28 listopada 2026

Następstwa udaru mózgu niewidoczne na pierwszy rzut oka – co powinien wiedzieć opiekun?

Światowy Dzień Udaru Mózgu (29 października) przypomina nam, że jego następstwa często wykraczają poza widoczne ograniczenia ruchowe. Udar może wpływać na wiele aspektów życia pacjenta, w tym jego samodzielność, relacje społeczne i codzienne funkcjonowanie. Zrozumienie mniej widocznych konsekwencji choroby, takich jak zaburzenia poznawcze, komunikacyjne i emocjonalne, jest ważne nie tylko dla zapewnienia odpowiedniego wsparcia osobie po udarze, lecz także dla lepszego rozpoznania potrzeb jej bliskich, którzy na co dzień mierzą się z wyzwaniami związanymi z opieką.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Udar mózgu jest nagłym stanem związanym z uszkodzeniem tkanki mózgowej wskutek zaburzenia przepływu krwi lub krwawienia wewnątrzczaszkowego. Jego konsekwencje zależą między innymi od lokalizacji i rozległości uszkodzenia, stanu zdrowia pacjenta oraz przebiegu leczenia i rehabilitacji.

Obraz następstw udaru jest zróżnicowany. U części pacjentów dominują zaburzenia ruchowe, u innych istotne trudności dotyczą funkcji poznawczych, komunikacji, regulacji emocji lub wykonywania złożonych czynności dnia codziennego. Problemy te nie zawsze są widoczne podczas krótkiego kontaktu z pacjentem, mogą jednak znacząco ograniczać jego samodzielność.

Zaburzenia funkcji poznawczych po udarze

Funkcje poznawcze obejmują między innymi uwagę, pamięć, orientację, funkcje językowe oraz funkcje wykonawcze (czyli zdolność planowania, organizowania i kontrolowania działań). Udar może zaburzać jedną lub kilka z tych funkcji, wpływając na sposób, w jaki pacjent przetwarza informacje i radzi sobie z codziennymi zadaniami.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Trudności mogą obejmować:

- **zaburzenia uwagi i koncentracji** – trudności z utrzymaniem uwagi na wykonywanej czynności, selekcją istotnych informacji oraz ignorowaniem bodźców rozpraszających;
- **zaburzenia pamięci** – trudności w zapamiętywaniu nowych informacji i przypominaniu sobie niedawnych wydarzeń;
- **zaburzenia funkcji wykonawczych** – problemy z planowaniem, podejmowaniem decyzji, organizowaniem czynności i przewidywaniem ich konsekwencji;
- **spowolnienie przetwarzania informacji** – potrzeba większej ilości czasu na zrozumienie komunikatu, podjęcie decyzji lub udzielenie odpowiedzi.

W praktyce oznacza to, że czynności wcześniej wykonywane automatycznie mogą wymagać dodatkowego czasu, podziału na etapy lub pomocy drugiej osoby. Trudności te nie muszą świadczyć o braku motywacji czy zaangażowania pacjenta. Mogą wynikać z neurologicznych następstw udaru i powinny być uwzględniane podczas planowania rehabilitacji oraz codziennej opieki.

Zaburzenia komunikacji i ich wpływ na relacje

Jednym z możliwych następstw udaru są zaburzenia funkcji językowych, w tym afazja. Mogą one utrudniać rozumienie wypowiedzi, dobieranie słów, budowanie zdań, czytanie lub pisanie. Warto podkreślić, że afazja nie jest równoznaczna z zaburzeniami sprawności intelektualnej – zakres trudności zależy od indywidualnego obrazu uszkodzenia.

Problemy z komunikacją mogą prowadzić do frustracji, wycofania z kontaktów społecznych i poczucia utraty niezależności. Mogą również utrudniać przekazywanie potrzeb, zgłaszanie dolegliwości i uczestniczenie w podejmowaniu decyzji dotyczących własnego leczenia.

W kontakcie z osobą z zaburzeniami komunikacji warto:

- prowadzić rozmowę w spokojnym otoczeniu, ograniczając nadmiar bodźców;
- formułować zrozumiałe, krótkie komunikaty i dawać czas na odpowiedź;
- nie przerywać wypowiedzi ani nie wyręczać rozmówcy bez potrzeby;
- upewniać się, czy komunikat został zrozumiany;
- korzystać ze wskazówek neurologopedy lub neuropsychologa dotyczących indywidualnych potrzeb pacjenta.

Odpowiednie dostosowanie komunikacji może ułatwiać codzienne porozumiewanie się i wspierać zachowanie podmiotowości osoby po udarze.

Następstwa emocjonalne i psychiczne

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Udar mózgu może wiązać się ze zmianami w zakresie funkcjonowania emocjonalnego i psychicznego. U części pacjentów występują objawy depresyjne lub lękowe, obniżona motywacja, drażliwość albo trudności w regulacji emocji. Znaczenie mogą mieć zarówno zmiany neurologiczne, jak i psychologiczne konsekwencje nagłej utraty sprawności, niezależności czy dotychczasowej roli społecznej.

Objawów tych nie należy automatycznie interpretować jako naturalnej reakcji, która nie wymaga uwagi. Utrzymujące się obniżenie nastroju, wyraźna zmiana zachowania lub nasilony lęk powinny być omówione z lekarzem lub odpowiednim specjalistą.

Wczesne rozpoznanie problemów i zapewnienie adekwatnej pomocy mogą mieć istotne znaczenie dla jakości życia pacjenta, jego zaangażowania w rehabilitację oraz funkcjonowania rodziny.

Zmęczenie poudarowe i ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu

Zmęczenie po udarze może utrzymywać się pomimo poprawy sprawności ruchowej. Niekiedy jest nieproporcjonalnie duże w stosunku do podejmowanego wysiłku i nie ustępuje w pełni po krótkim odpoczynku. Może ograniczać aktywność, koncentrację, kontakty społeczne i zdolność wykonywania codziennych obowiązków.

W organizacji dnia warto uwzględnić indywidualną tolerancję wysiłku, planować przerwy i dostosowywać aktywności do aktualnych możliwości pacjenta. Utrzymujące się lub nasilające zmęczenie należy konsultować z lekarzem, ponieważ może mieć różne przyczyny.

Ważne jest także rozróżnienie między potrzebą odpoczynku a ograniczeniami, którym można przeciwdziałać poprzez odpowiednio dobraną rehabilitację. Plan postępowania powinien uwzględniać stan kliniczny pacjenta oraz zalecenia zespołu terapeutycznego.

Rola opiekuna w procesie powrotu do codzienności

Opiekunowie osób po udarze często jako pierwsi obserwują trudności pojawiające się w środowisku domowym. Ich spostrzeżenia mogą być ważnym źródłem informacji dla specjalistów, szczególnie gdy problemy nie ujawniają się w pełni podczas krótkiej wizyty lub badania.

Codzienna pomoc powinna być dostosowana do rzeczywistych potrzeb pacjenta. Istotne jest wspieranie samodzielności w bezpiecznym zakresie, zapewnianie odpowiednich warunków do odpoczynku oraz uwzględnianie trudności poznawczych i komunikacyjnych. Nadmierne wyręczanie może ograniczać możliwości samodzielnego działania, natomiast zbyt wysokie wymagania mogą nasilać frustrację i zmęczenie.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

W przypadku utrzymujących się trudności wskazana może być ocena funkcji poznawczych (konsultacja neurologiczna, badanie neuropsychologiczne) oraz odpowiednio dobrana rehabilitacja funkcji poznawczych lub terapia neurologopedyczna. Często pomocna może okazać się również konsultacja z psychiatrą oraz wdrożenie leczenia farmakologicznego.

Wsparcie opiekuna jako element kompleksowej opieki

Konsekwencje udaru wpływają nie tylko na osobę chorą, lecz także na jej najbliższych. Opiekunowie mogą mierzyć się z koniecznością przeorganizowania życia rodzinnego i zawodowego, zwiększonym obciążeniem obowiązkami oraz niepewnością dotyczącą dalszych rokowań.

Dlatego kompleksowe podejście do następstw udaru powinno uwzględniać również potrzeby osób sprawujących opiekę. Dostęp do rzetelnej informacji, możliwość konsultacji ze specjalistami, wsparcie emocjonalne i dzielenie obowiązków z innymi osobami mogą ułatwiać radzenie sobie z długotrwałymi wyzwaniami.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT