

**EVROPSKI DAN OSVEŠČANJA O MOŽGANSKI KAPI, 5. maj 2022 – skupne aktivnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije**

**Evropski dan osveščanja o možganski kapi vsako leto obeležujemo na drugi torek v mesecu maju. Možganska kap je po celem svetu najpogostejša nevrološka bolezen. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Smrtnost je visoka, izredno velika pa je tudi invalidnost, ki jo povzroča, saj mnogi utrpijo tudi hude posledice, kar njim in njihovim svojcem bistveno spremeni kvaliteto življenja.**

Na novinarski konferenci so predstavniki obeh društev predstavili pomen preventive in prepoznavanja znakov možganske kapi ter ukrepanja. Povedali so kaj potrebujejo bolniki s končnimi posledicami srčno žilnih obolenj za čim bolj kakovostno življenje z boleznijo in sicer po možganski kapi in po amputaciji uda. Predstavili so tudi evropski akcijski načrt za obravnavo možganske kapi do leta 2030 v segmentu »Življenje po možganski kapi«.

10. maja, bosta Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo (CVB) Slovenije pripravila obeležitev Evropskega dneva osveščanja o možganski kapi, ki se bo pričela s simboličnim »Pohodom bolnikov po možganski kapi« in osrednjo prireditvijo na Prešernovem trgu. Tam bodo od 10. do 13. ure potekale dejavnosti preventive in zgodnjega prepoznavanja znakov možganske kapi. Start pohoda bo ob 11. uri v parku Tivoli na parkirišču nasproti hale Union. Pohodnike pa pričakujemo na Prešernovem trgu v Ljubljani okoli 12. ure. Tu bodo že od 10. ure postavljene stojnice z mnogimi koristnimi informacijami o možganski kapi in drugih boleznih, ki vplivajo nanjo, potekalo bo svetovanje in meritve krvnega tlaka z atrijsko fibrilacijo, srčnega utripa, sladkorja in trigliceridov v krvi, mimoidoči bodo lahko prejeli tudi publikacije na temo možganske kapi in varovanja zdravja.

**Prim. Matija Cevc, dr. med, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije: Vabimo čim večje število ljudi, da v torek, 10. maja od 10. do 13. ure obiščejo dogajanje na Prešernovem trgu, kjer društvo pripravlja program za pohodnike in mimoidoče. Tam bodo stojnice z zdravstveno – informativnimi gradivi in meritve za ugotavljanje dejavnikov tveganja (kot so npr. zvišan krvni tlak, nereden srčni utrip, idr.) ter svetovanje glede tveganja za možgansko kap. Predstavili bomo kako hitro prepoznamo prve znake možganske kapi (GROM). Za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic so zelo pomembni po eni strani preventiva po drugi pa prepoznavanje znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje, s čimer lahko zmanjšamo posledično invalidnost in umrljivost.**

**Najpomembnejša preventiva je zdrav način življenja** (nekadilstvo, vsakodnevna vsaj 30 minutna hoja, uživanje več sadja in zelenjave, vzdrževanje ustrezne telesne teže, omejitev vnosa soli, maščob in sladkorja, odpoved škodljivim razvadam, redne meritve krvnega tlaka, krvnih maščob in sladkorja ter srčni utrip). Zelo pomembne so redne kontrole dejavnikov tveganja.

## **Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede GROM:**

**G** – govor (prizadet govor)

**R** - roka (delna ali popolna ohromelost ene roke)

**O** – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza)

**M** – minuta (takoj pokliči 112)

Ukrepati je treba hitro in pravilno. Ne čakati, da bodo pomagali drugi. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne ustrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center saj lahko s hitro pričetim zdravljenjem preprečimo posledice.

Več ko bo ljudi znalo prepoznati znake možganske kapi in pravilno ukrepati, milejše bodo posledice za obolele. Bodimo pripravljeni pomagati, morda bomo pomoč rabili tudi mi sami!

**Prim. Tatjana Erjavec, dr. med., podpredsednica Združenje bolnikov s CVB Slovenije** je poudarila, da v projekcijah do leta 2035 lahko pričakujemo 34% porast števila pojavov možganske kapi in četrtno več oseb s trajnimi posledicami po utrpeli možganski kapi. Zato je bil na pobudo ESO (European Stroke Organisation) in SAFE (Stroke Alliance for Europe) pripravljen akcijski plan za enotno obravnavo možganske kapi v evropskih državah od 2018 - 2030. Dokument vsebuje cilje in priporočila za celovito obravnavo, začenši s preventivo, zdravljenjem, rehabilitacijo, sekundarno preventivo in kakovostnim življenjem z boleznijo. Prav to področje je najbolj zapostavljeno tudi v Sloveniji. Dosežkom na področju preventive in akutnega zdravljenja, ne sledijo drugačna organiziranost in zagotavljanje kapacitet na področju celovite rehabilitacije ter nudenja pomoči in podpore v kroničnem obdobju po možganski kapi. Nimamo kazalcev kakovosti življenja v tem obdobju, nimamo izdelanih minimalnih standardov potreb, ne sprejetja dobrih praks pomoči in podpore. Upanje, da se bodo dogodile spremembe na bolje daje sprejetje Zakona o dolgotrajni oskrbi na domu in številne strokovne pobude tudi na področju rehabilitacije. Združenje bolnikov s CVB ima izkušnje, ki jih je pridobilo z več kot 30 letnim delom. Pričakujemo, da bomo v segmentu »Življenja po možganski kapi«, tudi formalno priznani kot pomemben dejavnik v zagotavljanju kakovosti življenja z boleznijo tako bolnikov kot njihovih svojcev.

**Doc. dr. Lara Slivnik, univ. dipl. inž. arh.,** predsednica Kluba CVB Ljubljana je govorila tudi kot oseba po preboleli možganski kapi in predstavila življenje bolnikov v kroničnem obdobju po možganski kapi. Povedala je, da so posledice možganske kapi različne oviranosti kot so gibanje (prizadeta je ena stran telesa), govor, požiranje, vid, tip, kognitivna zaznava. Predstavila je Združenje CVB, ki ima nad 20 aktivnih klubov CVB po Sloveniji in primer Kluba CVB Ljubljana, kjer želijo spodbuditi druženje oseb po možganski kapi in njihovih svojcev, omogočiti izmenjavo izkušenj, skupinske aktivnosti (vadba v vodi, plesno - gibalne aktivnosti, pohodi, tečaj tujega jezika...),skupine za samopomoč, predavanja in druge aktivnosti. Predstavila je tudi željo, da bi imele osebe po možganski kapi kontinuirano rehabilitacijo, saj stanje nikoli ni dokončno. Priporočila je poslušanje intervjuja z osebo po možganski kapi: <https://val202.rtvsllo.si/2018/05/ambulanta-202-128/> in branje zgodb nekaterih oseb po možganski kapi: <https://cvbljubljana.si/osebne-zgodbe/>.

## **Urška Zupanc, dr. med., URI – Soča - oddelek za rehabilitacijo pacientov po amputaciji:**

je predstavila rehabilitacijo bolnikov po amputaciji uda, ki je največkrat končna posledica bolezni ožilja. Proces rehabilitacije se začne že pred amputacijo v bolnišnici, kjer se

amputacija načrtuje in izvede, sledi strnjena rehabilitacija v URI-Soča in nato vključevanje osebe v družino in družbo. Na izid rehabilitacije pomembno vpliva bolnikovo funkcioniranje pred amputacijo. Pred operacijo je, poleg določitve nivoja amputacije, pomembna seznanitev bolnika z rehabilitacijskim procesom in njegovimi realnimi cilji, na katere pomembno vplivajo bolnikove pridružene bolezni. Opozarjamo jih na škodljivost kajenja. Amputacijo mora izvesti izkušen kirurg, saj je protetika v veliki meri odvisna od ustreznosti krna.

Kot so pri gradnji hiše pomembni trdni temelji, tako gradimo temelje tekom rehabilitacije. Oblikovanje krna, samostojna premikanje v postelji, presedanje s postelje na invalidski voziček, vstajanje v bradlji in hoja s pripomočkom, so trdni temelji in pogoj za hojo s protezo. Predpis proteze je timska odločitev, ki temelji na podlagi testiranja. Če protetika ni možna, gradimo na čim večji samostojnosti bolnika. V obeh primerih želimo doseči čim boljše funkcijsko stanje osebe na vseh področjih – v skrbi zase, vključenost v družinsko življenje in v prostočasne aktivnosti, pri mlajših osebah pa tudi vračanje na delo.

Več informacij:

Matija Cevc: [matija.cevc@kclj.si](mailto:matija.cevc@kclj.si), 041/ 774 133

Tatjana Erjavec: [tatjana.erjavec@ir-rs.si](mailto:tatjana.erjavec@ir-rs.si), 041/551 372

Urška Zupanc: [urska.zupanc@ir-rs.si](mailto:urska.zupanc@ir-rs.si), 031 329 582

Lara Slivnik: [lara.slivnik@gmail.com](mailto:lara.slivnik@gmail.com), 040/242 924



**Evropski dan osveščanja o možganski kapi, vabljeni na Prešernov trg, 10. maj 2022, od 10. do 13. ure**

Društvo za zdravje srca in ožilja in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo organizirata aktivnosti za obeležitev Evropskega dneva osveščanja o možganski kapi:

- **10. maja od 10.00 do 13.00: prireditev na Prešernovem trgu, Ljubljana**, Na trgu bodo stojnice, kjer se bodo z zdravstveno–informativnimi zanimivostmi in dejavnostjo predstavila različna društva, ki delujejo na področju zdravja, še posebej pa obe društvi, ki prireditev organizirata. Program je zanimiv: predstavitve z zdravstveno– informativno tematiko, meritve (krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, trigliceridi in sladkor v krvi), svetovanje medicinske ekipe glede tega ter kulturni program.

- **Pohod bolnikov po možganski kapi od Tivolija do Prešernovega spomenika**: Start pohoda bo ob 11. uri v parku Tivoli na parkirišču nasproti hale Union. Lahko pa se jim pridružite vsi, ki to želite.