

## Què oferim ?

**GAM'S:** Grups d'Ajuda Mútua per a pacients i familiars, cada 15 dies. Gratuït.

**Apropa Cultura:** Sortides Culturals i lúdiques concerts, excursions, museus...

**Prevenió i informació** de l'Ictus a diferents llocs ,Hospitals, Fires, Congressos, Carpes informatives...

### Activitats d'Estimulació:

SIEL BLEU, Ronnie Gardiner

### Activitats Vida Independent:

Chating with Miss Audrey, Informàtica, Manualitats, Jocs&Roll....

**Voluntariat:** Grup de persones obertes a fer acompanyaments, i tasques diverses als afectats que presentin dificultats de mobilitat.



## Associació Superar l'Ictus Barcelona

C/ Rosselló 102 entsol. 1a  
08029 BARCELONA

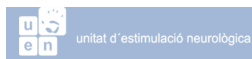
Telf. 672 71 41 44



ictus@ictus.barcelona  
www.ictus.barcelona  
ictus.barcelona

## CONTACTA

Superar l'Ictus Barcelona és una Associació sense ànim de lucre inscrita al Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 0547.



Compromesos

amb

les persones

que han patit

un ICTUS

www.ictus.barcelona



## QUÈ ÉS UN ICTUS ?

És una malaltia ocasionada per una alteració de la circulació de la sang al cervell.

Popularment es coneix com apoplexia, trombosi, vessament, feridura o embòlia, entre d'altres.

Cada **ictus** és diferent dependent de la zona del cervell afectada i també ho són els símptomes que presenta que sempre són sobtats.

**DESTACAT: Cada 45 minuts a Catalunya es produeix un ictus**

## COM SABER SI ES PATEIX UN ICTUS

El tractament en les primeres hores resulta vital per **minimitzar-ne** l'impacte. Per això és molt important reconèixer l'ictus i posar-nos en mans dels professionals de la salut.

Els **símptomes** són diversos però sempre sobtats:

- Adormiment, debilitat o paràlisi d'una part del cos.
- Pèrdua o dificultat de la parla.
- Pèrdua sobtada de visió.
- Pèrdua de sensibilitat. Mareig, pèrdua de l'equilibri o del coneixement.
- Mal de cap molt intens i no habitual.

**DESTACAT: 12.000 pacients ingressen als hospitals catalans cada any per un ictus.**

## COM PREVENIR L'ICTUS

- Seguir una dieta equilibrada i evitar el sobrepès.
- Adoptar un estil de vida saludable i fer exercici.
- Moderar el consum de tabac i alcohol.
- Altres factors de risc que cal controlar amb l'ajuda dels professionals de la salut, són les malalties del cor, el colesterol, la diabetis o la hipertensió arterial.

## Superar l'Ictus BCN

La Fundació Ictus ha iniciat aquesta Associació per ajudar a les persones que han patit un ictus i a les seves famílies a millorar la seva qualitat de vida.

### Què fem:

- Donem acollida assessorament i suport emocional tant a pacients com a familiars.
- Promovem activitats inclusives d'oci i estimulació.
- Afavorim la integració laboral.
- Cooperem a Fires i Congressos per tal de donar a conèixer la malaltia i com prevenir-la.
- Fomentem la participació amb altres entitats i institucions, establint convenis amb centres de rehabilitació, d'informació i d'assessorament psicològic o jurídic entre d'altres.