



İNMEYLE YAŞAM

İNME

GEÇİRDİĞİNİZ ZAMAN



TÜRK
BEYİN
DAMAR
HASTALIKLARI
DERNEĞİ
1994



İNME
GEÇİRDİĞİNİZDE

Kısa bir kılavuz

BU KILAVUZUN İÇİNDEKİLER



İNMENİZİ ANLAMAK



İNME SONRASI İYİLEŞME



REHABİLİTASYON



**BAŞKA BİR İNME
RİSKİNİ AZALTMAK**



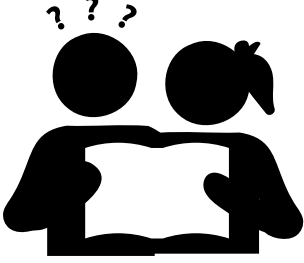
YALNIZ DEĞİLSİNİZ



**YARDIM VE BİLGİ
NEREDEN ALINIR**

SİZİN İÇİN BURADAYIZ

BUNU BAŞKA BİRİYLE BİRLİKTE OKUYUN



İnme geçirmek, bazı şeyleri anlamayı zorlaştırabilir. Bu kılavuzu başka biriyle okumak ve hakkında konuşmak anlamınıza yardımcı olabilir.

İNMENİZİ ANLAMAK

İnme meydana geldiğinde, beynin bir kısmı kan akışını kaybeder. Bu da beyne hasar verir.

BUNU BİRİLERİ İLE BİRLİKTE OKUYUN

İnme anlama yeteneğini zora sokabilir. Bu rehberi birileri ile okumak ve üzerinde konuşmak, size rehberi tam olarak anlamınızda yardımcı olur.

İKİ ANA TİPTE İNME VARDIR

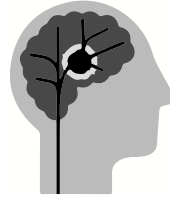
İnme, beynin kan akımının aniden kesintiye uğraması sonucu gelişir, beyin hücrelerinin ölmesine neden olur. Bu hasar sonucu vücudun işleyişi değişebilir, düşünme ve hissetme şeklini değiştirebilir.

İnme iki şekilde oluşur:

- 1. İskemik:** Beyindeki tıkanmış bir kan damarı sebebiyle oluşur.



- 2. Hemorajik:** Beynin içinde veya etrafında kanama sebebiyle oluşur.⁽¹⁾



İskemik inme sıklıkla tıkaçıcı inme olarak bilinir. Hemorajik inme sıklıkla kanama olarak bilinir.

İnme sonrası hastanede

Beyin taramalarınız, testleriniz ve tedavileriniz yapılır.

Kendinizi yorgun ve kötü hissedebilirsiniz.

Kendinizi sarsılmış ve üzgün hissedebilirsiniz.

İnme sebebiyle kafa karışıklığı hissetmek normaldir.

Bir inmenin etkileri iki şeye bağlıdır

1. İnmenin beyninizin neresinde olduğu.
2. İnmenin beyninize ne kadar hasar verdiği.

Her inme farklıdır. İnmeniz ve iyileşmeniz size özgüdür.

Bu resim, inmenin bazı ana etkilerini gösterir.

HAFIZA VE DÜŞÜNME

GÖRME

KONUŞMA

YUTMA

KOL VE ELDE
GÜÇSÜZLÜK

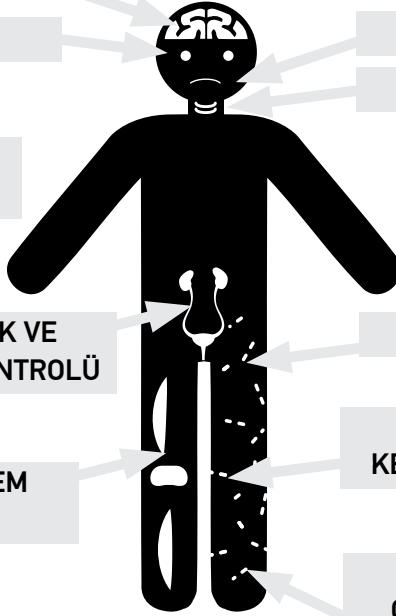
BAĞIRSAK VE
MESANE KONTROLÜ

KARINCALANMA

KAS VE EKLEM
AĞRISI

UYUŞMA,
KEÇELEŞME HİSSİ

BACAĞTA
GÜÇSÜZLÜK VE
DENGE KAYBI



İNMENİN FİZİKSEL ETKİLERİ

İnme, vücudunuzun herhangi bir kısmını etkileyebilir ve hafif veya şiddetli olabilir. Bazı kişilerde fiziksel etkiler yoktur ve diğerlerinde ise çok sayıda vardır. Bazı yaygın etkiler aşağıdakileri içerir.



Vücudunuzun bir tarafında güçsüzlük veya felç

Zayıf bacak kasları: Denge sağlamak ve yürümek zor olabilir. **Kolunuzda ve elinizde zayıflık:** Yazı yazmak, çatal ve bıçak kullanmak, giyinmek gibi şeyleri yapmak zor olabilir.



Yutma sorunları

İnme sonrasında birçok kişi düzgün şekilde yutamaz. Yumuşak yiyeceklere ihtiyacınız olabilir veya belli bir süre tüple beslenebilirsiniz.



Görme sorunları

İnme sonrasında birçok kişi görme sorunları yaşar. Bunlara ışığa duyarlı olmak ve görme alanında kayıplara sahip olmak dahildir

İNMENİN GİZLİ ETKİLERİ

İnme sonrasında bazı “gizli-değişik” belirtiler yaşayabilirsiniz:



Bitkinlik: Dinlenmeyle düzelmeyen yorgunluk.

İnme sonrasında endişeli veya morali bozuk hissetmek sık görülür.



Daha asabi veya fevri olmak yada bazı şeylere karşı ilgiyi kaybetmek gibi davranışlarındaki değişiklikler.

Duygusalılık: Duygularınızı kontrol etmekte zorlanmak.

İnmenin gizli etkilerini sizin ve diğerlerinin anlaması zor olabilir. Yapabiliyorsanız, arkadaşlarınızla ve ailenizle bunlar hakkında konuşmayı deneyin.

Daha fazla bilgi için,

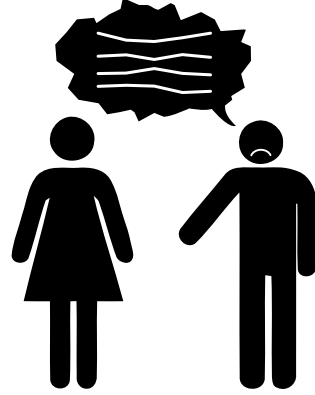
sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/,
www.inme.org.tr,
www.bdhd.org.tr
sitelerini ziyaret edin.

İNME SONRASI İLETİŞİM KURMA

İnme sonrasında birçok kişi iletişim kurmada sorunlar yaşar. Bu, farklı sebepler sonucu olabilir:

1. Beyninizin dil alanlarında meydana gelen hasar afaziye sebep olabilir. Afazi bulunan kişiler, lisan kullanımında farklı sorunlara sahip olabilir. Konuşmakta ve konuşmayı

anlamakta, okumakta, yazmakta ve sayıları kullanmakta zorluk yaşayabilirler. Afaziye sahip olmak daha az zeki olduğunuz anlamına gelmez, sadece dili kullanmakta sorun yaşarsınız.



2. Yüzünüzdeki zayıf kaslar sebebiyle geveleyerek konuşma meydana gelebilir.

3. Hafızanızla ve konsantrasyonunuzla ilgili sorunlar, iletişim kurmayı zorlaştırabilir.

En büyük gelişme genelde ilk aylarda olur. Ancak, iyileşme süreci yıllar alabilir. Her birey kendi hızında iyileşir.

İNME SONRASI İYİLEŞME

Büyük veya küçük şiddette herhangi bir inme, yaşamınız üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Birçok kişi iyi bir iyileşme gösterir, ancak herkes inme öncesindeki haline geri dönemez. Bazı kişiler engelli kalacaktır. Ancak doğru destekle hayatınızı yeniden inşa edebilirsiniz.

En büyük düzelmeler, genellikle ilk birkaç ay içinde meydana gelir. Fakat iyileşme yıllarca da devam edebilir.

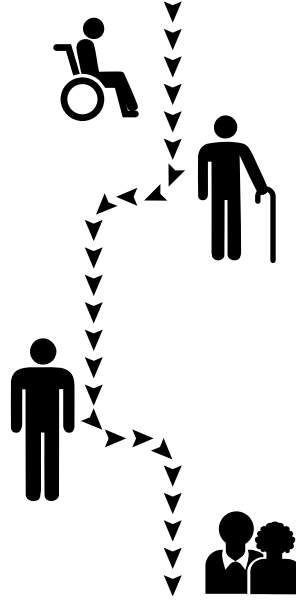
İNME SONRASINDA SİZE YARDIM EDEN KİŞİLER



Terapistler, doktorlar ve hemşireler, iyileşmenize yardımcı olacak tedaviler ve terapiler uygular. Arkadaşlarınız ve aileniz de size destek olabilir.

BİRÇOK SORUN HIZLICA DÜZELİR

Birçok sorun, inme sonrasında birkaç gün veya birkaç hafta içinde düzelir. Mesane kontrolü, konuşma, yutma ve yürüme gibi fonksiyonlar sıklıkla inmeden hemen sonra düzelir.



İNMENİN ETKİLERİYLE İLGİLİ YARDIM ALIN

Hala hastanede iseniz doktorunuzla, hemşirenizle veya terapistinizle konuşun.

Hastaneden çıktıysanız, aile hekiminizden yardım isteyin.

REHABİLİTASYON

Beyniniz, sağlıklı alanlar arasında yeni bağlantılar oluşturarak kendini "yeniden şekillendirebilir". Bu sürece nöroplastisite adı verilir.

Rehabilitasyon tedavisi, beyninizdeki yeni bağlantıları geliştirmeye yardımcı olur. Yürüme ve konuşma gibi becerileri yeniden öğrenmek, uzman desteği çok sıkı çalışma ve pratik ile mümkün olabilir.

REHABİLİTASYON NASIL ÇALIŞIR

Terapi, inmenin hemen ardından başlar. Bir terapist sizi değerlendirir ve başarmak istediğiniz hedefleri birlikte kararlaştırırsınız. Terapist, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak aktivitelerle ve tavsiyelerle bireysel bir plan yapar.

Kaslarda güçsüzlük veya bir tarafta felç varsa, terapi hareket etmeye başlamanıza ve dengenizi düzeltmenize yardımcı olmayı amaçlar.

Terapi, konuşma ve yazma gibi becerileri de düzeltebilir.

Kollarınızı ve ellerinizi kullanmakta sorun yaşıyorsanız, terapi giyinmek ve yemek yapmak gibi günlük aktiviteleri yapmanın yeni yollarını öğrenmenize yardımcı olabilir.

Rehabilitasyon terapistlerin yardımıyla başlar, ama evde devam eder. Aktiviteleri yapmak, düzelmenize yardımcı olur. Aktiviteleri kendi başınıza veya aileden ve arkadaşlardan gelen yardım ve teşvik ile yapabilirsiniz.



Rehabilitasyon terapistlerin yardımıyla başlar, ama evde devam eder. Aktiviteleri yapmak, düzelmenize yardımcı olur. Aktiviteleri kendi başınıza veya aileden ve arkadaşlardan gelen yardım ve teşvik ile yapabilirsiniz.

TERAPİST TÜRLERİ



Fizyoterapist

Güç, hareketlilik, denge ve dayanıklılık konusunda yardımcı olur.



Ergoterapist

Günlük yaşama yönelik becerileri yeniden öğrenerek, bağımsızlığınızı yeniden kazanmanıza yardımcı olur. Evinizi adapte etme konusunda size tavsiye verebilir ve yemek yapma gibi aktivitelerde size yardımcı olur.



Konuşma ve dil terapisti (KDT)

Konuşmanızı düzeltmenize yardımcı olur, yutma ve yeme zorluklarını tedavi eder. Okuma ve yazma konusunda da yardımcı olur.



Diyetisyen

Yutma güçlüğüne sahip kişilerin güvenli bir şekilde yemelerine ve içmelerine destek olur, sağlıklı beslenme konusunda tavsiye verir.



Psikolog

Hafıza ve düşünme güçlüklerine ve depresyon gibi duygusal problemlere sahip kişilere yardımcı olur.

İpucu: Sorular sorun

! Başta inmenin ne anlama geldiğini anlamak zor olabilir. Sağlık çalışanları ve terapistler, sorunlarınızı yanıtlamaktan mutluluk duyacaktır.

İNME BELİRTİLERİNİN FARK EDİLMESİ

Başka bir inmenin uyarı belirtilerini bilmek hayati öneme sahiptir. FAST testini kullanmak bunu yapmanın en iyi yoludur.

FAST TESTİ



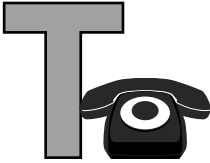
Face (Yüz): Kişi gülümseyebiliyor mu? Yüzünün bir tarafı düşmüş mü?



Arms (Kollar): Kişi iki kolunu da kaldırabiliyor ve havada tutabiliyor mu?



Speech problems (Konuşma sorunları): Kişi net bir şekilde konuşabiliyor ve söylediklerinizi anlayabiliyor mu? Geveleyerek mi konuşuyor?



Time (Zaman): Bu üç belirtiden herhangi birini görürseniz, **112**'yi aramanın tam zamanıdır.

Bunlar, inmenin ana belirtileridir. Fakat dikkat edilecek başkaları da vardır:



Bacaklar, eller veya ayaklar da dahil olmak üzere bir tarafta ani güçsüzlük veya uyuşukluk.



Kelimeleri bulmada veya net cümlelerle konuşmada zorluk.



Bir veya iki gözde ani bulanık görme veya görme kaybı.



Ani hafıza kaybı veya kafa karışıklığı ve baş dönmesi veya ani düşme.



Ani, şiddetli baş ağrısı.

Bu belirtilerden herhangi birini fark ederseniz, hemen **112**'yi arayın.

İNME, herhangi bir yaşta herkesin başına gelebilir. Her saniye önemlidir. Bu inme belirtilerinden herhangi birini fark ederseniz beklemeyin. Hemen **112**'yi arayın.

((112))



BAŞKA İNME RİSKİNİ AZALTMAK

İnme geçirdiğinizde, inmeye yol açabilecek herhangi bir sağlık sorunu açısından kontrol edilirsiniz.

Bunlar aşağıdakileri içerir:



Yüksek tansiyon.



Atrial fibrilasyon
(düzensiz kalp atışı).



Diyabet.



Yüksek kolesterol.

İnme riskinizi azaltmanın en iyi yollarından biri, bu koşullara yönelik ihtiyacınız olan herhangi bir tedaviyi izlemektir.

Riskinizi azaltmanın diğer yolları hakkında tavsiyeler alacaksınız. Bu tavsiyeler daha aktif olmayı, sağlıklı yiyecekler yemeyi veya sigara kullanmayı bırakmayı içerebilir.

Başka bir inme geçirmek sizin, arkadaşlarınız ve aileniz için büyük bir endişe yaratabilir.

Aile hekiminiz veya bir nöroloji uzmanı , sağlık sorunlarınız hakkında size bireysel tavsiye ve sağlıklı yaşam tarzı aktivitelerine yönelik bilgiler verebilir.

Daha fazla bilgi için,

sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/,
www.inme.org.tr,
www.bdhd.org.tr
sitelerini ziyaret edin

YALNIZ DEĞİLSİNİZ



İnme geçiren birçok kişi, başta kendilerini izole olmuş hissettiklerini ve diğer kişilere ne hissettiklerini açıklamamanın zor olabildiğini söylemektedir. İnmenin şoku kişilerin hayatlarını değiştirebilir.

Hastaneden çıktıktan sonra inme ekibindeki hemşireler ve terapistler ve hekimler gibi tıbbi uzmanlardan destek almanız gerekir.

Daha fazla desteğe ihtiyacınız olduğunu hissediyorsanız, aile hekimiz yada bir nöroloji uzmanıyla iletişim kurun.

DIĐERLERİYLE KONUŞUN

Aileyle ve arkadaşlarla konuşmak yardımcı olabilir. Duygularınızı paylaşın ve diğer kişilerin ne yaşadığınızı anlamalarına yardımcı olun.

SAĐLIKLA VE GÜNLÜK YAŐAMLA İLGİLİ YARDIM

İNME RİSKİNİZİ AZALTMA



İNme riskinizi azaltma hakkında bireysel tavsiye için aile hekiminizle, veya bir nöroloji uzmanıyla görüőün.

İNMENİN ETKİLERİYLE İLGİLİ YARDIM

İNme sonrasında duygusal veya fiziksel problemlerle ilgili yardıma ihtiyacınız varsa, aile hekiminiz yada bir nöroloji uzmanıyla görüőün.

BİLGİLERİMİZ HAKKINDA

İNmeden etkilenen kişiler için en iyi bilgiyi sunmak istiyoruz. Bu nedenle, tıbbi uzmanların yanı sıra inme geçiren kişilerden ve ailelerinden yayınlarımızı bir araya getirmemize yardımcı olmalarını istiyoruz.

HER ZAMAN BİREYSEL TAVSİYE ALIN

Bu kılavuz inme hakkında genel bilgiler içerir. Ancak bir probleminiz varsa, aile hekiminiz veya bir nöroloji uzmanından bireysel tavsiye almanız gerekir.

Daha fazla bilgi için,
sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/,
www.inme.org.tr,
www.bdhd.org.tr
sitelerini ziyaret edin.



© Stroke Association 2021

Stroke Association'ın izniyle Stroke Association for Europe tarafından çoğaltılmıştır. İzin alınmadan ticari amaçla kullanılamaz.

Yayınlanma tarihi Mayıs 2021

Gözden geçirileceği tarih: Nisan 2023

Stroke Association, İngiltere'de ve Galler'de (No 211015) ve İskoçya'da (SC037789) bir hayır kurumu olarak kayıtlıdır. Ayrıca Man Adası'nda (No. 945) ve Jersey'de (No. 221) kayıtlıdır ve Kuzey İrlanda'da bir hayır kurumu olarak faaliyet gösterir.

illüstrasyonlar: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu;

Studio Mzlaki, Belgrat



Tarafından desteklenmektedir:



🌐 bdhd.org.tr

✉ bdhd@bdhd.org.tr

🏠 Maltepe Mahallesi, Gazi Mustafa Kemal Bulvarı Kısmet Apartmanı No: 63/6 Çankaya-Ankara

☎ 0530 084 85 60 ve 0312 230 23 43

© İnme Derneği 2021. İnme Derneğinin iyi niyetli izni ile The Stroke Alliance for Europe tarafından üretilmiştir. Ticari amaçlarla, izinsiz olarak kullanılamaz.

3. Versiyon, Nisan 2021'da basılmıştır

Nisan 2023'de tekrar gözden geçirilecektir

SAFE, ASBL 0661.651.450

Ürün Kodu: A01L14

Fotoğraf: Can Stock Photo / halfpoint