

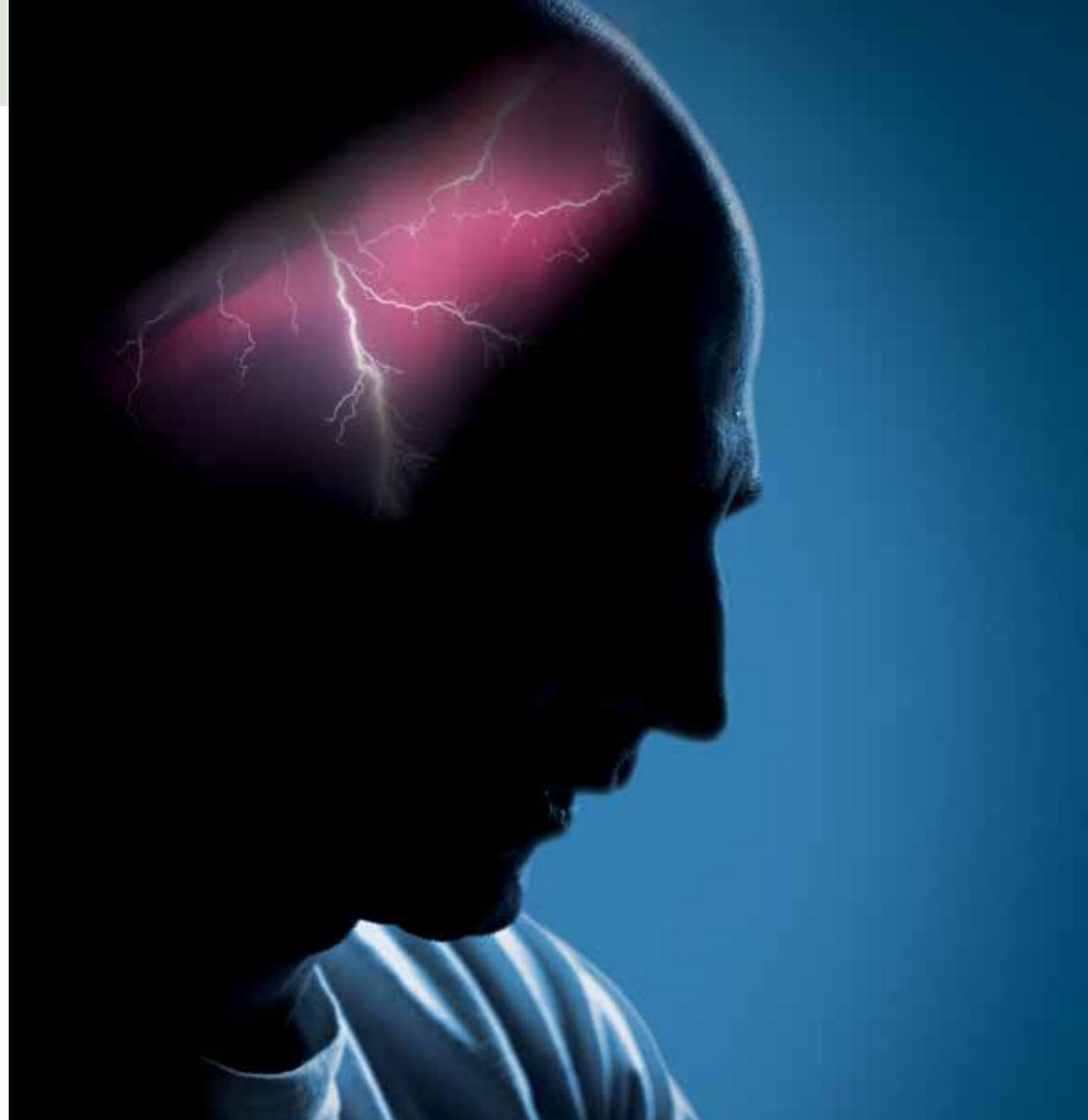
Chi contattare.

In fase di urgenza.

Chiama il 118
che ti porterà nell'ospedale
di riferimento più vicino.

E in seguito.

Alla dimissione e nel corso
della riabilitazione
segui le indicazioni del tuo medico
di famiglia e del tuo specialista.



ICTUS. Hai 3 ore
per riconoscerlo
e limitare i danni.



Durante l'attacco.

Riconoscerlo in tempo salva la vita.

Che cos'è l'ictus?

È un disturbo della circolazione del sangue nel cervello causato dalla:

- chiusura di un'arteria, dovuta a un embolo o a un coagulo (Trombosi), che impedisce il flusso sanguigno (**Ischemia, Infarto cerebrale**) nell'**85%** dei casi;

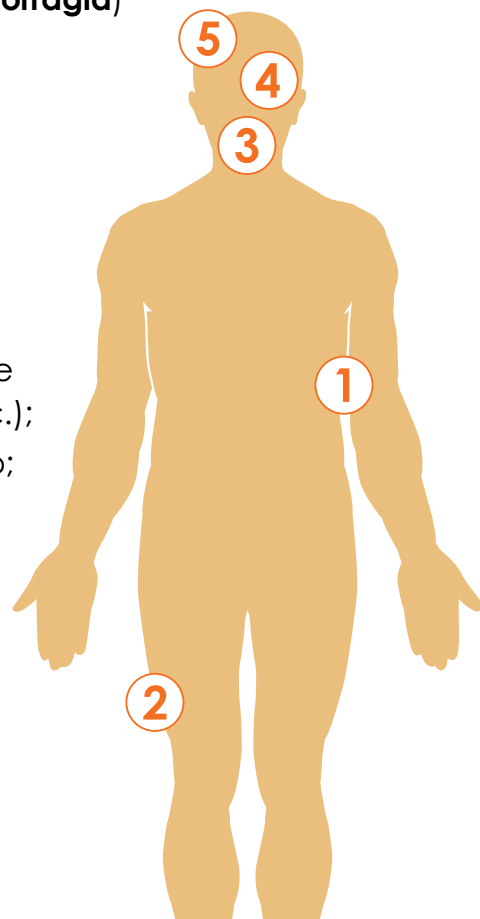
oppure dalla:

- rottura di un vaso sanguigno (**Emorragia**) nel **15%** dei casi.

Come riconoscerlo?

Pensa all'ictus se all'improvviso si manifestano:

1. perdita di forza o di sensibilità (a un braccio, una gamba, a metà corpo, alla faccia, anche con deviazione della bocca ecc.);
2. difficoltà a mantenere l'equilibrio;
3. confusione o disturbo della parola (difficoltà a capire e a esprimersi ecc.);
4. difficoltà nel vedere (annebbiamento, perdita della vista anche parziale ecc.);
5. mal di testa violentissimo, mai provato prima.



Cosa fare?

1. Non perdere tempo.

Hai 3 ore per riconoscere l'ictus e limitare i danni.

2. Chiama il 118 che ti porterà all'ospedale di riferimento più vicino.

È attiva in Lombardia una articolata rete di strutture di ricovero dotate di "Stroke Unit" (unità dedicate alla cura dell'ictus in fase acuta), che condividono appropriati percorsi di cura validati dalla comunità dei professionisti.

Il vero e il falso.

È falso	È vero
Non si può prevenire	L'80% degli ictus si può prevenire
Non può essere curato	È possibile un trattamento immediato
Colpisce solo gli anziani	L'ictus può colpire a qualunque età
Interessa il cuore	Colpisce il cervello
Non è possibile il recupero oltre 6 mesi	Il recupero può durare anche tutta la vita



Subito dopo.

Uscire dall'ospedale e prepararsi a rivivere.

È importante seguire le indicazioni del medico di famiglia e dello specialista.

Immediatamente dopo la dimissione dall'ospedale, che fare?

1. Recati dal **medico di famiglia** con la lettera di dimissione.
2. Segui attentamente la **terapia** consigliata:
 - per prevenire un nuovo ictus (farmaci che riducono la formazione di coaguli nei vasi: antiaggreganti e anticoagulanti);
 - per controllare i fattori di rischio per l'ictus (farmaci contro l'ipertensione, il diabete, il colesterolo ecc.).
3. Esegui scrupolosamente **i controlli** prescritti dal medico di famiglia.
4. Controlla periodicamente la **pressione arteriosa**.

Si tornerà come prima?

- Molte persone che hanno avuto un ictus presentano una buona ripresa nell'arco dei primi 6-12 mesi, ma **il recupero può proseguire anche per tutta la vita**.
- La **riabilitazione** prescritta dai professionisti e **correttamente eseguita** potrà:
 - migliorare la funzione motoria,
 - aiutare a recuperare il linguaggio,
 - diminuire le possibili complicanze dell'ictus (disturbi dell'alimentazione, dolori articolari, depressione ecc.),
 - favorire il ritorno a casa e al lavoro.
- Per il **successo della riabilitazione** è molto importante la collaborazione del paziente e dei suoi familiari.

Come iniziare uno stile di vita più sano?

Devi imparare nuove abitudini:

1. **Smetti di fumare (se lo facevi).**
2. **Riduci i cibi con grassi e zuccheri.**
3. **Tieni sotto controllo il peso corporeo.**
4. **“Muoviti” di più.**

Altri consigli utili in questa fase.

Se ti serve...	Rivolgiti al...
Il riconoscimento di invalidità civile o della legge 104/92, l'assegno di accompagnamento	Tuo distretto sanitario, compilando i moduli previsti
Un ausilio per la deambulazione (tripode, girello, carrozzina) o per l'assistenza a casa (letto snodato, materasso antidecubito)	Tuo distretto sanitario, presentando il modello compilato dallo specialista dell'ospedale alla dimissione
L'esenzione dal pagamento del ticket	Tuo distretto sanitario, presentando il certificato rilasciato dallo specialista dell'ospedale alla dimissione
Una assistenza domiciliare	Tuo medico di famiglia o al distretto sanitario per usufruire del voucher socio sanitario per l'assistenza domiciliare



Il recupero.

Per riprendere la vita normale.

Da ora in avanti che succede?

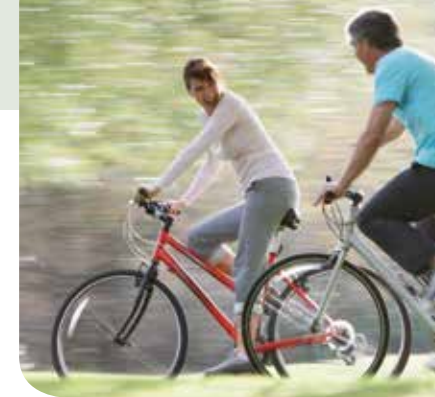
La vita deve riprendere: non vivere con il timore di un altro episodio. È in ogni caso necessario tenere conto di quanto è accaduto: è stato un segnale d'allarme che impone alcuni cambiamenti nella tua vita.

I miglioramenti ottenuti durante il ricovero in ospedale possono essere consolidati, basta seguire alcune semplici indicazioni, ricordando sempre, in caso di dubbi, di consultare il medico di famiglia.

Esegui periodicamente un test di autocontrollo.

1. Se fumavi, hai smesso di fumare? **SÌ** **NO**
2. Fai esercizi o attività motoria quotidiana? **SÌ** **NO**
3. Segui una dieta corretta? **SÌ** **NO**
4. Hai una pressione arteriosa inferiore a 130/80 mm/Hg? **SÌ** **NO**
5. Se sei diabetico, la tua glicemia è ben controllata? **SÌ** **NO**
6. Assumi regolarmente la terapia che ti è stata prescritta? **SÌ** **NO**
7. Il tuo umore è buono e hai voglia di star bene? **SÌ** **NO**

Se hai risposto no a una di queste domande, parlane con il tuo medico di famiglia.



10 consigli per stare meglio.

1. Cambia alcune abitudini di vita.
Ad esempio: smetti di fumare, fai attività fisica quotidiana (passeggiate, bicicletta, cyclette ecc.);
2. Se ti è prescritto, esegui regolarmente i cicli di fisioterapia riabilitativa;
3. Segui una dieta povera di grassi saturi (limitando tra gli altri il consumo di burro, strutto e lardo, formaggi grassi);
4. In caso di diabete, segui la dieta e la terapia indicata dal medico di famiglia o dal diabetologo e controlla periodicamente la glicemia;
5. Misura la pressione arteriosa con regolarità (secondo le indicazioni del medico);
6. Assumi con regolarità i farmaci prescritti;
7. Recati periodicamente dal medico di famiglia;
8. Effettua tutti gli esami che il medico di famiglia e lo specialista richiederanno;
9. Segnala al tuo medico eventuali cambiamenti o disturbi: aumento della pressione, disturbi della vista, perdita di equilibrio o della forza, cefalea, cambiamenti dell'umore;
10. Esci di casa il più possibile, riprendendo le vecchie amicizie e relazioni sociali.