BEYİN ANEVRİZMASI

İYİLEŞME SÜRECİ REHBERİ

BEYİN ANEVRZİMA
VAKFI
Bilinci Arttırmak. Korkuyu Bitirmek.™

BRAIN ANEURYSM
FOUNDATION
Raising Awareness. Ending Fear.™

TIBBİ DANIŞMA KURULU

Kurucu ve Genel Müdür

Christopher S. Ogilvy, MD
Beth Israel Deaconess Medical Center

Başkan

Robert H. Rosenwasser, MD
Thomas Jefferson University Hospital

Başkan Yardımcısı

Robert D. Brown, MD, MPH
Mayo Clinic

Kuzey Doğu bölge Müdürleri

David J. Chalif, MD
North Shore University Hospital

Carlos David, MD
Lahey Hospital and Medical Center

Güney Doğu bölge Müdürleri

Daniel Barrow, MD
The Emory Clinic

Jacques J. Morcos, MD
University of Miami Health System

Orta Batı Bölge Müdürleri

Sepideh Amin-Hanjani, MD
University of Illinois at Chicago

Paul J. Camarata, MD
University of Kansas Medical Center

Batı Bölge Müdürü

David Newell, MD
The Seattle Neuroscience Institute

Beyin Anevrizma Vakfı

Genel Müdür
Christine Buckley

Yönetim Kurulu Başkanı
John C. Rogers

Tıbbi Danışma Kurulu Müdürlüğü

Bernard R. Bendok, MD | Mayo Clinic

Gavin W. Britz, MD, MPH | Houston Methodist Hospital

Stanley J. Berman, PhD | William James College

Aaron A. Cohen-Gadol, MD, MSc | Methodist Hospital

E. Sander Connolly Jr, MD | Columbia University Medical Center and New York-Presbyterian Hospital

Aaron S. Dumont, MD | Tulane University School of Medicine

Robert M. Friedlander, MD | University of Pittsburgh Medical Center

Steven L. Giannotta, MD | Keck Medicine of USC

L. Fernando Gonzalez, MD | Duke University Medical Center

David M. Greer, MD | Yale University Schoool of Medicine

Murat Günel, MD | Yale University School of Medicine

Brian L. Hoh, MD | University of Florida

Brian T. Jankowitz, MD | UPMC Presbyterian

Sucheta A. Kamath, MA | Cerebral Matters

Robert Kooken, PhD | Neuropsychological Services

Michael Lawton, MD | University of California San Francisco

Stephen Lewis, MD | Perth, Australia

R. Loch Macdonald, MD, PhD | St. Michael's Hospital

Neil A. Martin, MD | Geffen School of Medicine at UCLA

Thomas Masaryk, MD | The Cleveland Clinic

Eric Nussbaum, MD | Saint Joseph's Hospital

Aman Patel, MD | Massachusetts General Hospital

Christopher Putman, MD | Inova Fairfax Hospital

Andrew J. Ringer, MD | Mayfield Clinic for Brain & Spine

Joshua Seinfeld, MD | University of Colorado Hospital

Avi Setton, MD | North Shore University Hospital

Adnan H. Siddiqui, MD, PhD | University at Buffalo Neurosurgery

Robert J. Singer, MD | Dartmouth-Hitchcock Medical Center

Edward R. Smith, MD | Boston Children's Hospital

Gary K. Steinberg, MD, PhD | Stanford University School of Medicine

Rafael Jesus Tamargo, MD | The Johns Hopkins Hospital

Ajith Thomas, MD | Beth Israel Deaconess Medical Center

John A. Wilson, MD | Wake Forest Baptist Health

Gregory J. Zipfel, MD | Washington University

Mario Zuccarello, MD | University of Cincinnati

İÇİNDEKİLER

Tedavi Sonrası 5

Şiddetli Bozukluklar 7

Fiziksel Değişiklikler 9

Dikkat ve Yürütücü işlev 12

Bellek 13

Sosyal-Duygusal Değişiklikler 15

Okula / İşe Dönüş 17

Hasta Toparlanması için yardımlar 18

Hastabakıcılara Not 21

MİSYONUMUZ

Anevrizma patlamasını, patlamanın yol açtığı sakatlıkları ve ölümü önlemek amacı ile beyin anevrizmalarının semptomları ve risk faktörleri hakkında bilgi vermek ve farkındalık oluşturmak.

Hasta ve aileleri için destek toplulukları oluşturmaya yönelik tıbbi topluluklarla çalışmak.

Hastaları iyileştirmek ve hayatlarını kurtarmak için ileri araştırmalar yapmak.

Bir beyin anevrizması için uygulanan tedavi, hastaneden ayrılmanızdan sonra uzun süren hayatınızda büyük ve yeni bir süreçtir. Hayatta kalanlar, küçük ya da büyük, kısa ya da uzun süreli olabilen şiddetli fiziksel, duygusal ve bilişsel değişiklikler ile karşı karşıyadır.

Patlamış anevrizma geçiren hastaların iyileşme süreci, anevrizması patlamamış hastalara göre daha uzun ve daha zor olma eğilimindedir. Yaşlılar ve kronik tıbbi problemleri olanlar genç ve sağlıklı bireylerden daha yavaş iyileşebilirler ve bazı hastalar da rehabilitasyon gerektirebilir. Diğerleri ise kısa bir iyileşme döneminden sonra kendileriyle ilgilenebilirler. Bu örneklerin gösterdiği gibi, her birey ve durum benzersizdir ve dolayısıyla iyileşme süreçleri değişebilir.

Beyin anevrizmasından kurtulanlar tarafından en sık sorulan sorulardan biri "İyileşmem ne kadar zaman alır?" Ne yazık ki, iyileşmenizin ne kadar süreceği ya da ne kadar iyileşme olacağı tahmin edilememektedir.

Uzun bir iyileşme süreci ile karşı karşıya kalsalar bile, hayatta kalanlar ve aileleri umutlu olurlarsa iyileşme şansı daha da artacaktır. Rehabilitasyon önderi George Prigatano,PhD "Beyin canlıysa, öğrenebilir" diye belirtmektedir. Kendinize sık sık şunu hatırlatın: Beyin, yaşam boyu yeni beceriler öğrenebilir.

Anevrizma tedavisi ile iyileşen hastalar, birçok değişiklik ve zorluk yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu kitapçığı size ve bakıcılarınıza, en yaygın değişiklikler hakkında bilgi edinmenize ve bunlarla nasıl başa çıkacağınıza yardımcı olmak için öneriler sunarak hazırladık. Ayrıca bu kitapçıktaki pek çok konu hakkında websitemizden ek bilgiler de bulabilirsiniz: bafound.org.

TEDAVİ SONRASI

Tedavinizi izleyen ilk birkaç gün ve haftalarda bekleyebileceğiniz değişiklikler, geçirdiğiniz olayın şiddeti ve süresi, anevrizmanızın tedaviden önce patlayıp patlamadığı ve tedavi şekli (açık veya endovasküler) gibi bir dizi faktöre bağlıdır.

AÇIK CERRAHİ

Açık cerrahi (klipleme) sonrası sorunlar şunları içerebilir:

İnsizyon Ağrısı / Uyuşma Ağrısı

Cerrahi işleminin kesi yerinde ortaya çıkan, iyileşmesi birkaç hafta sürebilen bir ağrıdır. Kesi yerinde ara sıra keskin bir ağrı hissedebilirsiniz ancak bu sinirlerinizin iyileşmesine bağlı olduğu için endişelenmenize gerek yoktur ve ağrınız zamanla geçecektir. Kesi alanı da uyuşuk olabilir; zamanla daha iyi olup olmayacağı kesinleştirmek mümkün değildir. Kesinin olduğu yana yatmak sizi rahatsız etse bile riski yoktur.

İşitme Kaybı

Cerrahi kesinin bulunduğu taraftaki kulağınızda sıvı birikiminden kaynaklanan boğuk işitmeniz oluşabilir. Bu problem zamanla geçer ancak birkaç hafta sürebilir.

Çene Ağrısı

Çene ağrıları, ameliyat sırasında kasların zedelenmesine bağlı olup, yemek yerken veya dişlerinizi fırçalarken ağzınızı açtığınızda ortaya çıkabilmektedir. Bunun için, günde en az dört ila beş kez, ağzınızı açıp kapatarak iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz. Ağzınızı ne kadar geniş açarsanız iyileşmenizin o kadar hızlı olacağını unutmayın. Altı hafta geçtikten sonra, çene ağrınız hala devam ediyorsa, cerrahınızı bilgilendirin; bu durumda, fizik tedavi önerilebilir.

Kafada Tıklama Gürültüsü

Bu, genellikle başınızı farklı yönlere döndürdüğünüzde ortaya çıkar ve birkaç hafta içinde geçer. Sıkıntı verici bir durum olmasına rağmen, endişelenmenize gerek yoktur çünkü bu durum, ameliyat sırasında açılan kemiğin iyileşmesinin normal bir sürecini oluşturmaktadır.

Nöbetler

Nöbetler, anevrizma patlaması veya bazen de beynin bazı bölgelerindeki cerrahi işlemin sonucu olarak ortaya çıkabilir. Uzman doktorunuz, bir nöbet ilacı vermek için sizi hastaneye yatırabilir. Bazı durumlarda, taburcu olmanızdan sonra ilaca devam etmenizi isteyecektir. Bu nedenle, ilaçları doktorunuzun önerdiği gibi almanız önemlidir. Nöbetleriniz geçtiği takdirde, tedavi süreciniz genellikle kısa tutulur.

ENDOVASKÜLER TEDAVİ (EMOLİZASYON):

Endovasküler tedaviden sonra ortaya çıkan sorunlar aşağıdakileri içerebilir:

Kasık Ağrısı

Kateterin kasık içine yerleştirildiği bölgelerde ağrılı ezik yaralarınız oluşabilir. Bu nedenle, tedaviden bir sonraki hafta boyunca yorucu aktivitelerden ve sıcak banyolardan kaçınmalısınız. Aynı bölgede hematom (sert kan pıhtısı) gelişirse veya daha fazla şişlik ve ağrınız varsa, prosedürü uygulayan doktora başvurunuz.

Saç Dökülmesi

Radyasyon veya prosedür sırasında kullanılan kontrast boyası, genel olarak küçük bir alan etkileyecek şekilde geçici saç dökülmesine neden olabilir. Bu geçici saç kaybı, strese ve ilaç kullanımına bağlı olarak da gelişebilir. Merak etmeyin; saçlarınız tekrar uzayacaktır.

ŞİDDETLİ BOZUKLUKLAR

Beyin anevrizması hastalarında, anevrizma patlamasına veya tedaviye bağlı, kısa veya uzun süreli fiziksel ve / veya nörolojik bozukluklar görülebilir. Anevrizma patlamasına bağlı bozukluklar ise daha ağır, daha belirgin olur ve daha uzun bir iyileşme süreci gerektirir.

Bu bozukluklar hafif ve iyileşme oranı yüksek olsa bile, bir terapiste başvurarak konuşma tedavisi, uğraş tedavisi ve fizik tedavi gibi size özgü tedavi yöntemleri oluşturun ve bu yöntemlerle iyileşmenizi hızlandırın ve ihtiyaçlarınızı karşılayın.

Yaşadığınız uzun süreli odaklanma, hafıza ya da bilişsel bozukluklar (Dil becerileri, organizasyon becerileri, konsantrasyon, karar verme ve daha üst düzey düşünme becerileri gibi) sizi zorlayabilir. Hayatta kalanlar, bilişsel işlevleri, yaşam becerileri ve diğer faaliyetleri hakkında bir nöropsikolog veya konuşma bozukluğu uzmanı tarafından günlük hayatları boyunca değerlendirilmelidirler. Bu değerlendirme, hastanın normal işlevsel hayatına dönmesi için yardımcı olacaktır.

Hastalık sonucu olarak sizde gelişen ince ve hafif kusurlar, sizin ve başkaları tarafından farkedilmeyip ilk sizinle aynı evde yaşayan yakınlarınız tarafından farkedilebilir ve daha çok işlevsel hayatınıza döndükten sonra belirmektedir. Bu zorluklara karşı baş etmenize yardımcı olacak terapistinizle veya doktorunuzla konuşmalısınız.

Bazı hastalar aşağıdaki sorunları yaşayabilirler :

- Fiziksel ve zihinsel yorgunluk
- Kronik baş ağrısı veya ani baş ağrısı (Esas olarak patlamış anevrizmalarda görülür)
- Odaklanma sırasında oluşan baş ağrıları
- Görme kusurları: Kısmi, tam körlük veya periferik görme bozukluğu
- Bilişsel sorunlar (Örneğin; kısa süreli hafıza güçlükleri, azalmış konsantrasyon, algı sorunları)
- Konuşma bozuklukları
- Davranışsal değişiklikler
- Denge ve kordinasyon kaybı
- Kol veya bacak güçsüzlüğü

Fiziksel Değişiklikler

Yorgunluk

Tedaviden sonraki iyileşme sürecindeki en yaygın problemdir. Duş almak gibi basit ve normal günlük faaliyetler bile sizi yıpratabilir ve kendinizi sürekli yorgun hissedebilirsiniz. Gündüzleri daha fazla uyuyup, geceleri uyumakta zorlanabilirsiniz. Bu sizin için normal bir durumdur çünkü anevrizma tedavisi sırasında yorulan vücudunuzun tekrar işlevsel haline dönmesi için iyice dinlenmesi gerekir.

Zaman geçtikçe günlük faaliyetlerinizi ve onlara ayırdığınız süreyi arttırın.Tedaviden önceki günlük işlevsel durumunuza kavuşmanız normal olarak aylar sürebilir ancak bu sizin iradenizi kırmasın ve siz vazgeçmeyerek bir gün ona kavuşun.

Uyumakta sık sık zorluk çekiyorsanız, sağlık uzmanınıza danışın. Bazen uyku ilacı kısa bir süre kullanmanız yararlı olabilir.

Ayrıca ziyaretçilerin gelmesi hoş olsa bile, sık gelmeleri sizin durumunuzu kötü yönde etkileyecektir ve dolayısı ile ailenizden ziyaretçileri sınırlandırmasını isteyin. Ziyaretçileriniz size yemek hazırlayarak yardımda bulunabilirler.

Baş ağrısı

Birçok hastanın yaşadığı yaygın bir problemdir ve özellikle anevrizması patlamış olanlarda görülmektedir. Baş ağrıları günden güne farklılık gösterebilir ve birkaç hafta hatta daha uzun süre devam edebilir. Bazı anevrizma hastaları uzun bir baş ağrısı hikayesine sahip olabilir ancak bu baş ağrıları anevrizma ile ilişkili olmadığı için anevrizma tedavisi alınsa bile geçmeyebilir. Baş ağrısı bir süreliğine kaybolabilir ancak ne yazık ki tekrar da başlayabilir.

Tedavi edilen bir anevrizmanın patlama olasılığı neredeyse yoktur ancak tedavi edilmeyen anevrizma patlamasına bağlı baş ağrıları şiddetli, korkutucu ve ani olur. Ciddi ve ani baş ağrısının meydana geldiği nadir durumlarda 911'i arayın.

Genel olarak, tedaviden sonraki ilk birkaç hafta boyunca reçeteli ağrı kesici ilaçlar gerekebilir ama Tilenol gibi reçetesiz ağrı kesici ilaçlara mümkün olan en kısa sürede geçmelisiniz. Baş ağrılarınız, ağrı kesici ilaçlarla hafifletilmezse veya birkaç hafta geçmesine rağmen devam ederse, doktorunuzu bilgilendirin.

Görme Bozuklukları

Bazı hastalar, anevrizmanın yeri nedeniyle görme bozukluğu veya subaraknoid kanamanın bir sonucu olarak odaklanma veya bulanık görme sorunları yaşayabilirler. Odaklanma ve bulanık görme ile ilgili sorunlar yaygındır ve zamanla iyileşme gösterir. Görme sorunları düzelmezse, doktorunuza başvurunuz. Ayrıca, bir sinir ve göz hastalıkları uzmanına (nöro-oftalmog'a) danışırsanız size daha yararlı olur.

Azalmış Koku ve / veya Tat Duyusu

Hastalar genellikle tat ve koku alma kabiliyetlerinde değişiklikler bildirirler. Anevrizma patlaması halinde, tat ve koku duyularını kontrol eden sinirleri tahriş eden kan, bu duyularda kusurlara neden olabilir. Patlamayan anevrizma ancak çevredeki sinirleri sıkıştırdığında koku ve tat eksikliği oluşabilir. Ne yazık ki, bu kusurlar zamanla iyileşmeyebilir.

Bel Ağrısı

Bazı hastalar, bel ağrısından ve / veya bacağın arkasına uzanan ağrıdan şikayet ederler. Bu bel ağrısı, hem anevrizma patlamasına bağlı olup omurilik sıvısına karışan ve çevresindeki sinirleri tahriş eden kandan kaynaklanabilir ve bu tür bel ağrısı zamanla geçer, hem de sürekli yatmaya ve hareket eksikliğine bağlı olabilir. Bu tip bel ağrısı genellikle aktivite düzeyinizi arttırdıkça geçer, ancak fizik tedavi gerektirebilir. Ayrıca ağrı bölgesine nazik bir masaj yaparak veya altına ısıtma yastığı yerleştirerek ağrıyı hafifletmeye çalışabilirsinz. Bel ağrınız devam etmesi halinde sağlık uzmanınıza bildirin.

Kabızlık

Hem hareketsizliğe hem de sıvı ve posalı yiyeceklerden fakir diyete bağlı olabilen yaygın bir problemdir. Anevrizma tedavisinden sonra oluşan kabızlık ise, başlıca narkotik ilaçların kullanılmasına bağlıdır ve genellikle ağrı kesicileri kullanmayı azaltıp faaliyetlerinizi arttırmakla geçer. Metamusil gibi hafif laksatifler ve colace gibi dışkı yumuşatıcıları da yardımcı olabilir ancak büyük abdestinizi yaparken kendinizi zorlamayın.

Yavaş Tepki gösterme

Çoğu hasta, iyileşme sırasında kısa bir süre dış uyarılara karşı yavaş tepki gösterir.Bu hastaların araba sürmeleri güvenli değildir. Tekrar araba sürebileceğiniz zaman hakkında doktorunuzun tavsiyesine uyun ve bellek, bilişsel, görsel veya başka fiziksel problemleriniz var ise araba sürmeyin. Department of Motor Vehicles (Motorlu Araç Kurumu), tekrar ne zaman araba sürebileceğinizi belirlemek için gereken testleri yapmaktadır.

DİKKAT VE YÜRÜTÜCÜ İŞLEV

Dikkat ve Odaklanma

Sağ kalanların çoğu odaklanma sorunları yaşamaktadırlar. Bu hastaların odaklanma süreleri kısa olduğu için bir işe başlayınca bitiremezler ve bir alışveriş yapamayacakları kadar dikkatlerinin bir şeyden diğerine dağılmakta olduğunu hissederler.
Bu odaklanma sorunları, yorgunluğa bağlı olabildiği için dinlenmek tedavi için önem taşır ancak asıl neden, beyinin hala iyileşme sürecinde olmasıdır. Onun için beyin normal çalışamaz ve aynı anda birkaç iş yapamaz.

Yürütücü İşlev

Başarılarla dolu bir hayat yaşamak için, birden fazla hedefe ulaşmaya çalışmak, karmaşık kararlar vermek ve yaşamın sürekli çıkardığı problemleri çözmek gerekir. Hayatta kalanların çoğu, hedeflerini gerçekleştirmeye çalışırken öncelikleri belirlemek, günlük görevleri düzenlemek ve problemleri çözmek gibi karşılaştığı engellerle baş etmek için uygun işlevselliğine dönmeyi zorlu bulmaktadırlar.
Bazıları, sıkıntı ve dert içinde olduklarını hissedip sürekli isteksizlikten ve tembellikten şikayet ederler. Bazıları ise dikkat ve değerlendirme gerektiren durumlarda acele ederler.

Odaklanmanızı ve işlevselliğinizi geliştirmek için yardımcı bazı ipuçlar:

- Projelerinizi küçük görevlere ayırın
- Günlük faaliyet programı yapın ve mümkün olduğu kadar programa uyun
- Ailenizden biri sürekli odaklannmanızı hatırlatabilir ve size projelerde yardımcı olabilir
- Gerekirse sessiz bir odaya gidin
- Sizi rahatsız edecek gürültüden ve insanlardan kaçının. Bunun yerine, bir arkadaşınızla ya da ailenizle birlikte bir restoranda akşam yemeği yemek gibi sessiz, keyifli bire bir etkinliklere katılabilirsiniz. Alışveriş merkezleri gibi yoğun yerlerden kaçının
- Bir seferde çok fazla iş yapmaya çalışmayın. Örneğin, aynı anda televizyon izlemeye, bir çapraz bulmaca çözmeye ve telefonda konuşmaya çalışmayın.

BELLEK

Beyin anevrizması patlamasına veya tedaviye bağlı olarak beyninizdeki bellek alanlarından herhangi biri zarar görürse hafızanız etkilenecektir.

Sağ kalanların çoğu, iyileşme sürecinde hatırlama kabiliyetini yeniden kazanırken, bazıları ise kısa süreli bellek veya işler bellek ile ilgili yıllarca sorun yaşayabilirler.

Patlamış anevrizmalardan kurtulanlar, genellikle olayı veya hastanede olanların çoğunu gelecekte bile hatırlamazlar ve bu size endişe verebilir ancak normaldır. Bu kişiler, yıllar önceki olayları hatırlayabilir olsalar bile kimin aradığı veya anahtarlarını nereye koydukları gibi az önce yaptıklarını hatırlayamazlar.

Bilgiyi yakalamak, depolamak ve gerektiğinde geri çağırmak, hayatta kalanların, beyin anevrizması patlamasından veya tedavisinden sonra karşılaştıkları zorluklardan bazılarıdır. Genel olarak yeni bir şey öğrenmek zor olabilir. Bazı hastalar ise gelecek planları ve niyetleri hatırlama görevi olan ileriye dönük bellek ile zorluk yaşarlar. İşte bu sorunla başa çıkmak için çeşitli yöntemler.

Bilgiyi yakalamanıza yardımcı yöntemler:

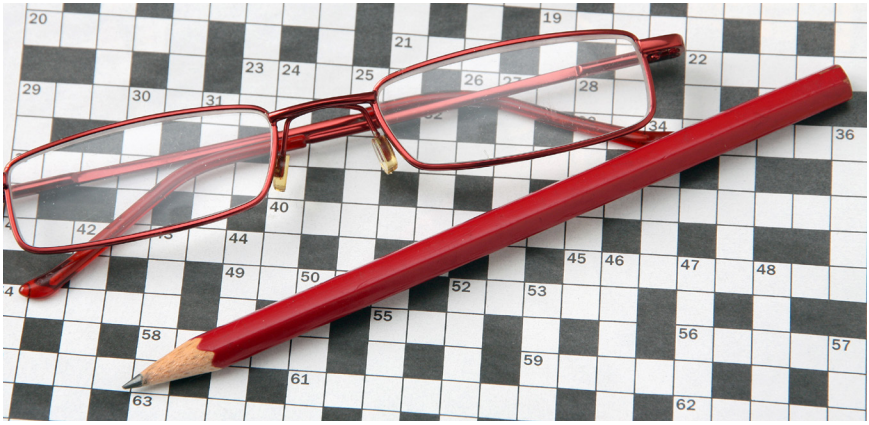
- İlişkilendir — yeni bilgileri eski bilgilerle ilişkilendirin
- Basitleştir — lafınızı duygusal ve mecazi manalardan uzak seçin, daha kolay anlaşılması için cümleleri kısaltın ve daha iyi odaklanmak için büyük bilgileri parçalara ayırın
- Belleğinizi canlandırmak ve hatırlamanızı sağlamak için deftere ya da telefonunuza not alın.

Bilgiyi depolamanıza yardımcı yöntemler:

- Tekrar et ve prova yap — Birisi yeni bir şey söyledikten veya yeni bir şey öğrenmenizden hemen sonra, içinizden tekrarlayın ve birkaç dakika sonra hatırlayıp hatırlamadığınızı anlamak için tekrar edin.

Bilgiyi geri çağırmanıza yardımcı yöntemler (Anevrizma hastaları için en zor olan):

- Organize edin – Günlük planınızı yapmak için takvimi veya akıllı telefonunuzu kullanın. Daha önce "yapışkan notlar" sizin için önemli olmazsa bile onları fazla kullanacağınız için birkaç paket satın alın. Hatırlamanızı kolaylaştıracak bir ses kaydedici cihazı veya akıllı telefonunuzun ses kaydedici uygulamasını kullanabilirsiniz.
- Planınızı yazın ve "kendiniz için not alın" – Doktor randevuları, doğum günleri ve ilaç alma saatleri gibi önemli işlerinizi bir yere kaydedin
- Kişisel bir veri bankası oluşturun – Doktorunuzla tedavi programınız, arkadaşlarınızın adresleri ve telefon numaraları için merkezi bir veri tabanı oluşturun.
- Rutin – Ciddi hastalıklardan kurtulmak sağlıklı ve planlanmış alışkanlıklar gerektirir. Rutininiz, anılarınızı kuvvetli ve canlı kılmakta ve onları daha hızlı ve kolay bir şekilde geri çağırmanızı sağlamaktadır. Örneğin, anahtar gibi önemli eşyaları her zamanaynı yere koyun.
- Düzenli inceleyin – Her akşam, gün içinde yaptığınız faaliyetleri gözden geçirin ve ayrıntıları hatırlamaya çalışın.
- Oynayın – Bulmacalar, kelime oyunları ve diğer oyunlar bilgileri hatırlamanıza yardım eder.



SOSYAL-DUYGUSAL DEĞİŞİKLER

Bazı hastalarda aşağıdaki sosyal-duygusal değişimlerin bir kısmı veya tamamı görülebilir:

Karışıklık ve Duygusal Kontrol Kaybı

Hayatta kalanların çoğu, hayal kırıklığı, öfke, kendini ve insanları eleştirme gibi duygularda geçici kontrol kaybı yaşarlar. Bu durum, size yaşadıklarınız hakkında kafa karışıklığı yaratabilir ve bazen kendinizi sebepsiz yere ağlamakta bulabilirsiniz.
Zamanla daha iyi olacaksınız ancak durumunuz hakkında konuşmaktan çekinmeyin ve kendinizi zayıf hissederseniz, bir uzmana danışın.

Öz Saygı ve İlişkiler

Fiziksel ve zihinsel gücünüzü sınırlayan yeni kusurların bir sonucu olarak öz saygınızda ve özgüveninizde değişiklikler olabilir. Ailenizle, doktorunuzla ve terapistinizle yeni durumunuzda hissettiklerinizi ve ona karşı nasıl davranmanız gerektiği hakkında konuşmak önemlidir.
Normal bir hayata devam etmek için yeterli güçtesiniz. Sadece uyum sağlamanız ve kendinize iyileşmek için zaman vermeniz gerekmektedir. Aile ve arkadaşlık ilişkilerinizde bazı değişiklikler fark edebilirsiniz, bu nedenle duygularınızı onlarla tartışmanız önemlidir. Çoğu zaman bu değişiklikler geçicidir ve genellikle iyileştikçe ilişkileriniz normale dönmektedir.

İzolasyon (Yalnızlık)

Anevrizma tedavisinin bir sonucu olarak kendinizi farklı veya izole (yalnız) hissedebilirsiniz. Aslında siz yalnız değilsiniz; Beyin Anevrizması Destek Grubu (Brain Aneurysm Support Group) toplantılarına katılabilir ya da Beyin Anevrizma Vakfı'nın online destek topluluğundakilerle ile irtibata geçebilirsiniz (bakınız. Sayfa 19 ve 20).

Depresyon ve Anksiyete

Depresyon ve anksiyete, ani patlamış anevrizma geçiren veya patlamamış anevrizma tedavisi görenler arasında çok yaygındır. Bunlar anevrizmanın kendisinden veya anevrizmanın bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek birçok yaşam değişikliğinden kaynaklanabilir. Fakat sessizlik içinde acı çekmeye gerek yoktur.

Depresyon sadece sıradan bozulan bir ruh hali ya da geldiği kadar çabuk kaybolan ani bir üzüntü hissi değildir. Vücudunuzu, ruh halinizi ve düşüncelerinizi etkileyen bir hastalıktır. Depresyon iştahınızı ve uykunuzu etkiler, kendiniz ve başkaları hakkında ne hissettiğinizi ve yaşam hakkında ne düşündüğünüzü etkilemektedir. Genellikle ilaç ve ruhsal tedavi birleşiminden oluşan tedavi, depresyonla başa çıkmanıza ve daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Aşağıda bu belirtilerden bazılarıyla karşılaşırsanız, endişelerinizi ve hislerinizi, size yakın olan bir kişiyle, nöropsikiyatrist, nöropsikolog, lisanslı psikolog, psikiyatri hemşiresi, lisanslı sosyal hizmet uzmanı veya danışmanı gibi durumunuzu anlayan bir sağlık uzmanıyla açıkça paylaşmanız önemlidir:

- Günlük olarak üzüntü duyguları; her zamankinden daha fazla ağlamak
- Geçmiş olaylar ve güncel sorunlar hakkında suçluluk ve pişmanlık duygusu
- Öfke, sinirlilik
- Rahatsız edici, Hastalıklı veya intihar düşünceleri
- Uyuşukluk / motivasyon bozukluğu
- Cinsel ilişki dahil olmak üzere etkinliklerde ilgi veya zevk kaybı
- Bozulmuş iştah: kilo kaybı veya artışı
- Huzursuz uyku (sabah erken uyanmalar, rahatsız edici rüyalar)

İŞE/OKULA DÖNÜŞ

Meslek, birçok insan için kimliğin önemli bir parçasını oluşturduğu için çoğu kişi işe veya okula dönmeye çalışır. Gerçekleştirilebilir bir hedef olmasına rağmen tedaviden önce yaptığınız iş, tedaviden sonraki durumunuza uygun olmayabilir. Bu nedenle, işe tam zamanlı değil, yarı zamanlı dönmeye karar verebilirsiniz.

Eğer işe ya da okula dönmeyi düşünüyorsanız, kesinlikle çok fazla probleminiz olacaktır. Ne zaman dönebilirim? Ne tür işler yapabilirim? Ya işe geri dönüp, bir zamanlar yapabildiğim aynı işlevleri yerine getiremezsem? Sosyal Güvenlik ve Engellilik Sigortası alırsam, işe geri dönüşüm bu durumu nasıl etkiler? İşe dönmek için yardımcı hizmetlervar mı?

Doktorunuz izin verir ve işe ya da okula geri dönme kararı alırsanız, birçok kişi beyin travmasına bağlı pek belli olmayan, dışardan görünmeyen sorunlarınızı farkedemeyecek ve bazı zorluklarla karsılaşabileceksiniz. Bundan dolayı işvereniniz onceki performansınızı gösterememinizi anlamlandıramayabilir.

İşe ya da okula dönmeden önce, hastalığınızın işyerinde veya sınıfta çalışmanızı nasıl etkileyeceğini, bilişsel bozukluklarınızın neler olduğunu belirlemek için bir nöropsikiyatrist, nöropsikolog veya başka bir rehabilitasyon uzmanı tarafından değerlendirilmeniz önemlidir. Bu bozukluklar; hafıza, organize becerileri, dil becerileri, odaklanma ve daha üst düzey düşünme becerilerini etkileyebilir. Bilişsel terapistler, herhangi bir kusurunuzu karşılamak için uygun yöntemler önerebilirler ve bazı işlevleri yeniden kazanmanız için sizinle birlikte çalışabilirler.

Sağ kalanların birçoğu, Sosyal Güvenlik ve Engellilik Sigortası'nın (Social Security Disability Insurance) (SSDI) avantajlarına bağlı olarak hayatlarını sürdürürler ancak diğerleri kısmen de olsa işe dönmeyi tercih ederler. Sosyal Güvenlik ve Engellilik Sigortası (SSDI), faydanılabilirliğinizi sona erdirmeden önce deneme olarak dokuz ay kadar işe dönmenize ve çalışmanıza fırsat tanır. SSDI ayrıca özel ihtiyaçlarınıza uygun iş bulmakta yardımcı olacak mesleki rehabilitasyon programlarını size sunmaktadır. Gerekirse, işe yerleştirme hizmetlerinin yanı sıra fiziksel yardımlar da sağlayabilir. Daha fazla bilgi için bölgenizdeki Sosyal Güvenlik (Social Security) ofisine başvurun.

HASTA TOPARLANMASI İÇİN YARDIMLAR

İyi ve kötü günleriniz, olumlu ve olumsuz düşünceleriniz, huzurlu ve huzursuz anlarınız olacaktır. İyi günleri kutlayın, huzur ve derin düşüncelerinizin içinde güzel anlarınızın tadını çıkarın ve onları hatırlayabilmeniz için kaydedin çünkü iyileşme kısa bir süreç değil, uzun bir yolculuktur.

Olumlu bir iyileşmenin yolu, faaliyetlerinizi ve sorumluluklarınızı özgüvenle ve basamaklı bir şekilde yerine getirmektir. Sorumluluklar ve faaliyetler geçmişten farklı olsa ve yepyeni bir anlam kazansa da, bu süreçte ilerlemenize ve iyileşme başarınıza katkıda bulunmanızı sağlar. Kendinize şunu sorun, "Her zaman ne yapmak isterdim? Takip etmek istediğim başka ilgi alanlarım var mı? Şu anki durumumu daha iyi hissedeceğim olumlu bir duruma nasıl dönüştürebilirim? "

Günlüğe Kaydetmek

Günlük tutmak, duygularınızı ifade etmenize ve durumunuza karşı daha huzurlu olmanıza olanak tanır. Günlüğe Kaydetme, el yazısı, dil becerileri ve hikaye anlatma gibi belirli bilişsel işlevlerin ilerlemesini izlemenin iyi bir yoludur.

Yazamıyorsanız, bir kayıt cihazı kullanabilir ya da bir arkadaşınızın, ailenizden birinin sizin için yazmasını isteyebilirsiniz ve bu ikiniz için de daha faydalı bir tedavi yöntemidir. Şiir, şarkı, resim ve meditasyon gibi duygularınızı ifade etmenin diğer yollarına başvurabilirsiniz.

Destek Grupları

Bir beyin anevrizmasının teşhisinin konulup tedavi edilmesi, yaşamı değiştiren bir deneyimdir. Hayatta kalan pek çok kişi ve sevdikleri, aylık destek gruplarına katılarak sürekli verilen destekten yararlanabilmektedirler.

Beyin Anevrizma Vakfı (Brain Aneurysm Foundation), 1992 yılında Boston'da ilk destek grubunu başlattı. O zamandan beri vakıf, 60'tan fazla destek grubu oluşturmak için Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'daki sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla çalışmıştır.

Genellikle aylık olarak düzenlenen ve sağlık uzmanları tarafından yönetilen destek grupları, aşağıdakilerde yardımcı olur:

- Hayatta kalanlara ve sevdiklerine, yalnız olmadıklarını ve onların yaşadıklarının farkında olduğumuzu belirtmek
- Üyelerin benzer durumda olanlarla duygularını, deneyimlerini ve zorluklarını paylaşabilecekleri gizli bir ortam sağlamak
- Sorunları çözmek ve fikirleri paylaşmak için bir forum ortamını sağlamak
- İyileşme için makul beklentiler ve güvenilir sağlık bilgisi sunmak
- Sağlık uzmanları ile hastalarının arasında karşılıklı bir deneyim alışverişine olanak vermek
- Hastalara uygun kaynakları bulmakta yardımcı olmak.

Beyin Anevrizma Vakfı'nın onay verdiği destek gruplarının bir listesi web sitemizde (bafound.org) bulabilirsiniz. Bölgenizde bir destek grubu oluşturmak isteyen bir sağlık uzmanıysanız, yardımımızı almak için Beyin Anevrizma Vakfı ile iletişime geçebilirsiniz.

Online Destek

Beyin Anevrizma Vakfı'nın giderek büyüyen online beyin anevrizma destek topluluğu (bafsupport.org), beyin anevrizması mağdurlarına ve sevdiklerine, rahatlıkları ve mahrumiyetleri etkilenmeyecek şekilde kendi evlerinden destek bulacakları ve bilgilerini, mutluluklarını ve endişelerini paylaşacakları forum ortamını sağlamaktadır.
Forum bölümü, üyelerin, sağ kalanlara, hastalara ve beyin anevrizmasından sevdiklerini kaybedenlere soru sormaları ve tartışma başlatmaları için uygun ortamı sağlamaktadır.
Blog bölümü ise, üyelerin kendi hikayelerini, kaygılarını ve fotoğraflarını paylaşmalarına ve topluluktaki diğer kişilerden teselli bulmalarına olanak tanır.
Bazı üyeler de, "Anevrizma ile Yaşamak" ve "Anevrizma ve Migren" gibi kendi gruplarını oluşturdular.

Bireysel Psikoterapi

Beyin anevrizma hastaları, daha önce de belirtildiği gibi, kaygı, depresyon, güvensizlik ve öz saygı sorunları gibi nadir olmayan bir takım zorluklarla karşı karşıyadırlar.Sağ kalanların bir kısmı, hastalıktan önceki işlevselliğine dönmeye çabalarken, başka bir kısmı ise hayatında yeni durumunu normal olarak kabullenip ona adapte olabilir.
Bu durumda, bireysel psikoterapi, sağlığınıza dönmenizin değerli bir bileşeni olabilir.
Ruh sağlığı hizmetleri, Amerika Birleşik Devletleri'nin birçok eyaletinde sağlık sigortası'nın kapsamındadır. Birincil bakım doktorunuz ve / veya beyin cerrahınız sizin adınıza bir başvuru yapabilir. Sigorta şirketlerinin websitelerinde, bölgenizdeki akıl sağlığı merkezlerinin bir listesini bulabilirsiniz.

HASTABAKICILARA NOT

Aile ve yakın arkadaşlar, hastanın iyileşmesinde önemli rol oynar. Sevdiklerinizin gözü kulağı olabilir, iyi bakım almalarını savunabilir ve onların iyileşmesini teşvik edebilir ve destekleyebilirsiniz. Hayatta kalanların birçoğu, devam eden ufak buzukluklarıyla neredeyse tam bir iyileşme göstermelerine rağmen iyileşme süreci haftalar, aylar hatta yıllar kadar uzun olabilir. Bu nedenle hayatta kalanı desteklemek sabır ve anlayış gerektirir.

Sevdiklerinizin iyileşmesine katkıda bulunmak için yapacağınız asıl mücadele, onların hastaneden veya rehabilitasyon merkezinden dönüşü ile başlar. Bozukluklar, bazı sağ kalanların kişiliğini ve mizacını değiştirebileceği için, sizin bu yeni kişiliklerini kabullenmeniz ve onlara yardım etmeniz, iyileşmeleri için atacağınız ilk adımlardır. Bozukluklar çağunlukla hemen anlaşılmazsa bile, sevdiklerinizin işlevselliğinin bozulduğunu evde, işyerinde veya diğer sosyal ortamlardaki insanlarla iletişim becerisinin etkilendiğini zamanla farkedeceksiniz.

İyileşme sürecindeyken yardımcı ipuçlar:

- Siz ve hayatta kalanlar için küçük, gerçekleştirilebilir hedefler belirleyin
- Sevdiklerinizin fiziksel ve bilişsel olarak güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olun, böylece hayatlarınıza stres katmalarını önleyebilirsiniz
- Bu süreçte, Kendi duygularınızı nasıl kontrol edeceğiniz konusunda yardım almak için bireysel ve / veya grup terapisine başvurun
- Bir Beyin Anevrizma Destek Grubuna katılın (Adreslerini bafound.org websitemizde bulabilirsiniz) veya Beyin Anevrizma Vakfı'nın online destek topluluğundaki (bafsupport.org) üyelerle bağlantı kurun
- Ara sıra kendinizi ödüllendirmek için plan yapın ve sürekli insanlarla konuşmaya çalışın.
- Birlikte eğlenmek için zaman bulun.

NOTLAR

Çeviri Takımı (Translated and produced by):
Muhammed Amir Essibayi, MS4[1]
M. Adeeb E. Sebai, MD[2]

1Fırat Üniversitesi, Medicine Faculty, Elazığ, Turkey
2Mayo Clinic, Neurological Surgery Department, Rochester, MN, USA

Daha fazla bilgi için websitemizi ziyaret edebilirsiniz; Befound.org

BEYİN ANEVRZİMA
VAKFI
Bilinci Arttırmak. Korkuyu Bitirmek.™

BRAIN ANEURYSM
FOUNDATION
Raising Awareness. Ending Fear.™

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN

bafound.org

facebook.com/bafound

twitter.com/bafound

instagram.com/bafound

İLETİŞİM

Brain Aneurysm Foundation
269 Hanover Street, Building 3 | Hanover, MA 02339
(888) 272-4602 | (781) 826-5556