



Superar l'ictus

Guia adreçada a les persones afectades d'una malaltia vascular cerebral i als seus familiars i cuidadors



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Fundació Ictus



Superar l'ictus

Guia adreçada a les persones
afectades d'una malaltia
vascular cerebral i als seus
familiars i cuidadors

El Pla Director de la Malaltia Vascul·lar Cerebral del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya té la funció d'analitzar les necessitats de salut i serveis, proposar estratègies de planificació, ordenació i avaluació de serveis, consensuar amb el sector professional i el món científic les línies d'actuació prioritàries, potenciar la intersectorialitat i la transversalitat, col·laborar en millorar la qualitat de serveis i proposar línies de formació i recerca en el camp de la patologia vascul·lar cerebral.

L'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS) és una entitat de dret públic adscrita al Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya que actua al servei de les polítiques públiques. L'AQuAS té la missió de generar coneixement rellevant mitjançant l'avaluació i l'anàlisi de dades per a la presa de decisions amb la finalitat de contribuir a la millora de la salut de la ciutadania i la sostenibilitat del sistema de salut de Catalunya. L'AQuAS ha participat en el desenvolupament científic i metodològic de les Guies de l'íctus.

Edita: Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. 7a. Edició març de 2022.

Coordinació editorial: Pla Director Malaltia Vascul·lar Cerebral. Departament de Salut.

Equip de redacció (1a edició): Elisabeth Ortinez i Montse Saboya

Grup de treball (1a edició): Antoni Barba, Juan Cabello, Conxita Closa, Miquel Gallofré, Antoni Guasch, Plácida López, Montserrat Ollé, Joana Peracaula, Esteve Pont, Francesc Rubio, M.Carmen Zamora

Coordinació revisió 5a edició: Mercè Salvat

Grup revisor 5a edició: Jorge Agustí, Mercè Cerdà, Conxita Closa, Josep Ma Creixell, Esther Duarte, Javier Engel, Ramón Fornós, Miquel Gallofré, Moisès Garcés, Paula González, Josep M^a Grau, Jordi Masqué, Jordi Minguella, Carme Monsó, Isabel Palomeque, Consuelo Ribera, Ernest Ros, Mercè Salvat, Rosa Suñer.

Il·lustracions: Josep-Antoni de Miquel

Maquetació: Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

DL B 7345-2022

Registre editorial: 03225

Es recomana que aquest document sigui citat de la manera següent: Pla Director de la malaltia Vascul·lar Cerebral. Superar l'íctus, Guia adreçada a les persones afectades d'una malaltia vascul·lar cerebral i als seus familiars i cuidadors. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut; 2022.

Les persones interessades en aquest document poden adreçar-se a:

Pla Director Malaltia Vascul·lar Cerebral

Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS)

Roc Boronat, 81-95 (2a planta). 08005 Barcelona

Tel.: 93 551 3900 | Fax: 93 551 7510 | pdictus.salut@gencat.cat | <http://aquas.gencat.cat>

| Twitter @aquascats

Alguns drets reservats:

© 2022, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>



AGRAÏMENTS

Aquesta guia ha estat elaborada i revisada per un equip de persones amb ictus i de professionals, i ha gaudit també de la cooperació de moltes altres persones vinculades d'una manera o altra amb aquesta malaltia. El mèrit de la utilitat d'aquesta guia es deu fonamentalment a aquestes persones que, en referir les seves experiències, han contribuït a oferir un ajut inestimable a tots aquells que han patit un ictus i als seus cuidadors. A tots ells, el Pla Director de la Malaltia Vascul·lar Cerebral del Departament de Salut vol agrair profundament aquesta col·laboració.

Aquesta Guia està dedicada a la Montse Saboya destacada impulsora de la 1a edició de la guia que va morir a causa de l'ictus.

Presentació

Aquesta guia s'adreça a les persones que han tingut un ictus, permanent o transitori, així com als familiars, amics o cuidadors que hi conviuen. Explica què és la malaltia, quins són els seus efectes i com ha de ser tractada la persona que ha patit un ictus.

Ha sigut elaborada per persones amb ictus i professionals experts en la matèria, que han treballat amb la idea d'ajudar-vos a entendre la malaltia. No podrà respondre totes les vostres preguntes, però us adreçarà a altres fonts o centres on podreu aconseguir més informació si us interessa.

Aquest document es va elaborar i presentar de manera conjunta amb la **Guia de Pràctica Clínica de l'Ictus**, impulsada pel Departament de Salut i elaborada per professionals que diagnostiquen i tracten aquesta malaltia. Es tracta d'una actualització dels coneixements internacionals més recents sobre la malaltia, amb recomanacions basades en l'evidència científica. Les guies clíniques s'actualitzen de manera sistemàtica i es va dissenyar una **avaluació periòdica**, de les seves recomanacions, a tots els centres a on sereu atesos. Això **garanteix** que sereu **tractats de la millor manera possible** en cada moment.

La 5a edició de la Guia Superar l'Ictus es va revisar i actualitzar per un grup de persones amb ictus i professionals experts per posar al dia sobre les conseqüències i les necessitats dels afectats per l'ictus. La Guia es presenta

amb un format de butxaca i una estructura simple amb la voluntat de ser una eina útil i de fàcil utilització.

El document que ara llegireu explica què és la malaltia, conté les aportacions de persones amb ictus, així com alguna de les recomanacions, en llenguatge entenedor, de la Guia per als professionals que componen l'equip que us atén. Ells han de ser la principal font de la informació que necessiteu i han de respondre, sempre que sigui possible, a les qüestions sobre la malaltia que més us preocupen.

Aquest equip professional és el que millor us ajudarà a **SUPERAR L'ICTUS**, però això només serà possible amb la vostra col·laboració. La malaltia és una situació no desitjada, que ha de ser superada amb l'esforç conjunt de la persona afectada, dels familiars o cuidadors i dels professionals que l'atenen.





Índex

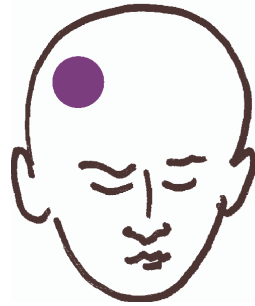
Sobre la malaltia	9
Què és un ictus?	9
Quins són els símptomes més comuns?	9
Quines són les causes de l'íctus?	10
És molt freqüent l'íctus?	11
Per què he d'estar a l'hospital?	11
Què em faran a l'hospital?	12
L'evolució de la malaltia	13
El moment de l'alta	14
Després d'un ictus transitori	14
Com prevenir nous episodis d'íctus	15
La discapacitat	16
El tractament rehabilitador	16
On es fa el tractament rehabilitador?	17
Què aporta la rehabilitació i en què em pot ajudar?	17
Fins quan he de fer rehabilitació?	21
Els trastorns emocionals	22
Preguntes freqüents	25
Adreces útils	27
ABRIC. Programa virtual	32

Sobre la malaltia

Què és un ictus?

Un **ictus** és una malaltia aguda ocasionada per **una alteració de la circulació de la sang al cervell.**

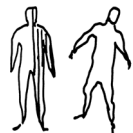
“Ictus” és el nom científic del que vulgarment és conegut amb diferents expressions: feridura, apoplexia, vessament cerebral, embòlia cerebral, trombosi i d’altres. Cada ictus és diferent i la gent que el pateix està afectada de formes diferents.



Els símptomes que heu tingut depenen de la zona i el volum del cervell afectats, i del vostre estat general de salut. Poden produir diferents graus de discapacitat que necessitin rehabilitació. Si l’afectació dura menys de 24 hores, parlem d’un ictus transitori. La majoria remeten en menys d’una hora.

Quins són els símptomes més comuns?

- Debilitat que afecta un costat del cos
- Pèrdua de visió en un ull o parcial en tots dos
- Pèrdua o dificultat de la parla
- Pèrdua de força o paràlisi en un costat del cos o de la cara
- Pèrdua de sensibilitat en un costat del cos o de la cara



- Inestabilitat, desequilibri i incapacitat per caminar
- Mal de cap molt fort o sobtat, no habitual

La característica principal de l'íctus és que qualsevol d'aquests símptomes es manifesta de manera brusca.

L'íctus transitori presenta els mateixos símptomes, però desapareixen ràpidament sense deixar seqüeles. Això no vol dir que sigui menys important, sinó tot el contrari: és una situació d'alt risc, que requereix ser atesa de manera urgent.

Quines són les causes de l'íctus?

Els símptomes que hem explicat poden ser deguts a diferents causes, les quals poden fer variar el tipus de proves que us facin, el pronòstic i el tractament.

El tipus més comú és **l'íctus isquèmic**, que succeeix quan s'altera l'arribada de la sang a les diferents zones del cervell. L'alteració de la circulació provoca que les cèl·lules cerebrals de l'àrea afectada morin per manca d'irrigació sanguínia, és a dir, per manca d'oxigen (isquèmia).

Aquesta alteració pot ser causada per l'estretament o bloqueig de les artèries que van al cervell, i és un procés conegut com **arteriosclerosi o ateromatosi**. Pot produir el taponament de les artèries amb la formació d'un coàgul que impedeix el pas de la sang (**trombosi cerebral**). A vegades el coàgul prové del cor i parlem d'**embòlia cerebral**. Hi ha altres causes d'alteració de les artèries, com ara la vasculitis.

Un **íctus hemorràgic** és aquell en qual les artèries es trenquen a causa, generalment, d'elevacions de la pressió arterial o bé d'una malformació prèvia, i la sang es filtra

pel cervell provocant danys. Un tipus particular d'hemorràgia és quan la major part del sagnat està a la superfície del cervell i s'anomena **hemorràgia subaracnoïdal**.

Les malformacions més freqüents són els **aneurismes** –que és una bossa formada per la dilatació de les parets d'una artèria en un punt delimitat- i les **malformacions arteriovenoses** (MAV), que s'atribueixen, generalment, al desenvolupament anòmal del sistema vascular cerebral.

És molt freqüent l'ictus?

L'ictus constitueix un dels principals problemes de salut pública al nostre país i a tot el món. Més de 13.000 persones tenen un ictus cada any a Catalunya i és la causa de la mort de prop de 4.000 persones en el mateix període. La prevenció dels episodis i la recuperació de les discapacitats formen part de les preocupacions més importants dels sistemes sanitaris de tots els països.

Per què he d'estar a l'hospital?

L'ictus és una malaltia aguda greu que obliga generalment a l'ingrés hospitalari per diagnosticar-ne la causa, tenir cura de la persona afectada i orientar el seu tractament. Hi ha tractaments que només són eficaços en **les primeres hores de la malaltia**. Com més temps passa entre el començament dels símptomes i el diagnòstic, menys possibilitats hi ha de tractar l'ictus i més possibilitats de presentar seqüeles: per això es diu que **el temps és vida**. És fonamental per a l'atenció urgent **trucar al 112** i explicar els vostres símptomes. És la via més ràpida per ser atès a l'hospital adequat.

L'ictus transitori, entès com un dèficit que es recupera abans de 24h d'evolució, pot no requerir l'ingrés si les proves necessàries i el tractament adequat s'instauren en pocs dies o des del mateix servei d'urgències.



Sovint, la persona que pateix un ictus no pot donar l'alerta per l'afectació de les seves funcions cerebrals i es molt important que tothom sigui capaç de reconèixer quan una persona ha patit un ictus. Qualsevol persona pot reconèixer o sospitar d'un ictus fàcilment, aplicant la maniobra RAPID.

Què em faran a l'hospital?

Depenent de les característiques de la vostra malaltia, podeu estar ingressat en una unitat d'ictus, en una unitat de cures intensives o en una planta normal. En qualsevol cas, es prendrà cura del vostre estat general i de la vostra nutrició. Si hi ha una discapacitat, s'ha de començar el **tractament rehabilitador** així que ho permeti el vostre estat de salut.

Per al vostre diagnòstic, us faran **diverses proves**. Heu d'estar informats de quan es realitzen i del seu resultat. Les exploracions podran fer saber la causa de la malal-

tia, encara que en alguns casos pot ser que no s'arribi a esbrinar.

El **tractament** de la vostra malaltia es farà amb **tots els mitjans** disponibles actualment (farmacològics, quirúrgics, altres). Hi ha nous tractaments que poden suposar el trasllat a un Centre específic per dur-los a terme. Malauradament, pot ser que les actuacions sanitàries no aconseguixin la millora de tots els vostres símptomes. Es duen a terme importants esforços en el camp de la investigació per millorar diagnòstic i el tractament de la malaltia. El metge us pot demanar la vostra col·laboració en assaigs clínics de nous fàrmacs. És legal, però requereix el vostre consentiment.

L'evolució de la malaltia

Els vostres símptomes poden millorar al llarg de l'ingrés i haver desaparegut en el moment de l'alta. En molts casos, però, la discapacitat pot persistir i afectar a diferents àmbits de la vostra vida.

[El temps és vida]



En aquestes situacions serà necessari el tractament rehabilitador.

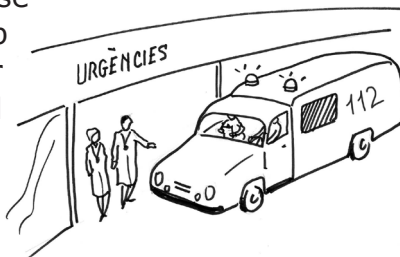
El moment de l'alta

El diagnòstic i el pronòstic del grau d'afectació, així com la vostra situació familiar, determinaran la possibilitat del retorn al domicili en el moment de l'alta hospitalària. La reincorporació a la vida quotidiana vindrà determinada pel grau d'afectació resultant i serà diferent en cada persona, ja que influeixen altres factors a més a més de les seqüeles de la malaltia.

El vostre metge i la vostra infermera del centre d'atenció primària continuaran la vostra atenció i cura a partir de l'alta i seran els vostres referents. L'equip que us ha atès a l'hospital, en coordinació amb l'atenció primària, us dirà quan és necessari que torneu per al vostre seguiment.

Després d'un ictus transitori

Un **ictus transitori** és un signe d'alerta, avisa que l'ictus es podria repetir. Entre el 10 i el 20% de les persones que el pateixen poden tenir un ictus definitiu al llarg del mes següent. Una persona amb ictus transitori ha d'anar a urgències d'un hospital al més aviat possible o **trucar al 112**. S'han de fer les proves necessàries i indicar el tractament adequat en els dies posteriors a l'episodi.



Com prevenir nous episodis d'ictus

La prevenció dependrà del tipus d'ictus que s'hagi patit i sempre requerirà els consells dels professionals de la salut. En general, i especialment en el cas de l'ictus isquèmic, que és el més freqüent, es recomana:

- Seguir una **dieta equilibrada**



- **Evitar** l'obesitat



- Fer l'**exercici físic** que recomanin els professionals que us atenen i adoptar estils de vida saludables



- No **fumar**



- Moderar el consum d'alcohol



- **Controlar**, amb l'ajut dels professionals de la salut, les malalties que augmenten el **risc d'ictus**:

- Hipertensió arterial
- Diabetis
- Colesterol elevat (dislipèmia)
- Malalties del cor, arítmia



Es molt important seguir totes les **recomanacions** que us faci l'**equip de professionals** que us atén. Pregunteu si teniu algun dubte. Preneu els medicaments indicats pel metge.

La discapacitat

L'ictus pot produir alteracions importants en el moviment, la parla, la visió, la sensibilitat i les emocions. La pèrdua parcial o total d'aquestes funcions és **la discapacitat** i suposa un canvi de vida per a la persona i la seva família. Segons el grau d'afectació, pot fer difícil el retorn a la vida normal, però no es pot parlar de manera general, ja que cada persona viurà d'una manera diferent la seva situació.

Es difícil que els familiars i els cuidadors que l'envolten prenguin consciència de com ha de continuar la vida de la persona afectada per un ictus. El seu comportament i el seu pensament poden semblar de vegades incoherents, i hi ha dies bons i dies dolents, amb més o menys irritabilitat. És important remarcar que, encara que persisteixin alteracions motores, sensibles o d'altres, s'hi ha d'**aprendre a conviure** i, per tant, més enllà de l'estat de curació, cal tornar a trobar una manera de funcionar que ens ajudi a **superar les diferents discapacitats**.

[Millorar la capacitat, superar les diferents discapacitats, aprendre a conviure-hi.]

El tractament rehabilitador

El tractament de rehabilitació consisteix en un conjunt de tècniques pensades per millorar la capacitat, és a dir, per recuperar tant com sigui possible la independència en la mobilitat, en el llenguatge i en les activitats de la vida quotidiana i assolir la màxima qualitat de vida. És recomanable que comenci al més aviat possible. De

la rehabilitació, se n'ocuparà un equip multidisciplinari format segons els diferents casos per metges, treballadors socials, fisioterapeutes, terapeutes ocupacionals, logopedes o tècnics ortopèdics. Cada un hi intervindrà segons l'evolució de la malaltia i les necessitats que se'n deriven en cada moment.

On es fa el tractament rehabilitador?

Dependrà del vostre grau d'afectació, del moment de l'evolució de la malaltia, del suport familiar i de les condicions de l'entorn habitual. A partir de la fase aguda pot estar indicat:

- **Quedar-vos a l'hospital** en què heu estat admès inicialment.
- **Ser traslladats a un altre hospital** o a una unitat especialitzada en rehabilitació.
- Ser **donats d'alta** tot proporcionant-vos atenció en rehabilitació a casa o bé en un centre ambulatori.

En el cas d'haver-hi una important dependència sanitària, s'haurà de fer una valoració per part de l'equip professional per indicar el recurs sanitari més adequat.

Què aporta la rehabilitació i en què em pot ajudar?

Els objectius que s'han d'assolir seran diferents segons la fase de la malaltia en la qual us trobeu i les **necessitats individuals** de cadascú. Sempre s'adreçaran a buscar la **màxima independència** en les activitats de la vida diària, el màxim de confort, la millor adaptació a l'entorn i la reintegració familiar, social i laboral.

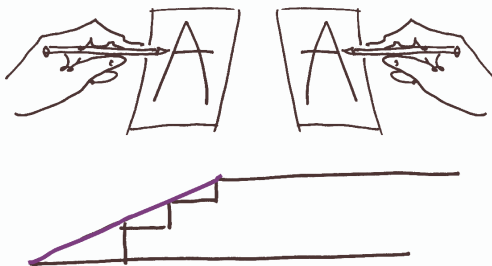
La recuperació serà més o menys ràpida depenent dels moviments i les capacitats que es mantenen després de l'ictus.

El vostre metge rehabilitador fixarà un pronòstic i planificarà una pauta de rehabilitació que duran a terme els diferents professionals esmentats, però que, per norma general, anirà adreçada a millorar les alteracions que podeu patir.

Les diferents actuacions se centraran, segons cada persona afectada per l'ictus, en:

1. Els trastorns del moviment

Consistirà a **recuperar les habilitats perdudes**, tant com sigui possible, amb actuacions com ajudar la persona a girar-se al llit, a reeducar l'equilibri, a recuperar la capacitat de marxa, a utilitzar novament el braç afectat, a aprendre a escriure o a vestir-se amb l'altra ma, entre d'altres. També s'aconsellarà sobre com eliminar barreres arquitectòniques al domicili i s'ensenyarà als cuidadors les diferents manobres que requereixen per ajudar la persona.



[La rehabilitació busca la màxima independència i confort en les vostres activitats de la vida diària.]

2. Els trastorns sensitius

L'ictus pot causar dèficits sensitius que provoquin alteracions en la percepció de la temperatura, del dolor, del tacte, de la vibració i del desconeixement de la posició de les extremitats afectades. És possible que després de patir un ictus no es reconegui el propi cos, o bé no se sàpiguen utilitzar de forma correcta les extremitats afectades.

També poden quedar alterades, parcialment o totalment, les sensacions cutànies, de manera que pot ser que noteu menys el tacte, els canvis de temperatura, que lleus fregaments siguin molt desagradables o que un estímul petit el percebeu com un gran dolor. Això farà que sigui necessari revisar la pell i consultar amb el metge especialista en els casos en els quals les sensacions esdevinguin molt molestes per valorar un tractament farmacològic.

3. Els trastorns de la visió

Podeu presentar trastorns de la visió, de manera que no veieu tot el camp visual. Quan el metge ho consideri necessari, es farà un estudi específic.

4. Les alteracions de la parla i el llenguatge

L'ictus pot donar alteracions totals o parcials a l'hora de dir el que voleu o d'entendre el que us diuen (afàsia), així com dificultats en la vocalització de les paraules (disàrtria).

Aquestes dificultats hauran de ser tractades per un especialista en patologia del llenguatge. Actualment es disposa de múltiples adaptacions i ajuts per facilitar la comunicació, així com de diferents programes informàtics que es poden utilitzar en el domicili.

5. La disfàgia



L'ictus pot produir dificultats importants per empassar líquids i/o sòlids. Això és la disfàgia. En general els símptomes milloren en les primeres setmanes i és possible l'alimentació per boca amb seguretat.

Cal fer el que sigui necessari per evitar-ne les conseqüències, ja que pot ser la causa d'una aspiració dels aliments a les vies respiratòries i provocar una infecció pulmonar. Els professionals us aconsellaran sobre com ha de ser l'alimentació, si cal aprendre diferents tècniques posturals quan es menja, afegir gelatines als líquids, espessidors o altres mesures.

6. La reeducació dels esfínters

Després de patir un ictus, és molt freqüent que hi hagi una incontinència urinària. El problema es pot resoldre al cap d'unes setmanes; però, si no fos així, existeixen uns bolquers destinats a aquesta finalitat. En els casos en els quals l'equip de professionals sanitaris ho cregui oportú, es farà un estudi per afrontar aquesta qüestió.

Pel que fa al restrenyiment, és important que durant l'estada a l'hospital aprengueu les tècniques de control de ritme i hàbits intestinals. Podria ser un trastorn molest a partir de l'alta. Per tant, demaneu consell a la infermera per afrontar-lo degudament.

7. Altres afectacions comunes

En alguns casos es poden presentar:

- **Trastorns cognitius** de memòria, orientació, concentració, per prendre decisions, raonar, fer plans i estudiar. S'ha

de fer una valoració neuropsicològica i, si és necessari, utilitzar tècniques de reeducació.

- **Espasticitat** (tenir els músculs massa tensos) que us pot interferir a l'hora de fer les activitats quotidianes i de marxa. S'ha de consultar sempre amb el metge per poder tractar-la adequadament.
- **Convulsions** que requeriran el tractament específic que el metge determini.
- **Dolor** i deformitats **articulars**, que el rehabilitador haurà d'intentar prevenir i tractar de forma adient en cada cas.

La majoria d'aquestes afectacions tenen una recuperació progressiva amb les tècniques adequades, encara que unes puguin ser més lentes que les altres.

Fins quan he de fer rehabilitació?

Hi ha una millora notable durant els primers sis mesos a partir de l'íctus. Si passat aquest temps arribeu a una fase d'estabilització, heu de seguir fent de manera sistemàtica una pauta d'exercicis, ja que durant el primer any podeu recuperar capacitats. Encara que no feu rehabilitació dirigida, podeu millorar. Us hi heu d'esforçar posant-hi constància i paciència.

Un cop el metge rehabilitador estableix que s'ha arribat al màxim de recuperació possible, la **persona afectada per l'íctus**, els cuidadors i els familiars han de ser constants en el manteniment d'una ocupació i d'un esbarjo adequats. Igualment, han de fer el possible per garantir la continuïtat dels exercicis per tal de mantenir els avenços aconseguits. Només ocasionalment, quan es presentin complicacions que empitjorin les funcions, serà necessari seguir períodes de tractament de rehabilitació de suport dirigit per retornar a l'estat previ.

Els trastorns emocionals

L'íctus pot tenir sovint un impacte en les emocions de les persones que es manifesta en el que s'anomena **fragilitat emocional**, que pot ser deguda a la malaltia i a la dificultat d'assumir les discapacitats que ha produït. També influirà la pròpia personalitat abans de l'íctus. Aquesta situació requereix que parli amb els professionals que l'atenen, i que les persones que estan al seu voltant siguin conscients de la seva situació.

Com a exemples, podem citar:

Sovint tinc ganes de plorar i em sento molt fràgil emocionalment. Em sento inútil i poc valorat/valorada

La majoria de persones que han tingut un ictus poden tenir raons per sentir-se deprimides. La depressió pot venir donada per la pèrdua de les capacitats o pels canvis de vida sobtats.

Ric o ploro sense cap motiu aparent

Les persones que han patit un ictus poden perdre parcialment el control de les emocions. Poden passar de riure a plorar sense motiu aparent.

Em sento rebutjat/rebutjada

Hi pot haver tendència a amagar-se, tenir vergonya de la discapacitat i no voler que el vegin com una càrrega. Pot pensar que la gent no entendreà que el que li està passant és per causa de la malaltia.



[Tant si es tracta d'una fragilitat emocional com d'una depressió, ha de consultar al seu metge; li pot indicar suport psicològic i farmacològic.]

Em diuen que tinc mal geni, i em sento irritable i, fins hi tot, agressiu/agressiva Aquesta situació entra dins de la normalitat en persones que han tingut un ictus, perquè s'impacienten davant la incomprensió de les persones properes. Es pot donar més en aquelles que prenen corticosteroides.

Estic ansiós/ansiosa L'estat d'ansietat és una de les conseqüències en qualsevol persona que ha tingut un ictus i esdevé més important si no se'n parla. Una de les formes de combatre-ho és amb l'afecte que pugui transmetre la companyia d'amics i familiars.

Em sento sol/sola Les persones afectades poden estar envoltades de gent, però creure que ningú no les entén, i tenir sensació de soledat.

[Hi ha programes d'educació de pacients i de cuidadors que ajuden a comprendre millor les conseqüències de la malaltia.]

[Assistir o contribuir a crear grups de suport per a les persones afectades i cuidadors és una bona manera d'ajudar a superar l'ictus.]

Em sento molt cansat/cansada Quasi totes les persones que han tingut un ictus se senten cansades i poden trigar temps a arribar a tenir un nivell normal d'energia.

Em molesten els sorolls És normal que als afectats els molestin els llocs molt sorollosos, amb música estrident o persones que parlin massa alt.



[Tots aquests trastorns emocionals poden provocar inseguretats i sensació de por tant al les persones afectades com als familiars. Consulteu els professionals sanitaris i socials quan ho cregueu necessari.]

Preguntes freqüents

Puc treballar?

A partir de l'alta mèdica, i segons l'estat de salut, s'haurà de valorar la capacitat d'incorporar-vos a l'antic lloc de treball. Si s'ha acabat el temps d'incapacitat laboral transitòria i persisteixen determinades seqüeles, es pot plantejar la invalidesa permanent. Amb una disminució igual o superior al 33%, es pot informar sobre la realització de treball per a persones discapacitades en empreses ordinàries o centres especials de treball.



Puc fer esport?

Depèn de l'estat en què us trobeu, i requerirà consell mèdic. En qualsevol cas, l'esport és recomanable sempre que no s'arribi a una situació de risc.

Puc conduir?

L'íctus pot afectar la capacitat de conducció segura pels dèficits que pot causar. La possibilitat de conduir es podrà plantejar segons el nivell de discapacitat i, seguint les normes de la Direcció general de trànsit (DGT) és possible que necessiti un informe del neuròleg. Consulteu amb l'equip professional.

Puc tenir relacions sexuals?

El fet d'haver patit un ictus comporta, a vegades, alteracions de les funcions sexuals. Es pot tornar a mantenir relacions sexuals tant aviat com es considerin preparats. El

tractament mèdic és aconsellable sempre que la persona el sol·liciti, si pot ser conjuntament amb la parella, per tal de fer una valoració dins la situació particular de cadascú.

No existeix un pla terapèutic estàndard però es fa necessària una adequació psicològica i l'aprenentatge de nous hàbits.

Tinc més risc de caigudes?

Cal tenir en compte que una part del seu cos ha perdut força, coordinació, sensibilitat i/o reflexos. Per tant, el risc de caigudes és més gran i l'estabilitat és menor i s'hauran de prendre les precaucions adients per minimitzar aquest risc.

Al domicili caldrà enretirar catifes i mobles, evitar cables per terra, tenir bona il·luminació i, per caminar, dur un bon calçat antilliscant i fer servir ajuts per a la marxa, com ara fèrules o crosses, que li hagin pogut indicar.

Si tinc una discapacitat, quins ajuts socials puc tenir?

Consulteu amb l'equip de treball social del municipi o del barri. Us pot ajudar a tramitar el reconeixement o la revisió de grau de discapacitat, que us representarà un seguit d'avantatges, com també aconsellar-vos sobre altres qüestions.

A continuació hi ha una sèrie d'adreces que us poden ser útils.



Adreces útils

Aquestes adreces i telèfons us poden servir d'ajut. En cas de dubte, consulteu el treballador/a social.

Serveis Socials d'Atenció Primària i Centres de Salut

Serveis que ofereixen:

- **Informació, orientació i assessorament** de tots els aspectes que poden incidir en la vostra situació: legals, laborals, econòmics, relacionals, etc.
- **Suport emocional.**
- **Informació** i, si escau, tramitació dels recursos de la xarxa pública i privada, adients a la vostra situació.
- **Ajut a domicili** (es concedeix sobre la base de les vostres necessitats i la situació familiar i econòmica).

Adreça o telèfon de contacte:

Dependrà del vostre domicili. Consulteu-ho a l'Ajuntament del vostre municipi o districte municipal.

Si el vostre centre de Salut disposa de treballador/a Social, hi podeu contactar per resoldre qualsevol aspecte que hem citat.

Oficines del Departament de Drets Socials

Serveis que ofereixen:

- **Informació dels ajuts** gestionats pel Departament de Drets Socials.
- Registre de les **sol·licituds** d'aquests **ajuts**.

Adreça i telèfon de contacte:

Dependrà d'on visqueu. Truqueu al telèfon d'informació: **012**

També podeu consultar a la web del Departament de Drets Socials: <https://dretssocials.gencat.cat/>

Centre per l'autonomia personal SIRIUS

És un servei gratuït d'informació i assessorament, que depèn de la Generalitat de Catalunya, que té com a objectiu potenciar l'autonomia personal, millorar l'accessibilitat i afavorir la integració social de les persones amb discapacitats.

Serveis que ofereix:

- **Assessorament tècnic** individualitzat per al mobiliari i per a l'adequació de l'entorn.
- **Orientació d'ajudes tècniques** per a la mobilitat i les activitats de la vida diària.
- **Informació** sobre els recursos disponibles.

Web i telèfon de contacte:

https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/accessibilitat/centre-autonomia-personal-sirius/

93 483 84 18

Per a emergències truqueu a:



Per resoldre dubtes també us podeu adreçar a:

061 CatSalut
Respon



Fundació Ictus

C/ Aribau 162-166 entresol K. 08036 Barcelona

Telèfon: 932 70 35 63 **ABRIC**: 673 811 176

www.fundacioictus.com

e-mail: ictus@fundacioictus.com

Objectius de la Fundació:

- Assessorar, informar i donar suport a les persones que han patit un ictus i a les seves famílies
- Difondre a la població general el coneixement de la malaltia, com prevenir-la, com evitar-la i com tractar-la
- Ser capdavantera en la defensa i suport de les persones discapacitades
- Impulsar la recerca sobre la malaltia i el seu impacte comunitari.

Associacions de persones afectades per l'ictus

Les associacions són entitats privades sense ànim de lucre i tenen l'objectiu de promoure la participació de les persones amb una finalitat comuna.

Ofereixen serveis d'assessorament i suport a les persones afectades i als familiars i tenen la funció de sensibilitzar la societat sobre un problema concret i de vetllar pels drets de les persones afectades i de les seves famílies.

Superar l'ictus BCN

Carrer d'en Grassot 3 planta 3 08025 Barcelona

Telèfon: 672 714 144 - 934 76 56 59

www.ictus.barcelona

e-mail: ictus@ictusbarcelona.com



Associació de Malalts i Familiars d'Ictus de Lleida (AMILL)

Carrer Henri Dunant 1 25003 Lleida

Telèfon: 644 651 503



www.amilleida.com
e-mail: amill@amilleida.com

Associació Ictus Girona

Centre Cívic Barri Vell C/ Cort Reial 7
17004 Girona
Tel. 972 010 005 - 655 874 571
www.ictusgirona.com
e-mail: ictusgirona@gmail.com



Associació sobreviure a l'Ictus Tarragona

Camí Pont del Diable s/n 43007 Tarragona
WhatsApp: 644867850
<https://ictustarragona.org/>
e-mail: ictustarragona@gmail.com



Associacions de persones afectades per l'ictus i altres malalties neurològiques

Hemiweb – Associació d'hemiparèsia infantil

C/ de la Marina 249 08009 Barcelona
WhatsApp: 644621475
administracion@hemiweb.org
www.hemiweb.org



AGIM Mataró i Maresme

Carrer Monserrat i Cuadrada 33-37
08303 Mataró
Telèfon: 937 409 076
www.agimm.org
e-mail: agimm@agimm.org



Associació Vallès Amics de la Neurologia (AVAN)



www.avan.cat

AVAN Sabadell i Petit

AVAN: 937156485 sabadell@avan.cat

AVAN Terrassa: 93 788 20 80 terrassa@avan.cat

AVAN Sant Cugat: 93 675 85 32 santcugat@avan.cat

AVAN Rubí: 93 588 17 90 rubi@avan.cat

AVAN Castellar del Vallès: 937156485 castellar@avan.cat

Altres entitats en col·laboració

Federació ECOM



Gran Via de les Corts Catalanes 562 pral. 2a

08011 Barcelona

Telèfon: 93 451 55 50

www.ecom.cat/

e-mail: ecom@ecom.cat

Altres recursos

SEDENE - Sociedad Española de Enfermería Neurológica



Sèrie de 17 vídeos sobre l'íctus per a les persones afectades i els seus familiars, elaborats per les infermeres del Grup d'Estudi Neurovascular (GENSEDENE) de la SEDENE. Tracten diversos aspectes sobre l'íctus, les cures d'infermeria i recomanacions per després de l'íctus.

<https://sedene.com/contenido-digital/videos/ictus/>



Totes les entitats que figuren en aquest document han consentit en la inclusió de les seves dades

DESPRÉS D'UN ICTUS, NO ESTÀS SOL.



PROGRAMA ABRIC VIRTUAL: Si has viscut un ictus o bé coneixes alguna persona que l'hagi viscut, posa't en contacte.

 **673 811 176**

 **www.fundacioictus.com**

 **abric@fundacioictus.com**

Com et podem ajudar?



Informació

Tot sobre l'ictus, primers dies, les seqüeles, etc.



Formació

Gratuïta als afectats d'ictus i als seus familiars.



Assessorament

Gratuit i individualitzat sobre la vida després d'un ictus.



Sensibilització

Donem a conèixer la malaltia i com prevenir-la i tractar-la.

abric
PROGRAMA VIRTUAL



Fundació Ictus

Amb el suport de les associacions de pacients de Catalunya



**SUPERAR
L'ICTUS
BCN**

www.ictusbcn.cat

Associació
ICTUS
Girona

www.ictusgirona.net

AMILL
ASSOCIACIÓ D'ICTUS DE LLEIDA

www.amilleida.com



SOBREVIVRE A L'ICTUS
TARRAGONA

www.ictustarragona.org

VERSIÓN EN CASTELLANO 