



Predavanje "Moždani udar-znakovi i prepoznavanje" održat će se u ponedjeljak, 25.11. u 19h u prostorijama Udruge Medikus, u dvorani MZ Medveščak (Kazalište Mala scena). Predavanje će držati dr. Vesna Vučičević, a predstavlja dio ciklusa stručnih predavanja Udruge za zdravstvene radnike i zainteresirane građane. *Predavanje se boduje po pravilniku HLK, ulaz slobodan!*

## Moždani udar

Moždani udar je oštećenje stanica mozga uzrokovano manjkom kisika uslijed začepjenja krvnih žila. Ne

Simptomi moždanog udara

Najčešći simptomi moždanog udara su:

- utrnulost, slabost ili oduzetost lica, ruke ili noge pogotovo ako je zahvaćena jedna strana tijela
- poremećaji govora: otežano i nerazumljivo izgovaranje riječi, potpuna nemogućnost izgovaranja riječi i
- naglo zamagljenje ili gubitak vida, osobito na jednom oku ili u polovini vidnog polja
- naglo nastala jaka glavobolja praćena povraćanjem bez jasnog uzroka
- gubitak ravnoteže, omaglice ili vrtoglavice, nesigurnost i zanošenje u hodu, iznenadni padovi povezani

Prepoznavanje moždanog udara - G.R.O.M.

Govor – može li osoba razgovjetno govoriti (Upitati osobu koji je dan)

Razumijevanje - može li osoba ravnomjerno podići obje ruke (Zamoliti osobu da podigne obje ruke)

Oduzetost - da li je prisutna oduzetost polovine tijela (Zamoliti osobu da hoda)

Minute - potrebne do dolaska ekipe hitne pomoći (Odmah zvati ekipu hitne pomoći)

Ako se moždani udar prepozna na vrijeme, i ako nema kontraindikacije za primjenu, postupak tzv. trombolitika

Oporavak od moždanog udara

Plan oporavka mora:

- Biti realan: ako je vaš cilj ponovo hodati normalno, bit će vam teško kada shvatite da za to trebaju mjeseci
- Biti mjerljiv: plan za oporavak mora uključivati određene ciljeve koji predstavljaju pomake u procesu oporavka
- Zadržati kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve:
- kratkoročni cilj je sjesti, dugoročni je prohodati
- kratkoročni je cilj hodati deset koraka, dugoročni cilj je hoda bez štapa
- Biti fleksibilan: plan oporavka će se neprestano mijenjati ovisno o samom tijeku oporavka. Npr. ako je plan hodati bez štapa, a osoba ne može hodati bez štapa, plan se mijenja na hodanje sa štapićem
- Biti siguran za vaše zdravlje: dobro je postaviti ambiciozan plan, ali valja uvijek biti oprezan. Činjenica je da ljudi koji su bili ambiciozni u oporavku često imaju više komplikacija

Korisni savjeti

Koristite što je više moguće rane aktivnosti. Čim prije počnete hodati, lakše će vam biti hodati kasnije. Čim prije počnete hodati, lakše će vam biti hodati kasnije.

Pokret koji još uvijek niste savladali morate zamišljati, vizualizirati

Dok se koncentriramo i zamišljamo pokret, dio mozga zadužen za samu izvedbu pokreta također se aktivira

Pokret koji ste ponovno savladali morate ponavljati, ponavljati i ponavljati

Oporavak je mukotrpan rad. Svaki pokret koji ste ponovno usvojili morate ponavljati dok ne osjetite umor

Pokret treba biti svrhovit

Pokreti služe svakodnevnim aktivnostima. Dok vježbate određeni pokret, zamišljajte (ili još bolje, izvodite)

[Mozdaniudar.hr](http://Mozdaniudar.hr)