

10 semplici cose da fare per migliorare la vita dopo l'ICTUS grazie alla Sanità Digitale

La gestione post Ictus da oggi è più semplice grazie all'Infermiere Virtuale di CareVox, il nuovo strumento di Sanità digitale sempre a disposizione per migliorare la tua qualità di vita



Introduzione e statistiche

L'ictus è la seconda causa di morte e disabilità negli anziani, ed è una condizione cronica che può essere gestita con il trattamento appropriato e la riabilitazione.

Tuttavia, non è facile riprendersi da un ictus. Infatti, un terzo dei sopravvissuti riporterà esiti anche molto invalidanti a livello fisico e, a livello psicologico, uno su tre sperimenterà la depressione. Questo perché i sopravvissuti all'ictus affrontano una serie di sfide fisiche ed emotive che anche se possono essere gestite con il trattamento e la riabilitazione appropriati, sono spesso percorsi molto impegnativi.

Il recupero di un ictus può essere un processo lungo e frustrante, che richiede molto tempo e impegno per recuperare le abilità e trovare un nuovo equilibrio.

Una volta tornati "in forma" è fondamentale trovare nuove abitudini e stili di vita sani per evitare di incorrere in un nuovo evento ictale e ritrovare una qualità di vita soddisfacente.

In questa guida ti daremo alcuni consigli su come gestire la vita dopo un evento di questo tipo grazie alle funzionalità della moderna Sanità Digitale.

Sintomi e Conseguenze

In seguito ad un ictus possono essere sperimentati sintomi debilitanti come:

- Paralisi in un lato o in una parte specifica del corpo
- Paraplegia
- Sordità
- Perdita di memoria e cognizione
- Disfagia
- Perdita del controllo degli sfinteri
- Demenza
- Problemi di linguaggio come biasciamento o difficoltà a parlare
- Perdita di abilità motorie come la capacità di camminare o a compiere gesti semplici, quotidiani
- Confusione e irritabilità
- Problemi di vista e udito

Alla luce di questi dati è evidente quanto possa essere difficile la vita dopo un ictus. Tuttavia possiamo agire in modo da migliorare lo stile di vita della persona, ottenere un importante miglioramento e diminuire drasticamente il rischio di manifestare un nuovo ictus.

In questa guida ti mostreremo come sia possibile farlo in modo semplice e conveniente grazie alla sanità digitale ed alle funzionalità di CareVox.

10 COSE DA FARE

Un ictus non è certo il problema di salute più comune, ma per alcune persone può essere uno degli eventi più devastanti della loro vita. Se sei uno degli sfortunati che hanno manifestato un ictus, ci sono molte cose che puoi fare per migliorare la tua salute e la qualità della vita, e non tutte richiedono trattamenti medici costosi. Eccone alcuni.

1. Riabilitazione e fisioterapia



Un primo passo per migliorare la vita dopo un ictus è essere in grado di muoversi di nuovo. La riabilitazione per l'ictus consiste nell'aiutare chi ha avuto un ictus a riacquistare la capacità di camminare, parlare e usare le braccia e le mani.

La terapia in genere comporta esercizi per riprendere il controllo dei muscoli e, se fatta con regolarità, può portare enormi risultati.

Infatti alcuni pazienti che hanno avuto un ictus possono riacquistare il movimento normale o un certo uso degli arti, a seconda della gravità dell'ictus, delle sequele manifestate, del piano terapeutico impostato.

Ancora, grazie alla logopedia, è possibile riacquisire la capacità di parlare e di deglutire.

Ma perché questo avvenga è fondamentale trovare un buon terapeuta della riabilitazione al quale affidarsi e con il quale stabilire un piano condiviso.

In ultimo è estremamente importante continuare la riabilitazione anche dopo aver terminato il periodo di riabilitazione intensivo, così facendo il nostro corpo e la nostra mente rimangono in costante allenamento, migliorando le capacità acquisite e, a volte, ritrovando capacità che si pensavano perse.

2. Mantenere la mente attiva

E' importante, per chi ha avuto un ictus, mantenere una mente attiva perché può aiutare a minimizzare la disabilità e a mantenere alto l'umore. Ecco allora una serie di consigli utili da contestualizzare al singolo caso:

- Prendere un animale domestico

- Imparare una nuova lingua
- Fare un corso
- Incontrare un amico
- Leggere un libro
- Lavorare in giardino
- Suonare uno strumento musicale
- Praticare uno sport nuovo
- sviluppare un hobby che comporti l'uso delle capacità di movimento microscopiche (bricolage, miniature)

Sono tutte attività che aiutano a distrarsi e a mantenere quella curiosità che aiuta a vivere meglio.

3. Fare esercizio per migliorare la forza e la mobilità



Tra i modi migliori per rimanere in buona salute dopo un ictus c'è l'esercizio fisico. Migliora la forza e la mobilità, ed è uno dei modi più importanti per prevenire e ridurre la gravità e l'intensità di un possibile secondo ictus.

Secondo diversi studi, più i sopravvissuti all'ictus sono attivi dopo l'evento, più velocemente si riprenderanno.

Inoltre muoversi migliora l'umore grazie agli ormoni che vengono rilasciati dal nostro corpo a seguito dell'attività fisica svolta.

Anche in questo caso la tecnologia ci può aiutare grazie a corsi online o app che suggeriscono esercizi di fitness per tutte le età e per tutti i livelli di preparazione. Inoltre, grazie all'infermiere virtuale di CareVox, puoi monitorare giornalmente il tuo livello di attività per migliorare costantemente la tua forma fisica, il tuo benessere e per abbassare il rischio cardiovascolare.

Inizia subito ad utilizzare questa funzionalità [registrati a questo link](#)

4. Diventare indipendenti



Se si dovesse chiedere a qualsiasi persona che ha avuto un ictus, “Come gestisci la tua malattia cronica?”, è probabile che venga fuori una risposta come: “Non lo so”, cioè “Dipendo dagli altri”.

La verità è che si può imparare a gestire la propria malattia cronica, e lo si può fare da soli. Tutto ciò che serve è un po’ di sostegno e aiuto per capire le cose che possono esserti utili.

Acquisire autonomia è fondamentale per capire che non tutto è perduto e che si può ancora dare molto ai propri cari e al mondo. Questo ci rende più ottimisti, più sicuri di noi e più intenzionati a cercare di ottenere miglioramenti.

5. Imparare a gestire lo stress causato dalla malattia

Trovare un equilibrio tra la propria vita e la malattia cronica non è affatto semplice. La cronicità richiede attenzione, perseveranza e costanza e spesso si ci sente oppressi dai sintomi, dal ricordarsi di prendere le medicine o di monitorare i parametri. Per riuscire a convivere serenamente con la malattia, è importante trovare un equilibrio e strumenti che possano sgravare l’impegno quotidiano.

La sanità digitale può aiutarti in tutto questo grazie a servizi e strumenti indicati proprio per la gestione della quotidianità, così non dovrai più preoccuparti di dimenticare qualcosa.

Con [CareVox](#), il nostro infermiere virtuale, potrai essere affiancato in ogni momento nella gestione della tua malattia grazie a strumenti come lo schema terapeutico online che ti invia una notifica ogni volta che è l’ora di prendere una terapia o quando devi rilevare i parametri.

6. Accettazione e Terapia psicologica per rimanere positivi

Sappiamo bene che convivere con una disabilità non è facile. Tuttavia se si vuole migliorare la propria qualità di vita è essenziale accettare la realtà della propria situazione.

Se la tua sfera psicologica risente a causa di un ictus o di altre condizioni mediche, è importante intraprendere un percorso di supporto e aiuto (terapia psicologica, gruppi di sostegno, gruppi di mutuo-aiuto) per accettare la nuova condizione e a concentrarti su ciò che puoi fare per migliorare la tua qualità di vita.

7. Migliorare le relazioni con la famiglia e gli amici



Dopo un ictus, l'impatto maggiore sulla qualità della vita della persona è l'effetto che ha sulle relazioni. L'ictus può causare danni anche alle funzioni cognitive, come ad esempio alla capacità di comunicare.

Questo può portare a una diminuzione dell'interazione sociale, che può culminare nell'isolamento. I sopravvissuti all'ictus che sono meno impegnati socialmente hanno maggiori probabilità di sperimentare sintomi depressivi. Ecco perché è fondamentale circondarsi di amici e parenti che ci vogliono bene e tenerli aggiornati sulle proprie condizioni.

Soprattutto è importante avere un caregiver con il quale comunicare molto frequentemente. Per facilitare la condivisione di dati, sintomi e sensazioni puoi usare le funzionalità della nostra [piattaforma di salute digitale CareVox](#), che con un semplice click ti permette di fornire reportistica aggiornata a chi si prende cura di te o di contattarlo velocemente con una breve videochiamata.

8. Mantenere un rapporto attivo con il proprio medico e con l'ospedale

A seguito di un ictus, le visite specialistiche di follow-up saranno frequenti, soprattutto nei primi 12 mesi. Successivamente si diraderanno, ma sarà comunque importante continuare ad eseguire visite di controllo per monitorare la propria salute.

Un ruolo cruciale verrà rivestito dal medico di famiglia, un punto di riferimento indispensabile per chi ha una malattia cronica.

E' molto importante avere un buon rapporto personale con lui, perciò assicurati che sia una persona di cui ti fidi. Inoltre potrebbe essere molto utile tenerlo frequentemente al corrente delle tue condizioni.

Stabilisci con lui un piano condiviso, assicurati che conosca la tua storia medica, chiedigli informazioni sul piano di trattamento terapeutico e di eventuali medicazioni. Sappi che grazie a [CareVox](#) puoi condividere il tuo stato di salute, attuale e pregresso, con pochi semplici click.

9. Trova una passione e usala come fuga

La risposta è non arrendersi. C'è un motivo per cui sei sopravvissuto ed è proprio grazie al tuo cervello e alla sua capacità di adattamento. Devi mantenerti positivo e ottimista. Dato che il periodo di recupero può essere lungo e faticoso... se riesci a fare qualcos'altro durante questo periodo, perché no? Come parte del tuo recupero, trova una passione che ti faccia battere forte il cuore ed immergiti in essa nei momenti di sconforto. Sarà un sollievo maggiore a quello di qualsiasi medicina.

10. Tenere traccia dei propri miglioramenti

Durante il recupero post ictus è importantissimo tenere traccia giornalmente dei propri miglioramenti. Infatti se non tieni traccia dei tuoi progressi, potresti sentirti scoraggiato e rinunciare.

Invece, monitorando gli obiettivi raggiunti, sarai in grado di visualizzare i tuoi miglioramenti e sentirti incoraggiato e orgoglioso di te stesso.

Conoscere il tuo punto di partenza è anche essenziale per conoscere i tuoi progressi. Tutto deve essere tracciato con precisione e disciplina. Questo ti permetterà di vedere i tuoi miglioramenti e tenere gli occhi sull'obiettivo.

Le funzioni di Auto Monitoraggio dell'[Infermiere Virtuale di CareVox](#) servono esattamente a questo. Non solo avrai un quadro chiaro di quello che succede ma potrai anche esportare dati e grafici per mostrarli al tuo Caregiver o al tuo professionista di riferimento.

Cosa puoi fare subito per migliorare la qualità della vita dopo un Ictus?

Come hai visto, la tecnologia può portare molti benefici nell'organizzazione della tua vita e nella gestione della tua patologia, non solo in questi mesi ma anche nel futuro. Crediamo fortemente che grazie a questi strumenti si possa facilmente tenere sotto controllo la gestione della patologia in autonomia, diminuendo anche la sensazione di essere un peso per i familiari, potendo però allo stesso tempo contare su di loro perché saranno sempre aggiornati sulla situazione.

Infatti, grazie alla Sanità Digitale potrai avere:

- un monitoraggio costante che ti aiuta a registrare i parametri della tua salute e le abitudini quotidiane che influenzano il tuo benessere;
- la tua storia clinica sempre a portata di mano in modo che un nuovo professionista possa avere subito sott'occhio tutto il quadro clinico;
- un sistema di notifiche, completamente personalizzabile, per ricordarti tutte le cose che devono essere fatte per gestire la tua malattia;
- un avanzato sistema di screening che ti aiuti a valutare il rischio di sviluppare una malattia cronica nel breve e medio termine;
- una piattaforma che raccoglie i tuoi dati e ti mette in contatto con medico e caregiver che può essere allertato per tempo e venire ad aiutarti;
- sistemi di automonitoraggio customizzati sulla singola patologia.

In pratica tutta la gestione della tua salute è centralizzata in un unico strumento che potrai agevolmente utilizzare dal tuo telefonino.

CareVox: l'applicazione al centro della tua salute

CareVox è la soluzione di Sanità Digitale di Humana Vox: un infermiere virtuale che ti aiuta a prenderti cura di te, a gestire la malattia cronica nella quotidianità e a supportarti nella condivisione del tuo benessere con le persone care e i professionisti di fiducia.

CareVox è facilmente utilizzabile su ogni device (PC, tablet, smartphone) ed è a tua disposizione 24 ore su 24.

Come?



Schema terapeutico online: schema digitale delle tue terapie con notifiche giornaliere che ti ricordano di assumere la terapia e che ti danno feedback sull'assunzione;



Diario per il tuo monitoraggio: un diario di bordo che raccoglie dati, abitudini e stati d'animo sempre aggiornato e reperibile;



Infermiere Virtuale a tua disposizione: ti accompagnerà nella raccolta dati e nel monitoraggio;



Profilo Caregiver: con un semplice click il tuo caregiver sarà sempre aggiornato sulle tue condizioni di salute;



Screening per diverse patologie: esegui periodicamente test di controllo per prevenire nuove malattie, ed evitare ricadute o peggioramenti;




Invio Reportistica a chi ti segue: puoi inviare i tuoi dati ai professionisti sanitari che ti seguono nel percorso di cura ogni volta che lo ritieni opportuno;



Videochiamata 1:1: per le situazioni di emergenza, con un semplice click puoi metterti in contatto con il tuo caregiver in qualsiasi momento;



Privacy garantita al 100%: tutti i tuoi dati sensibili sono al sicuro.



**Sfrutta tutte le potenzialità della Sanità
Digitale per migliorare la qualità della vita
dopo un Ictus**

Clicca sul pulsante sotto e registrati GRATIS

REGISTRATI

www.humanavox.it

info@humanavox.it