Ние сме тук за теб. Свържи се с нас за експертна информация и подкрепа по телефон, имейл и онлайн.

Телефонна линия за помощ:

**0700 11 404**

Имейл: [help@stroke.bg](mailto:help@stroke.bg)

Уебсайт: [stroke.bg](http://stroke.bg)

При инсулт част от мозъка ти изключва. Както и част от теб. Но мозъкът може да се адаптира. Нашата специализирана подкрепа, изследователска работа и



кампании са възможни само благодарение на смелостта и решителността на общността на пострадалите от инсулт. С повече дарения и подкрепа от теб можем да изградим наново още повече животи.

Направи дарение или научи повече на **stroke.bg**.

Това ръководство е адаптирано и се разпространява безплатно на български език от Асоциация за инсулт и афазия



© Stroke Association 2021

Версия 3. Публикувано през май 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.

Каталожен код: A01L14

Асоциацията за подкрепа при инсулт е регистрирана като благотворителна организация в Англия и Уелс (№ 21 1015) и в Шотландия (SC037789).

Регистрирана е също на Остров Ман (№ 945) и Джърси (№ 221) и работи като благотворителна организация в Северна Ирландия



С подкрепата на:



Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



● [stroke.bg](http://stroke.bg)

✉ [help@stroke.bg](mailto:help@stroke.bg)

☎ 0700 11 404

© Stroke Association 2021.  
Възпроизведено от Stroke Alliance for Europe с любезното разрешение  
на Stroke Association. Търговската употреба без разрешение е  
забранена.

Версия 3.  
Публикувано през май 2021 г.  
Следваща редакция: Април 2023 г.

SAFE, ASBL 0661.651.450

Фотография: Can Stock Photo / halfpoint