

# İNMEYLE YAŞAM

**İNME**

GEÇİRMİŞ KİŞİLERE DESTEK



TÜRK  
BEYİN  
DAMAR  
HASTALIKLARI  
DERNEĞİ  
1994



*İNME*  
**GEÇİRENİ DESTEKLEME**

**Aile, arkadaşlar ve bakıcılar için bilgiler**

## BU KILAVUZUN İÇİNDEKİLER

Bu kılavuz, bir arkadaş veya bir aile üyesi inme geçirdiğinde bilinmesi gereken yararlı bilgilere genel bir bakış sunar.

## İNME MEYDANA GELDİĞİNDE



İnme diğer sağlık sorunlarının çoğundan farklıdır, çünkü yaşamları bir anda değiştirir. Genellikle uyarı olmadan meydana gelir ve sıklıkla büyük etkiler yaratır. İnme sadece geçiren kişiyi etkilemez. Aileye ve arkadaşlara da etkileri bulunmaktadır.

## İNME HAKKINDA

İnme, beyne giden kan akışı kesildiğinde meydana gelir ve beyin hücrelerine hasar verir. İnme vücudun işleyişini etkileyebilir. Nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi de değiştirebilir.

## Daha fazla bilgi için,

[sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/](http://sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/),  
[www.inme.org.tr](http://www.inme.org.tr),  
[www.bdhd.org.tr](http://www.bdhd.org.tr)  
sitelerini ziyaret edin.

## İNMENİN ETKİSİ NEDİR?

İnme geçirmiş birinin aile üyesi veya arkadaşınız, geleceğin ne getireceğini merak ediyor olabilirsiniz.

Bazı kişiler tamamen iyileşir ve kısa sürede olağan aktivitelerine geri döner. Ancak diğer birçok kişi, aylarca veya yıllarca inmenin etkileriyle yaşayacak ve bazı etkiler yaşam boyu sürecektir.

**İpucu:** İnmenin gizli etkileri olabilir. Bunlar herkesin başına gelebilir ve bir kişi fiziksel etkilerini atlattıktan sonra da devam edebilir.

Gizli etkiler moralsizliği, konsantrasyon problemlerini ve yorgunluğu içerebilir. Yardım ve tedavi mevcuttur ve yardım için başvurulacak ilk kişiler aile hekiminiz yada bir nöroloji uzmanıdır.

İnmenin etkileri, beyinde nerede gerçekleştiğine ve hasarlı alanın büyüklüğüne bağlıdır. Ancak küçük inme veya geçici iskemik atak (GİA veya mini inme) bile bir kişinin hayatında büyük etkiye sahip olabilir.

**Her inme farklıdır ve inmenin etkileri her kişi için değişik olacaktır.** İyileşmeleri de onlar için farklı olacaktır. Kişiler kendi hızları ve kendi süreleri doğrultusunda iyileşeceklerdir.

Beyin yaptığımız her şeyi kontrol ettiğinden, inme vücudun her bölümünün yanı sıra, düşünceleri, duyuları ve duyguları da etkileyebilir. İletişim problemlerine ve yorgunluğa da sebep olabilir. Bizi biz yapan beynimizdir ve inme davranışı etkileyebilir ve bir kişinin etrafındaki kişilerden farklı görünmesine neden olabilir.

## İNME SONRASI İYİLEŞME

Kişiler, çok ciddi inme geçirseler bile iyi iyileşme gösterebilir ve iyileşebilir, ancak birçok kişi engelli kalır. Herkes inme öncesindeki haline geri dönemez, ancak doğru destekle ve tedaviyle birçok kişi hayatını yeniden inşa edebilir.



İyileşme, doktorların ve terapistlerin yardımıyla hastanede başlar. Terapi bittikten sonra evde devam eder. İnme geçirmiş kişi, becerilerini yeniden öğrenmesine ve gücünü yeniden kazanmasına yardımcı olmak için tedavi edici aktiviteler yapmalıdır. Aktif kalarak, sohbet ederek ve yeni becerilerini günlük hayatta kullanarak öğrenme sürecini devam ettirebilir.

## İlerlemeyi gözden geçirme

İnmeyi atlatan bir kişi, ihtiyaçları değiştiyse doğru desteği aldığından emin olmak için hastaneden çıktıktan sonra en az bir kez değerlendirme yaptırmalıdır. Bu sıklıkla taburcu olduktan altı ay sonradır. Altı ay sonunda değerlendirme yapılmazsa veya kişinin herhangi bir zamanda daha fazla tedaviye ve desteğe ihtiyacı varsa, aile hekiminizle iletişim kurun.

## İNME SONRASINDA BİRİNİ NASIL DESTEKLEYEBİLİRİM?

### ONLARIN YANINDA OLUN

Yardım ve destek vermek için biriyle yaşamak zorunda değilsiniz.

Yüz yüze yanlarında olmak zorunda da değilsiniz: Sadece birine onu düşündüğünüzü göstermek, unutulmadıklarını hissetmelerine yardımcı olabilir. Düzenli mesaj gönderebilir veya haberlerinizi paylaşmak ve nasıl olduğunu sormak için telefon edebilirsiniz.



Rehabilitasyonun ve iyileşmenin inanılmaz bir şekilde zor ve ağır olabileceğini unutmayın. Yürüme veya konuşma gibi bazı temel becerileri yeniden öğrenmeye çalışıyor olabilir ve bu büyük bir zorluktur. Teşvik ederek ve ilgi göstererek yardım edebilirsiniz.

### PRATİK DESTEK VE ZAMAN SUNUN

Birinin ne zaman desteğe veya ne tür bir yardıma ihtiyacı olduğu her zaman belli değildir. İhtiyaçları zamanla değişebilir ve bazı kişiler yardım isteme konusunda isteksizdir. Onlar için zor olsa bile, bazı şeyleri kendi başlarına yapmayı denemeyi de tercih edebilirler. Görevleri uygulamak, uzun süreli iyileşme için yardımcı olabilir.

**İpucu:** İnme geçirmiş birine yardım etmek için neler yapabileceğinizden emin değilseniz, ona sorun.

İnme geçirmiş kişiye veya onun ailesine ve bakıcısına pratik yardım sunabilirsiniz. Buna alışveriş, temizlik veya çocuk bakımı gibi şeyler de dahildir.

Yakın bir aile üyesiyseniz veya esas bakıcıysanız, kişiye ve terapistine rehabilitasyon terapileriyle destek olup olamayacağınızı sorabilirsiniz. Örneğin gelişmelerini not almak, gösterdikleri gelişmeleri

görmelerini sağlayarak yardımcı olabilir.

Zaman geçtikçe, boş vakit aktiviteleri veya düzenli kahve ve sohbet için arkadaşlık sağlayabilirsiniz.

## RESMİ OLMAYAN BAKICILIK

Birçok kişi kendisini bakıcı olarak değil de, sadece aile üyeleri veya yardım eden arkadaşlar olarak görebilir.



Birinin bakıcısı olmak için biriyle birlikte yaşamak zorunda değilsiniz ve buna bazen resmi olmayan bakıcı olmak da denir. Onlarla farklı şekillerde ilgilenebilirsiniz. Resmi olmayan bakım, temizlik veya giyinme konusunda yardımcı olmak anlamına gelebileceği gibi günlük telefon görüşmesi ve alışveriş yapmak veya duygusal destek sağlamak anlamına da gelebilir.

## BİLGİ VE TAVSİYE ALIN

Bakıcılar sıklıkla bize güvenilir bilgiye ve desteğe sahip olmanın önemli olduğunu söylerler.

**İpucu:** İnme sonrasında hastaneden çıkan birinin esas bakıcısı olma olasılığınız varsa, inme ekibinden sizden ne yapmanızın beklendiğini açıklamasını isteyin. Neyi yapabileceğiniz ve yapamayacağınız konusunda açık olun ve hangi yardımın gerekli olduğunu sorun.

## İNMENİN AİLE VE ARKADAŞLAR ÜZERİNDEKİ DUYGUSAL ETKİSİ

Bir aile üyesi inme geçirdiğinde, kişiler çok farklı biçimlerde tepki verebilirler. Keder, endişe, suçluluk veya kırgınlık ile birlikte sarsılma hissedebilirsiniz.



Kişideki değişiklikler ve onunla olan ilişkinizde kayıp duygusu oluşabilir.

Hala aynı kişi olmasına rağmen, daha duygusal olma veya bazı şeyleri yapmak için daha az motive olma gibi bazı yönlerden değişmiş olabilir.

İletişim kurmak için yeni yollar bulmanız gerekebilir ve günlük aktivitelerle desteğe ihtiyacı olabilir. Eskiden olduğu gibi bazı şeyleri birlikte yapamayabilirsiniz. Bütün bunlar olağan rutinlerinizi etkileyebilir ve kişilerin aile içindeki rolünü değiştirebilir

## KENDİNİZLE İLGİLENME

Bakım sorumlulukları konusunda çok zaman harcıyorsanız, kendinizle de ilgilenmeniz önemlidir. Düzenli yemek yeme veya gece iyi uyuma gibi şeyleri yapmak bazen zor olabilir. Fakat refah seviyenizin önemli olduğunu unutmayın.

Bakımın duygusal bir yanı vardır ve bakıcıların zaman zaman kendilerini stresli, kaygılı veya moralsiz hissetmeleri yaygındır. Bu durum başa çıkmanızı zorlaştırabilir, bu yüzden destek istemekten korkmayın. Buna aile hekiminizle iletişim kurma veya bir süre konuşma terapisi almada dahil olabilir.

Düzenli molalar verme ve aktif olmaya veya düzenli şekilde egzersiz yapmaya çalışma, enerji seviyenize yardımcı olabilir ve uykunuzu iyileştirebilir. Mola vermek için zaman bulmak her zaman kolay değildir. Aile veya arkadaşlar, bazı pratik görevlerde size yardımcı olabilir veya siz dinlenirken inme geçirmiş kişiyle vakit geçirebilir.

Birinin gezinmesine yardım ediyorsanız, sırt ve bel incinmeleri yaşama ihtimaliniz bulunmaktadır. Birini güvenli şekilde nasıl hareket ettireceğiniz konusunda fizyoterapist veya ergoterapistten tavsiye almalısınız.



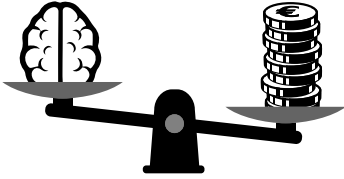
Bakıcı olarak izole olmuş hissetmek alışılmadık bir durum değildir ve bu durum başa çıkma yeteneğinizi de etkileyebilir. Aileye ve arkadaşlara ulaşmaya çalışın. Yüz yüze görüşemiyorsanız, telefon veya görüntülü aramalar ve sosyal medya gibi diğer yollarla iletişim halinde olmaya çalışın.

## ESAS BAKICIYSANIZ

Birinin desteğini ve bakımını yönetmekten sorumlusunuz, anlamanız gereken tüm bilgiler sebebiyle kendinizi bunalmış hissetmeniz doğaldır.

## BAŞKA BİRİNİN FİNANSAL VE HUKUKİ İŞLERİNİ YÖNETME

Baktığınız kişi bankacılık işleri, fatura ödeme veya ev satma gibi kendi işleriyle ilgilenemiyorsa, size vekalet verebilir. Bu belge, onun finansal işler, mülk ve sağlık hizmeti ile ilgili kararlarını yönetmenize olanak sağlayabilir.



## SAĞLIK VE REFAH SEVİYESİ İÇİN DESTEK

İkinci inme geçirme olasılığı, inme geçirmiş bir kişi, ailesi ve arkadaşları için büyük bir endişe olabilir.

İnme sonrasında başka bir inme geçirme riski çok daha

yüksektir. Risk zamanla azalır, fakat inme geçirmiş kişi, verilen herhangi bir tedaviye uyarak riskini mümkün olduğunca düşük tutabilir. Bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmaları da gerekebilir.

## NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ



Teşvik ederek ve hangi pratik desteğe ihtiyacı olduğunu sorarak başka bir inme riskini azaltması için birini destekleyebilirsiniz. Aile hekimi veya bir nöroloji uzmanı kişinin bireysel inme riskini anlamasına yardımcı olabilir ve riskini azaltma konusunda destek sunabilir.

## YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ

İnme sonrasında, birçok kişiye fiziksel olarak daha aktif bir hayat yaşamak, sigara içmeyi bırakmak veya beslenmesini



değiştirmek gibi yaşam tarzı değişiklikleri yapmaları tavsiye edilir. Bazı pratik yardımlar hoş karşılanabilir ve birçoğ kişi hedeflerini biriyle paylaşmanın motive kalmalarına yardımcı olabileceğini düşünmektedir.

Aşağıdakileri yapabilirsiniz:

Sigarayı bırakmaya çalışan birini dinlemek ve teşvik etmek.

Yürüyüş için ona katılarak daha aktif olmasını desteklemek.

Kilo vermeye çalışıyorsa, bir hedefe ulaştığında dışarıda bir gün geçirmek gibi bir sürpriz planlamak

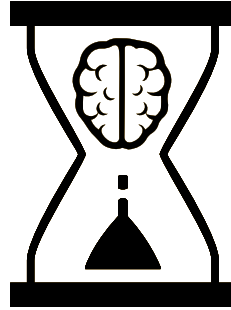
Birlikte olduğunuzda içmeyerek, birinin alkolü azaltmasına yardımcı olmak

## İNMENİN ETKİLERİYLE İLGİLİ HIZLI BAşVURU KILAVUZU

İnmenin tüm etkileri ve bunların nasıl tedavi edildiği hakkında daha fazla bilgiyi [www.sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/](http://www.sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/), [www.inme.org.tr](http://www.inme.org.tr) , [bdhd.org.tr](http://bdhd.org.tr) web sitelerimizden öğrenin.

**İpucu:** İnmenin birçoğ etkisi hızlıca düzelir

Birçoğ problem, inmeyi takip eden günler ve haftalar içinde hızlıca düzelebilir. Hastane inme ekibi, kişinin inme geçirdikten 24 saat sonra hareketli olması ve iyileşmesine yardımcı olması için kişiye tedavi ve destek sunacaktır.



## İNMENİN GÖRÜNEN ETKİLERİ

### HAREKET VE DENGE

İnme genellikle vücudun bir tarafında güçsüzlüğe sebep olur ve kolların ve bacakların hareketini ve kontrolünü etkiler. Bu durum yürümede, dengede ve bir şeyleri tutmada problemlere yol açabilir.



### GÖRME

İNME sonrasında kişiler yaklaşık %60'ı görme sorunları yaşar. Problemler çift görmeyi, ışığa karşı hassasiyeti ve görme alanının bir kısmını kaybetmeyi içerebilir.



### KONTİNANS PROBLEMLERİ

İNME sonrasında bağırsak veya mesane kontrolü ile ilgili sorunlar çok yaygındır. Kontinans sıklıkla ilk haftalarda düzelir. Bu durum utanç verici olabilir, bu yüzden güvence ve anlayış sunun ve kişiyi tıbbi yardım almaya teşvik edin.



### DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİKLERİ

İNME sonrasında bazı kişiler, eskiden zevk aldığı şeylere karşı ilgiyi kaybetmek, çok fevri olmak veya daha kolay sinirlenmek gibi davranış değişiklikleri gösterebilir. İnme geçiren birinin davranışı kendileri veya başkaları için tehlike teşkil ediyorsa, yardım istemek önemlidir.



### BİR TARAFTAKI ŞEYLERİ FARK ETME PROBLEMLERİ \*

Mekansal dikkat eksikliği veya ilgisizlik, beynin bir tarafta duyuşal bilgileri işlemediği anlamına gelir. Beyin gözlerden aldığı tüm görsel bilgileri işlemediğinden, kişi çevresindeki bir şeylere çarpabilir.



### YUTMA SORUNLARI (DİSFAJİ)

İNME, inme geçiren kişilerin yaklaşık yarısında ağızdaki ve boğazdaki kasları etkiler ve yutma sorunlarına sebep olur. Bu durum disfaji olarak bilinir. Disfajisi olan birinin yumuşak yiyecekler yemesi veya tüple beslenmesi gerekebilir. Sıklıkla ilk bir kaç haftada düzelir.

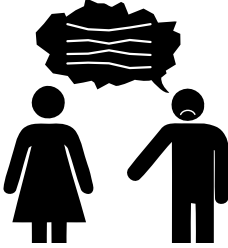
### İLETİŞİM ZORLUKLARI

#### Afazi

İNME geçiren kişilerin yaklaşık üçte biri, lisan kabiliyeti ile ilgili afazi adı verilen problem yaşar. Sıklıkla beynin sol tarafındaki

\*(mekansal ilgisizlik olarak da bilinir)

İnmelerden kaynaklanır. Afazi, konuşma, konuşmayı anlama, okuma, yazma ve sayıları kullanma da dahil olmak üzere dilin tüm yönlerini etkileyebilir. Bu durum kişinin zekasını etkilemez, fakat sadece dili kullanmakta zorluk çeker.



### GEVELEYEREK KONUŞMA

İnme, yüz ve dil kaslarını etkileyebilir ve geveleyerek (peltek) konuşmaya sebep olabilir.

### KONSANTRASYON VE HAFIZA İLE İLGİLİ PROBLEMLER

Bilişsel problemler iletişimi etkileyebilir. Örneğin kişi sohbeta konsantre olmakta, bilgileri hatırlamakta veya nesnelere veya kişileri tanımakta zorlanabilir.

**İpucu:** Güvenle iletişim kurun

İletişim problemleri olan bir kişiye, soruları yanıtlaması için

zaman vererek, her seferinde bir soru sorarak ve onun için yanıt vermemeye çalışarak yardımcı olabilirsiniz.

## İNMENİN GIZLI ETKİLERİ

### YORGUNLUK



Dinlenmeyle düzelmeyen bitkinlik veya yorgunluk, inme sonrasında aylar veya yıllar boyunca devam edebilir. Kişi iyi görünebilir, fakat hala yorgunlukla mücadele ediyor olabilir. İnme sonrasında yaygındır ve bazıları için ciddi bir problem olabilir.

### DUYGUSAL ETKİLER

İnme, moralsizlik, depresyon ve anksiyete gibi duygusal problemlerle yakından bağlantılıdır. Bazı kişilerde kontrolsüz duygusallık vardır ve gülmek, ağlamak gibi duygusal tepkilerini kontrol etmekte zorlanırlar.





## HAFIZA VE DÜŞÜNME

İNME sonrasında hafıza ve konsantrasyon ile ilgili sorunlar çok yaygındır. Bilişsel problemler olarak da bilinirler. İnme geçirenler sıklıkla başta kafa karışıklığı hissederler, ancak çoğunda bu durum ilk haftalarda iyileşir.



## AĞRI

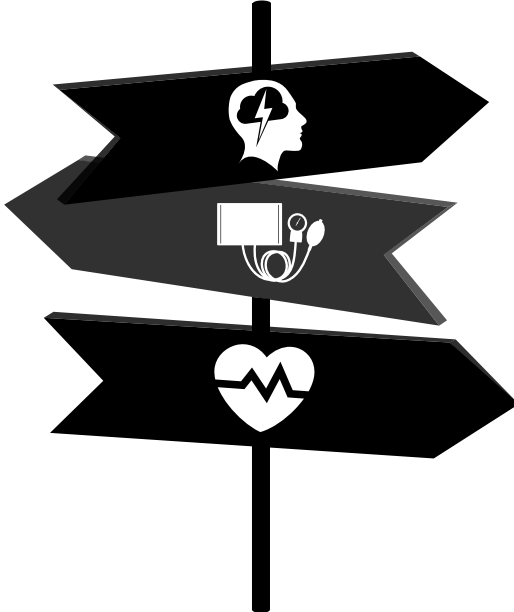
İNME, yanma hissi veya kas ve eklem ağrısı gibi farklı türlerde uzun süreli ağrılara sebep olabilir.

## YARDIM ALIN

İNmenin etkilerinin çoğu tedavi edilebilir, bu yüzden inme geçiren bir kişi hastaneden taburcu olduktan sonra bu problemlerden herhangi birine sahipse, aile hekimini ziyaret etmelidir.

**İpucu:** İnmeyi geçirenleri dinleyin

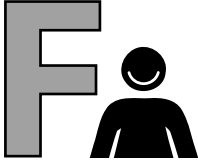
İNmenin bazı etkileri belirgindir. Diğer değişiklikleri görmek ise kolay değildir. Problemleri hakkında konuşması ve nasıl hissettiğini göstermesi için kişiye zaman verin.



## İNME BELİRTİLERİNİN FARK EDİLMESİ

İnmenin yaygın belirtilerinin kendinizde veya başka bir kişide nasıl fark edileceğini bilmek önemlidir. FAST testini kullanmak bunu yapmanın en iyi yoludur.

### FAST TESTİ



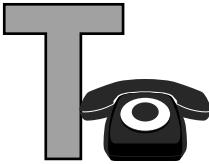
**Face (Yüz):** Kişi gülümseyebiliyor mu? Yüzünün bir tarafı düşmüş mü?



**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.

FAST testi, inmenin en yaygın üç semptomunu fark etmeye yardımcı olur. Ancak her zaman ciddiye almanız gereken başka belirtiler de vardır.

**Bunlar aşağıdakileri içerir:**

Bacaklar, eller veya ayaklar da dahil olmak üzere vücudun bir tarafında 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, baş dönmesi veya ani düşme.



Ani, şiddetli baş ağrısı.

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

**Geçici iskemik atak (GİA veya mini inme)**

Bir GİA inme ile benzerdir, ancak semptomlar daha kısa süre devam eder. GİA geçirme inme belirtisinin başlıca uyarısıdır, bu yüzden birinde inme semptomları mevcutsa, semptomlar geçse bile her zaman **112**'yi arayın.

**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 uzmandan bireysel tavsiye almanız gerekir. Daha fazla bilgi için, [www.sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/](http://www.sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/), [www.inme.org.tr](http://www.inme.org.tr), [bdhd.org.tr](http://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

**SAFE**  
STROKE ALLIANCE FOR EUROPE



**Stroke**  
association

**angela**  
LEAVE YOUR LEGACY

**ESO**  
EUROPEAN STROKE  
ORGANISATION


Tarafından desteklenmektedir:

 **Boehringer  
Ingelheim**



 [bdhd.org.tr](http://bdhd.org.tr)

 [bdhd@bdhd.org.tr](mailto:bdhd@bdhd.org.tr)

 Maltepe Mahallesi, Gazi Mustafaz  
Kemal Bulvarı Kismet 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'de basılmıştır

Nisan 2023'de tekrar gözden geçirilecektir

SAFE, ASBL 0661.651.450

Ürün Kodu: A01L14

Fotoğraf: Freepik