

Ce trebuie sa stim despre accidentul vascular cerebral?

By camy

Created 03/02/2009 - 21:22

Introducere

Accidentul vascular cerebral (atacul cerebral sau pe scurt AVC) este o intrerupere brusca a fluxului sanguin cerebral. Majoritatea AVC-urilor sunt cauzate de blocarea brusca a vaselor de sange care ajung la creier. Altele sunt rezultatul sangerarii la nivelul creierului, cand un vas de sange se rupe. Cand simptomele unui AVC dureaza doar putin timp (de obicei mai putin de 24 de ore), este vorba de un atac ischemic tranzitor (AIT) sau "mini-AVC". Efectele accidentului vascular cerebral depind de localizarea si severitatea leziunii cerebrale. Atacurile cerebrale pot cauza urmatoarele simptome, care apar brusc: slabiciune, pierderea sensibilitatii la atingere, dificultati de vorbire, de vedere sau de mers. Intrucat arii diferite din creier controleaza functii diferite, aceste simptome ofera indicatii importante referitoare la portiunea din creier care a fost afectata de accidentul vascular. Unii factori care cresc riscul de AVC nu pot fi schimbati (ca de exemplu, sexul masculin si varsta inaintata). Altii, precum nivelurile crescute ale tensiunii arteriale si ale colesterolului, pot fi controlati cu ajutorul unor terapii eficiente (medicamente). Exista si tratamente care pot atenua efectele negative ale accidentelor vasculare. Totusi, numerosi pacienti care sufera un AVC raman cu un grad de invaliditate pentru tot restul vietii.

Ce este accidentul vascular cerebral?

Accidentul vascular cerebral (AVC) apare atunci cand un vas de sange care transporta oxigen si substante nutritive (hrana) catre creier este blocat de un cheag de sange, similar crustei care se formeaza atunci cand va taiati. Accidentul vascular cerebral poate aparea, de asemenea, cand un vas de sange din creier se rupe. Cand un vas este obstruat sau rupt, portiunea din creier pe care acesta o iriga nu mai primeste sangele (si oxigenul) de care are nevoie pentru a functiona corect si a supravietui. Drept rezultat, acea portiune din creier incepe sa moara.

Fiecare regiune a organismului este controlata de o arie diferita din creier. Cand o portiune din creier moare din cauza ca nu mai este irigata, acea regiune a corpului pe care o controleaza este la randul sau afectata. Asadar, accidentul vascular cerebral poate duce la imposibilitatea miscarii (paralizie), probleme de vorbire sau vedere si alte dificultati, in functie de portiunea din creier care nu mai primeste sange.

Toate accidentele vasculare sunt la fel?

Exista doua tipuri de accidente vasculare cerebrale.

Accidentul vascular cerebral hemoragic apare atunci cand un vas de sange din creier se rupe.

Accidentul ischemic apare atunci cand o artera din creier este obstruata de un cheag de sange. Circa 9 din 10 accidente vasculare cerebrale sunt de tip ischemic.

Ce este "mini-accidentul vascular" sau AIT?

AIT — prescurtarea de la atac ischemic tranzitor — apare in urma intreruperii de scurta durata a fluxului sanguin catre o portiune a creierului. Pacientul prezinta simptome de AVC care dureaza doar cateva secunde sau minute si apoi dispar, de regula in mai putin de 24 de ore. De obicei, AIT nu produce leziuni cerebrale ireversibile si nici invaliditate permanenta.

Am avut un AIT. Aceasta inseamna ca o sa am un accident vascular cerebral?

Un AIT nu inseamna neaparat ca veti face un AVC, dar este un avertisment ca ati putea fi la risc pentru un accident mai sever. Circa o treime din totalul persoanelor care prezinta un AIT vor prezenta intr-adevar un AVC candva in viitor. AIT nu trebuie ignorat. In cazul in care credeti ca ati suferit un AIT, prezentati-va imediat la medic. El va poate evalua riscul si va va ajuta sa luati masuri care va reduc probabilitatea de a prezenta un accident vascular cerebral.

Care sunt semnalele de alarma ale accidentului vascular cerebral? Cum se manifesta acesta?

Exista numeroase semnale de alarma indicand ca ati putea avea un accident vascular cerebral. Daca prezentati oricare din aceste semne, prezentati-va la medic cat mai repede posibil.

Semnalele de alarma ale accidentului vascular cerebral:

Ce trebuie sa stim despre accidentul vascular cerebral?

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

Pareza / amorteala la nivelul fetei
Cefalee severa brutala
Alterarea constientei
Slabiciune sau amorjeala instalate brusc (In special pe o jumatate a corpului)-brat si picior
Dificultati la mers
Ameteala
Vertij (o senzatie de balansare sau rotire)
Pierderea echilibrului sau a coordonarii

Ce trebuie sa fac daca eu sau altcineva sufera un accident vascular?

Accidentul vascular cerebral trebuie tratat de urgenta.

Daca exista indicii ca dumneavoastra sau cineva de langa dumneavoastra sufera un accident vascular cerebral:

- Sunati la Salvare fara intarziere
- Pacientul trebuie sa fie transportat la cel mai apropiat spital sau camera de garda in care poate fi tratat accidentul vascular cerebral
- O persoana care sufera un AVC trebuie consultata si tratata cat mai rapid posibil
- Cu cat se amana mai mult, cu atat creste probabilitatea ca leziunea cerebrala sa fie ireversibila si cu atat este mai mare riscul pacientului de a deceda sau de a ramane cu un grad de invaliditate pentru tot restul vietii.

Cine are risc de accident vascular cerebral? Care sunt factorii de risc?

Orice persoana are un oarecare grad de risc pentru AVC, dar studiile medicale au identificat anumiti factori care cresc riscul. Acesti factori de risc pot fi impartiti in doua grupuri: cei care nu pot fi modificati si cei care pot fi modificati, astfel incat sa scada probabilitatea unui AVC. Riscul de AVC creste cu varsta si este mai mare la barbati decat la femei. De asemenea, daca aveti o ruda care a suferit un accident vascular cerebral, riscul dumneavoastra este mai mare. Daca dumneavoastra ati avut un AVC, AIT sau un infarct miocardic (atac de cord), aveti un risc mai mare decat alti oameni de a avea un AVC. Nu puteti face nimic in privinta acestor factori de risc.

Alti factori care va cresc riscul de accident vascular cerebral pot fi modificati de dumneavoastra si de medicul dumneavoastra. Acesti factori de risc includ hipertensiunea arteriala, fumatul, diabetul zaharat insuficient controlat, bolile inimii sau ale vaselor de sange, anumite tipuri de aritmii cardiace, anumite afectiuni hematologice, sedentarismul sau obezitatea, consumul crescut de alcool si abuzul de droguri. Trebuie sa discutati cu medicul dumneavoastra pentru a vedea daca sunteti intr-o asemenea situatie.

Factori de risc pe care nu ii puteti modifica:

- Varsta inaintata
- Sexul masculin
- AVC, AIT sau infarctmiocardic in trecut
- Antecedentele familiale de AVC

Factori de risc pe care dumneavoastra si medicul dumneavoastra ii puteti modifica:

- Hipertensiunea arteriala
- Diabet zaharat necontrolat
- Afectiuni cardiace sau arteriale
- Tulburari de ritm cardiac
- Anumite tulburari hematologice (anemia drepanocitara)
- Colesterolul crescut
- Sedentarismul
- Excesul ponderal
- Consumul crescut de alcool
- Abuzul de droguri

Ce trebuie sa stim despre accidentul vascular cerebral?

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

Medicul mi-a spus ca am o tulburare minora de ritm cardiac. Cum imi va influenta aceasta riscul de AVC?

Cel mai frecvent tip de aritmie (tulburare de ritm cardiac) se numeste fibrilatie atriala sau FA , iar probabilitatea sa creste cu varsta: intre 3% si 5% dintre persoanele in varsta peste 65 de ani sufera de aceasta afectiune.

In caz de FA, camerele din partea de sus ale inimii (atriile) tremura in loc sa bata regulat pentru a pompa sangele in camerele mari din partea inferioara (ventriculi) si apoi in intreg organismul. Circa 25% dintre persoanele care sufera un AVC prezinta si FA, care este responsabila de circa 70 000 de accidente vasculare cerebrale pe an intr-o tara industrializata precum Statele Unite ale Americii. Intrucat aceasta afectiune incetineste curgerea sangelui, se pot forma cheaguri. Cheagul ajunge la creier si blocheaza o artera de la acest nivel; rezultatul este un accident vascular cerebral.

Daca suferiti de aceasta afectiune, medicul dumneavoastra va poate:

- Prescrie aspirina
- Prescrie un anticoagulant care scade riscul formarii cheagurilor in vasele de sange
- Prescrie un medicament care sa incetineasca bataile rapide ale inimii dumneavoastra
- Utilizeze un dispozitiv electric care sa va restabileasca ritmul cardiac normal
- Prescrie un medicament care va poate restabili ritmul cardiac normal
- Efectueze o procedura care sa distruga micile portiuni ale tesutului cardiac ce declanseaza bataile anormale
- Insezeze un pacemaker care sa va controleze ritmul cardiac

Cum imi influenteaza colesterolul riscul de AVC? Este adevarat ca nivelurile crescute pot scada riscul?

Va amintiti ca majoritatea accidentelor vasculare cerebrale sunt cauzate de un blocaj la nivelul unui vas de sange (accident ischemic), iar colesterolul crescut va sporeste marcant riscul acestui tip de AVC. Studii recente arata ca nivelurile inalte ale LDL-colesterolului (colesterol "rau") si ale trigliceridelor (grasimile din sange) cresc riscul de AVC ischemic sau AIT . Nivelurile scazute de HDL-colesterol (colesterolul "bun") pot creste de asemenea riscul de AVC.

Riscul de AVC hemoragic (mai rar intalnit) poate fi ceva mai crescut la persoanele cu niveluri scazute de colesterol, dar aceasta relatie nu a fost confirmata.

Accidentul vascular cerebral poate fi prevenit? Ce pot face pentru a-mi reduce riscul?

Nu este posibil sa prevenim toate accidentele vasculare cerebrale, dar puteti face multe lucruri care scad riscul:

Alimentatia sanatoasa Obiceiurile alimentare sanatoase va pot ajuta sa combateti 3 factori de risc pentru infarctul miocardic si AVC: colesterolul crescut, hipertensiunea arteriala si greutatea in exces. Inainte de a incepe o noua dieta, trebuie sa contactati medicul.

Faceti exercitii fizice in fiecare zi. Plimbati-va sau faceti alte exercitii fizice timp de cel putin 30 de minute in majoritatea zilelor sau in fiecare zi. Pentru a slabi, ardeti mai multe calorii decat mancati in fiecare zi. Inainte de a incepe vreun program de exercitii fizice consultati-va medicul.

Luati-va tensiunea. Intrucat tensiunea arteriala marita poate sa nu se manifeste prin simptome, singura modalitate de a sti daca tensiunea arteriala este sau nu crescuta este de a o verifica. Tensiunea arteriala marita poate fi scazuta prin regim alimentar, dar daca acesta nu este suficient, probabil ca veti avea nevoie de medicamente.

Renuntati la fumat.

Tratati colesterolul marit. Nivelurile crescute de colesterol pot fi scazute prin dieta si exercitiu fizic, precum si prin medicamentele pe care vi le poate prescrie medicul.

Cum este diagnosticat accidentul vascular cerebral?

Pentru a afla daca ati avut un accident vascular cerebral, medicul va va pune intrebari despre istoricul dumneavoastra medical si despre situatia actuala. Daca nu puteti comunica, un membru al familiei sau un prieten va fi rugat sa furnizeze aceste informatii. Medicul va va intrea despre simptomele de acum si pe care le-ati avut in trecut, despre afectiunile sau operatiile pe care le-ati suferit si despre bolile altor membri ai familiei. Urmatoarea etapa este o examinare fizica detaliata. Medicul va va masura pulsul si tensiunea arteriala si va examina inima, plamanii, muschii si nervii. Va vor fi evaluate forta, sensibilitatea la atingere, coordonarea si reflexele si vi se vor pune intrebari care sa va verifice memoria, vorbirea si gandirea.

Pentru a intelege cat mai bine problema dumneavoastra, medicul poate necesita o serie de investigatii suplimentare. Cu ajutorul CT sau a RMN-ului se pot obtine imagini ale creierului

Ce trebuie sa stim despre accidentul vascular cerebral?

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

dumneavoastra. Aceste investigatii, care dureaza maximum 30 de minute, sunt complet nedureroase, arata clar ariile lezate din creier dupa un accident vascular cerebral si il ajuta pe medic sa decida care este cel mai bun tratament pentru dumneavoastra. Alte teste care pot fi de folos in cazul unui accident vascular cerebral:

Angiograma cerebrala

Un cateter (un mic tub) este introdus intr-un vas de sange de la nivelul membrului inferior si dirijat pana la vasele gatului. Colorantul injectat prin cateter permite medicului sa vizualizeze toate vasele mari si mici ale creierului. Acest test este modalitatea cea mai precisa de identificare a unor obstructii ale vaselor cerebrale care ar fi putut cauza un accident vascular cerebral.

Punctia lombara

Un ac foarte subtire este introdus in coloana si se preleveaza o cantitate mica din lichidul care inconjura maduva spinarii. Acesta este testul cel mai precis pentru a afla daca exista o sangerare la nivelul creierului care a dus la un accident vascular cerebral.

Ecografia sau ultrasonografia Doppler

Un mic dispozitiv care emite ultrasunete este plasat la nivelul gatului sau pe frunte si arata cum circula sangele in vasele cervicale sau in vasele de diametru mai mare din creier.

In ce regiuni ale creierului poate apare a un AVC si cum influenteaza acesta organismul?

Accidentele vasculare cerebrale pot aparea aproape in orice regiune a creierului. Diferite functii ale organismului sunt controlate de diferite regiuni din creier. Daca un accident vascular blocheaza fluxul sanguin catre o arie care controleaza o functie anume, acea parte a organismului nu va mai functiona cum trebuie. Spre exemplu, un accident vascular care interfereaza cu aportul de sange de la baza creierului poate cauza probleme cu auzul. Daca partea de sus a creierului este deprivata de sange, atunci cititul sau miscarea pot fi afectate. Severitatea simptomelor unui AVC depinde de cat de mare este cantitatea de tesut cerebral dintr-o arie data care nu mai este aprovizionata cu sange.

Emisfera dreapta a cortexului cerebral

Sus: Personalitate si dispozitie; Miscari voluntare ; Comportament

Jos: Memorie vizuala; Auz si dispozitie

Emisfera stanga a cortexului cerebral

Sus: Comportament si limbaj ; Controlul vezicii urinare; Miscari voluntare ; Scris si citit; Personalitate si dispozitie

Jos: Intelegerea limbajului vorbit; Dispozitie (agresivitate); Auz

Efectele unui AVC sunt aceleasi la toata lumea?

Felul in care un AVC afecteaza o persoana depinde de tipul de AVC, de aria lezata din creier si de extensia leziunii. Un AVC poate afecta sensibilitatea, capacitatea de miscare, vorbire si intelegere a unei persoane. De asemenea, poate afecta tiparele de comportament si de gandire, memoria si emotiile. Adesea, pacientul prezinta pareze sau paralizii unilaterale (pe o jumatate a corpului). Majoritatea acestor probleme se pot ameliora in timp; in unele cazuri, ele dispar complet.

Pe langa colectarea informatiilor de la organele de simt si controlul miscarilor, creierul desfasoara multe alte activitati; oricare din ele sau toate acestea pot fi afectate de un accident vascular cerebral. Anumite parti ale creierului sunt responsabile de memoria pe termen lung si pe termen scurt. Lezarea acestor arii ne poate impiedica sa planificam si sa realizam pana si cele mai simple activitati. Este posibil ca supravietuitorii unui AVC sa nu stie cum sa abordeze o sarcina care li se da, sa confunde ordinea etapelor logice ale acelei sarcini sau sa uite cum sa faca lucruri pe care le-au facut de multe ori inainte. Un accident vascular poate altera emotiile, facandu-i pe oameni sa rada sau sa planga mai usor. Obiectele familiare pot sa nu fie recunoscute si intelese ca inainte. Intelegerea limbajului si exprimarea gandurilor poate fi mai dificila, iar capacitatea de a vorbi, asculta, citi si scrie poate fi de asemenea afectata. Vorbirea poate fi mai lenta sau neclara daca sunt afectati muschii implicati in limbajul vorbit. Accidentul vascular cerebral poate crea si probleme de deglutitie (inghitirea alimentelor).

Conteaza ce parte a creierului este afectata de un AVC?

Da. Fiecare jumatate a creierului controleaza partea opusa a corpului. Daca accidentul vascular se produce in jumatatea dreapta a creierului, vor fi afectate jumatatea stanga a corpului si jumatatea dreapta a fetei. La majoritatea persoanelor, vorbirea si intelegerea limbajului sunt controlate de arii

Ce trebuie sa stim despre accidentul vascular cerebral?

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

specifice din jumatarea stanga a creierului. Prin urmare, un accident vascular cerebral care are loc in jumatarea dreapta a creierului nu va afecta capacitatea majoritatii oamenilor de a intelege limbajul vorbit sau scris.

Cum se trateaza AVC-ul?

O prima etapa in tratamentul unei persoane cu un AVC cauzat de obstructia completa a vasului (tipul cel mai frecvent de AVC) este de a fragmenta cheagul care blocheaza fluxul de sange. Exista medicamente care pot face acest lucru si care, administrate in primele 3 ore ale primelor simptome, se pot dovedi benefice. Sansele unei recuperari complete sau aproape complete cresc daca aceste medicamente se administreaza suficient de rapid in acest tip de AVC.

Daca accidentul vascular cerebral este consecinta obstructiei partiale a unui vas, poate fi necesara o procedura de redeschidere a vasului. Obstructia unui vas de la nivelul gatului poate necesita interventie chirurgicala. Totusi, daca vasul de sange nu este situat intr-o regiune care se preteaza interventiei chirurgicale, alte optiuni sunt angioplastia cu balon (repararea vasului de sange) si plasarea unui mic tub metalic denumit "stent". In aceasta procedura, un mic balon este umflat in interiorul vasului si inlatura obstructia. Ulterior, stentul mentine vasul de sange deschis.

Ce medicamente trebuie sa iau pe perioada recuperarii dupa un AVC?

Dupa ce parasiti spitalul, medicul dumneavoastra va va prescrie probabil 1 sau 2 tipuri de medicamente care va vor reduce riscul de a face alt AVC:

- Agenti antiplachetari

Plachetele sunt celulele din sange care adera una de cealalta, formand un cheag. Anumite substante chimice determina plachetele sa se agrege, iar agentii antiplachetari blocheaza actiunea acestor substante.

- Anticoagulantele

Denumite si "medicamente care scad vascozitatea sangelui" acestea sunt folosite pentru a preveni formarea cheagurilor periculoase; adesea, sunt primele medicamente prescrise dupa un AVC. Aproape sigur veti primi si alte medicamente care se adreseaza factorilor ce va cresc riscul de accident vascular:

- Un antihipertensiv (un agent care scade tensiunea arteriala) daca aveti hipertensiune arteriala netratata
- Un medicament hipocolesterolemiant daca nivelul colesterolului dvs este ridicat.

Dar recuperarea? Ce fel de terapie fizica trebuie sa urmez?

Efectele unui AVC va pot sili sa va schimbati, sa reinvatati sau sa va redefiniti modul de viata. Recuperarea nu inlatura toate consecintele unui accident vascular cerebral, dar va poate ajuta sa va intoarceti la o existenta independenta, dandu-va forta, capacitatea si increderea de care aveti nevoie pentru a va putea relua activitatile zilnice. Felul in care va descurcati pe perioada recuperarii depinde de ce functii trebuie recastigate, pentru a putea redeveni autonom. Puteti actiona pentru a va creste gradul de autonomie in mai multe domenii:

- Alimentare, ingrijire, toaleta proprie si imbracare
- Transferul pe, mersul cu sau manipularea unui scaun cu rotile
- Vorbirea si limbajul
- Memoria sau rezolvarea problemelor
- Interactiunea cu alte persoane

Cand medicul dumneavoastra considera ca sunteti stabil din punct de vedere medical si puteti beneficia de recuperare, specialistii vor crea un program special adaptat necesitatilor dumneavoastra. Serviciile de care veti beneficia includ urmatoarele:

- asistenta medicala din partea unui cadru mediu
- fizioterapie (precum exercitiile fizice si masajul)

Ce trebuie sa stim despre accidentul vascular cerebral?

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

- terapie ocupationala (pe probleme de serviciu sau terapie de grup)
- instruire in vorbire si limbaj
- teste de auz
- terapie recreationala
- asistenta nutritionala
- consiliere in vederea recuperarii
- activitate sociala
- psihiatru/psiholog
- suport emotional
- educatia pacientului/a familiei
- grupuri de suport

Pentru a va putea intoarce la serviciu, procesul dumneavoastra de recuperare mai poate cuprinde si evaluarea capacitatii de munca si programe menite sa optimizeze starea fizica si emotionala. Recuperarea este esentiala in convalescenta post-AVC. Multi medici considera in prezent ca programul de recuperare ajuta creierul sa se reorganizeze dupa un accident vascular cerebral.

In cat timp ma voi recupera dupa un AVC?

Inca nu stim foarte multe despre modul in care creierul se recupereaza dupa leziunile provocate de un AVC. Nu toate celulele mor in portiunea din creier care, pentru scurt timp, nu a fost irigata, iar aceste celule pot redeveni active. De asemenea, creierul se poate reorganiza, alta portiune preluand activitatea celulelor nervoase moarte. Recuperarea dupa un AVC necesita timp. De regula, recuperarea este maxima in prima luna dupa AVC, ameliorari mai mici observandu-se in urmatoorii 1-2 ani. Rata de recuperare variaza de la un pacient la altul, iar diferitele arii afectate au propriul ritm de recuperare. Sensibilitatea tactila se reface mai lent decat functia motorie. Deglutitia se poate restabili in prima luna, dar vorbirea este posibil sa se recupereze dupa un interval mai indelungat.

Cum imi va afecta AVC-ul familia?

Familia dumneavoastra va juca un rol important dupa externarea din spital. Ingrijirea unei persoane care a suferit un AVC poate crea stres in cadrul familiei si schimba modul in care membrii familiei interactioneaza. Membrii familiei pot fi speriasi de boala sau nu se simt confortabil in preajma dumneavoastra. O intanire de familie poate fi de folos pentru a clarifica asteptarile fiecarui membru al familiei (inclusiv ale dumneavoastra).

Voi ramane invalid dupa un AVC?

Celulele creierului care au murit nu "cresc la loc", dar adesea, dupa un AVC, functia se poate restabili in masura semnificativa. Acesta este rezultatul reducerii edemului cerebral, recuperarii tesutului cerebral lezat dar nu distrus si ariilor sanatoase din creier care preiau activitatea celor distruse.

Totusi, este posibil sa existe un handicap permanent, incluzand probleme de auz, de vedere sau musculare. Multi supravietuitori ai unui AVC vor necesita asistenta intr-un grad oarecare, iar cativa vor necesita asistenta institutionalizata.

Dintre pacientii care au supravietuit la 5 ani dupa un AVC:

- Circa 33% au un grad de invaliditate
- Circa 14% necesita asistenta in cadrul unui camin de ingrijire

Tineti minte ca participarea la un program optim de reabilitare va poate fi de mare folos sa va recuperati dupa un AVC.

Informatii speciale pentru ingrijitori

Ce pot face sa ajut?

Supravietuitorii unui AVC trebuie sa faca in asa fel incat sa-si redea sensul vietii. Iata cateva moduri in care ii puteti ajuta:

- Oferiti sprijin si incurajare
- Permeteti supravietuitorilor sa reziste singuri pe cat posibil. Nu-i ajutati mai mult decat este cazul
- Subliniati rezultatele pozitive, spunandu-i pacientului cand se descurca bine
- Transmiteti informatii si faceti-va de folos intr-un mod care permite pacientului sa aiba incredere in el si care ii sporesc autonomia
- Fiti atenti la semnele de depresie sau de descurajare care influenteaza negativ progresele

Ce trebuie sa stim despre accidentul vascular cerebral?

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

Ce pot face sa sporesc comunicarea?

Comunicarea reusita necesita eforturi atat din partea ingrijitorilor, cat si a supravietuitorilor.

In orice moment, ambii trebuie sa fie dispusi sa:

- Se respecte unul pe celalalt
- Aiba o idee clara despre mesajul care trebuie transmis
- Respecte mesajele celeilalte persoane si sa recunoasca relevanta si importanta fiecaruia
- Incerce sa inteleaga ceea ce vrea celalalt sa realizeze
- Aiba incredere ca celalalt doreste sa inteleaga mesajul
- Fie empatic

- [Neurologie](#)

Source URL:

<http://www.i-medic.ro/articole/ce-trebuie-sa-stim-despre-accidentul-vascular-cerebral>