



# Manifest Evropskega združenja za boj proti možganski kapi (SAFE)

Za svet, kjer je manj možganskih kapi, in kjer tisti, ki se jih dotakne kap dobijo pomoč, ki jo rabijo.

Kindly supported by



# Povzetek

---

Stremimo k temu, da bi vsi, ki so preživeli možgansko kap v Evropi, imeli pravice dostopa do trajnostne nege. Od preprečevanja do ugotavljanja tveganja, prek urgentnega odziva do organiziranih enot za kapi v akutni fazi, do primerne rehabilitacije in sekundarnih preprečevalnih ukrepov do 2015.

Kap je možganski napad.

Obstajata dve glavni vrsti kapi:

- Ishemična kap – najbolj pogosta vrsta kapi, ki jo povzroči krvni strdek v možganih.
- Hemoragična kap – povzroči jo krvavitev v možganih.

Do tranzitorne ishemične atake (TIA), znane tudi kot 'prehodna pretočna motnja' ali 'mini kap', pride, če je dobava krvi v možganih začasno prekinjena. Simptomi TIA so zelo podobni običajni kapi, vendar ostanejo manj kot 24 ur.

## Simptomi kapi

Takošnji simptomi kapi so nenadna otopelost; šibkost ali paraliza; nenadne težave v govoru in razumevanju govora; vrtoglavost; zmeda; neuravnoteženost; močan glavobol; nenadno megljenje ali izguba vida in izguba zavesti.

Na dolgi rok imajo lahko tisti, ki so preživeli kap, enega od sledečih simptomov v katerikoli kombinaciji; šibkost ali paraliza ene strani telesa, težave z govorom in jeziki, težave s percepcijo in kognicijo, utrujenost, čustvene spremembe in nihanja v razpoloženju.

## Pogostost kapi v Evropi

Kap je tretji najbolj pogost vzrok smrti v Evropi, za srčnimi boleznimi in rakom, in najbolj pogost vzrok telesnih invalidnosti odraslih, ocenjenih je 650.000 smrti zaradi kapi na leto.

# Vsebina

---

Uvod	02
Adam Fontain	03
Preprečevanje	04
Kap zahteva urgentno pomoč	06
Organizacija	07
Manuella Messmer-Wullen	07
V bolnici	08
Willi Daniels	09
Iz bolnice v skupnost	10
Prioritete za raziskovanje in razvoj	12
Zaključek	13

## Uvod

# Kap je tretji največji morilec v Evropi in največji vzrok resne invalidnosti.

Večina ljudi je že slišala za srčni napad, a kap je manj znan pojem. Vendar pa je ravno tako pomembna in resna kot srčne bolezni.

- Samo tretjina tistih, ki so preživeli kap, si bo opomogla v enem mesecu.
- Ena tretjina bo verjetno ostala nezmožna in potrebna rehabilitacije.
- Ena tretjina bo umrla v roku enega leta.

Kap samo v Evropi ubije 650.000 ljudi na leto in predstavlja znatno breme za družbo in zdravstvene proračune, saj predstavlja 3 do 4 % celotnih stroškov zdravstva v državah Zahodne Evrope.

Vzhodno- in srednjeevropske države imajo višje stopnje kapi, in s predvidenim porastom rasti starejše populacije Evrope se zdi, da bo število kapi po Evropi poraslo, prav tako pa bo poraseljen vpliv na evropske zdravstvene proračune.

Z večjo investicijo v organizacijske spremembe bi se lahko stroški za zdravstvene proračune v Evropi bistveno zmanjšali:

- **Potrebno je pospešiti ustanovitev specializiranih enot za možganske kapi, podobno kot so bile ustanovljene enote za srčno nego.**

Dokazano je, da akutne intervencije in specializirana, predana nega za akutne žrtve kapi ne rešujejo samo življenj, ampak tudi bistveno in trajno zmanjujejo dolgoročno invalidnost. Prav tako se lahko breme bolezni za skrbnike zmanjša, če se primerja nego v enoti za kapi z nego v splošnih zdravstvenih oddelkih.

Od vsakih deset ljudi, ki umrejo zaradi kapi, bi lahko štiri rešili, če bi bil vzpostavljen nadzor nad njihovim krvnim tlakom.

- **Dobra novica je, da je od vseh nevroloških bolezni kap najlažje preprečiti.**

V bistvu raziskave kažejo, da dve tretjini zdravnikov mislita, da je večino prvih kapi lahko preprečiti. Ljudje lahko zmanjšajo tveganje kapi tako, da hodijo na redne preglede krvnega pritiska, se zdravijo za visok krvni pritisk in uvedejo določene spremembe v življenjskem slogu.

**Kap je najbolj pogost vzrok odrasle telesne invalidnosti v Evropi.**

# Uvod

---

**Vizija SAFE je delati za znatno zmanjšanje števila kapi v Evropi in da vsi, ki se jih kap dotakne, dobijo pomoč in podporo, ki jo potrebujejo.**

SAFE se torej ukvarja z dejavnostmi kot so organiziranje, izobraževanje in spodbujanje raziskovanja, kar pomaga pri napredovanju preprečevanja kapi in izboljševanju kvalitete življenja tistih, ki so kap preživeli, njihovih družin in skrbnikov.

**Slošen cilj SAFE je zmanjševanje števila in blažitev posledic kapi v Evropi.**

Ta manifest razloži glavna sporočila, za katere Evropsko združenje za boj proti možganski kapi verjame, da bi jih moral podpreti Evropski parlament.

**SAFE poziva vse prebivalce Evrope, da naj podprejo naše delo.**

## Adam Fontain (17)



Adam je bil normalen, aktivnen otrok, ko je doživel prvo kap pri 7 letih starosti. Leto pozneje je doživel drugo, močnejšo kap, ki mu je odvzela sposobnost hoje in uporabo leve roke. Po 3 mesecih fizioterapije in delovne terapije je lahko Adam v vozičku odšel domov.

Z jekleno voljo in podporo prijateljev, družine in šole je spet shodil. Adam sedaj živi tako normalno, kot lahko, čeprav ima še vedno težave s hojo in ne more dvigniti leve roke. Leta 2002 se je pridružil športnemu klubu za invalide in začel streljati z zračno puško in igrati namizni tenis.

Adam je zmagal v mladinskem tekmovanju v streljanju proti strelcem brez nezmožnosti. Vadi skupaj s paraolimpijsko strelsko ekipo Velike Britanije in upa, da se bo udeležil Paraolimpijade leta 2012. V zadnjem letu je Adamu veliko časa vzel tudi študij. Še vedno se ukvarja s svojima športoma, namiznim tenisom in zračno puško. Leta 2006 je bil drugi v državnem tekmovanju za invalide in septembra 2007 so ga povabili v Strelsko ekipo Velike Britanije, kar je bil tudi cilj njegovega urjenja in trdega dela. Decembra 2007 je Adam odšel v Luksemburg na svoje prvo mednarodno strelsko tekmovanje in ni razočaral, rezultati so bili 592 od 600 in 590 od 600. Adam je prav tako ravno zaključil z Britanskim narodnim strelskim prvenstvom in odnesel dve zlati medalji in eno srebrno. Leta 2008 bo Adam potoval v Nemčijo s Strelsko ekipo Velike Britanije za svoje drugo mednarodno tekmovanje.

## Preprečevanje

Vsaka regija bi morala imeti pisna navodila za trajno nego, vsaka bolnica, ki zdravi bolnike s kapjo, bi morala upoštevati preskušene klinične protokole in vsaka država bi morala uvesti preskušene narodne smernice.

### Preprečevanje

Kap je najbolj preprečljiva od vseh bolezni možganov. Vendar veliko ljudi podcenjuje njeno resnost. Na svetu ima 600 milijonov ljudi visok krvni pritisk, kar za štirikrat poveča tveganje kapi, saj vodi do pritiska na cevi (krvne žile) skozi katere teče kri po telesu. Te krvne žile lahko potem na šibkem mestu počijo.

Nadzor krvnega pritiska – z boljšo prehrano, življenjskim slogom in preverjenimi terapijami na primer – je en izmed najbolj učinkovitih načinov za preprečevanje kapi.

Pomembno je, da imajo prebivalci Evrope večjo izbiro in dostop do podatkov in iniciativ, ki jim omogočajo sprejemati dobre odločitve o zdravem življenju, ki lahko zmanjša nevarnost kapi.



# Preprečevanje

## Naš poziv

- **Pozivamo** Evropski parlament in vlade Evrope, da naj zagotovijo, da se v vseh skupnostih ljudje zavedajo kapi in dejavnikov tveganja povezanih s kapjo, z uporabo neprestanih projektov ozaveščanja in preprostega dostopa do podatkov;
- **Pozivamo** za uvedbo rednih pregledov krvnega pritiska za vse prebivalce in ponujanje potrebne pomoči za zmanjševanje visokega krvnega pritiska in ohranjanje zdravega krvnega pritiska;
- **Pozivamo** za uvedbo obveznih, usklajenih in jasnih oznak hrane, še posebej glede vsebnosti soli in maščob, kar omogoča ljudem, da se odločijo, kaj bodo jedli oni in njihove družine;

- **Pozivamo** za uvedbo obveznih, usklajenih in jasnih oznak alkoholnih pijač, še posebej glede enot alkohola, ki jih vsebujejo, in nevarnosti prekomernega pitja;
- **Pozivamo** za omejitve oglaševanja 'hitre hrane', še posebej, če je to oglaševanje za otroke;
- **Pozivamo** za popolno prepoved kajenja na vseh javnih prostorih;
- **Pozivamo** vse Evropske inštitucije za omogočanje in spodbujanje telovadbe za svoje prebivalce;

*Pozivamo vse vlade za povečanje celotnega investiranja v raziskave kapi.*



## Kap zahteva urgentno pomoč

Prepogosto simptomi kapi in TIA ostanejo neprepoznani in diagnoza in oskrba zato zamujata. To zmanjša možnosti okrevanja, kar je v mnogih primerih stvar življenja in smrti.

Sedaj je razumljeno, da bolj urgenten odziv na kap in TIA rešuje življenja in zmanjšuje dolgotrajno invalidnost.

Dokazi za zdravljenje TIA so se v zadnjih letih zelo razvili: čas, v katerem je sedaj znatno tveganje večje kapi, se sedaj smatra za mnogo krajšega, kar pomeni da mora biti odziv bolj urgenten.

Vendar urgenten odziv ni mogoč, če vsi tisti, ki imajo stik s publiko ne morejo prepoznati simptomov kapi ali TIA oz. ne razumejo, kako pomemben je čimprejšen odziv.

Znanje in ozaveščenost o kapi je slaba tako med splošno publiko in delavci v zdravstveni in socialni negi.

Prav tako je treba uvesti postopke, ki zagotovijo, da se paciente z domnevno kapjo takoj z rešilcem

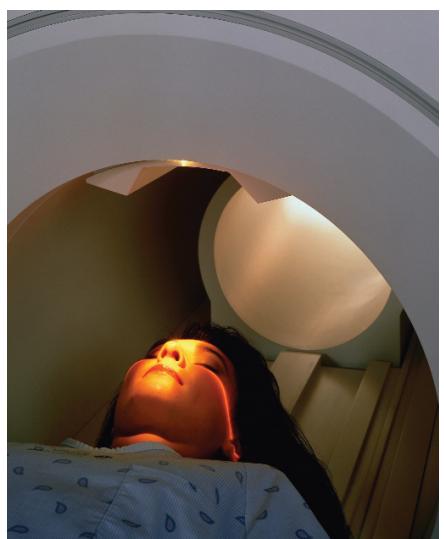
prepelje v specializirano enoto za kap, ki ponuja takojšen klinični pregled, slikanje in zdravila za odstranjevanje strdkov v prvih 24 urah.

### Naš poziv

- **Pozivamo** vlade, da naj podprejo kampanje za ozaveščanje javnosti in zagotovijo, da vsi vedo za opozorilne znake kapi in da vedo, da morajo uporabiti urgentne storitve za učinkovito diagnozo in pravilno oskrbo;

- **Pozivamo** Evropski parlament, da naj vzpodbuja države članice, da zagotovijo, da tri ure postane največja čakalna doba za slikanje možganov in da se zdravljenje začne v treh urah, saj to zmanjša smrtnost in izboljša končni izid;

- **Pozivamo** Evropski parlament in vse vlade držav, da naj si zastavijo cilj, da bo vse domnevne TIA pregledal specialist v roku 7 dni, in da bodo pacienti z več kot eno TIA na teden takoj pregledani v bolnici.



## Organizacija

---

**Visok krvni pritisk, kajenje, prekomerno pitje alkohola, nekatere nedovoljene droge, visoka stopnja holesterola in telesna neaktivnost vsi povečajo nevarnost kapi.**

### Naš poziv

- **Pozivamo** evropske vlade, da naj naslovijo družbene, čustvene in praktične potrebe skrbnikov ljudi, ki so preživeli kap tako, da zagotovijo zadostno organizacijo v teh področjih oskrbe.

**Manuela Messmer-Wullen**



Imela sem krasno službo in uživala sem v delu. Bila sem na službenem potovanju v tujini in nekoga jutra sem skušala skočiti iz postelje, a sem padla na tla. Skušala sem vстатi, a sem znova padla. Morala sem se valjati po trebuhi, da sem prišla do kopalnice, in ko sem videla svoj obraz, ki je bil na levi strani čisto poškodovan, sem se zavedela, da se je nekaj zgodilo mojim možganom. Zelo sem bila jezna, zgrabila me je panika in skušala sem priti do telefona. Ko mi je to končno uspelo, nisem mogla prebrati številk na številčnici. V paniki sem poskušala vse, da bi se nekdo oglasil, in na srečo se nekdo je. Uspelo mi je poklicati na pomoč, a potem sem izgubila zavest. Na uranci sem bila več kot šest tednov in na rehabilitaciji več kot šest mesecev, brez da bi bila kdaj doma.

Družina me je obiskovala med vikendi in v prostem času. Ne bi mi uspelo toliko, kot mi je, če ne bi bili z mano. Res je bilo težko postati oseba, kakršna sem danes, in vsekakor nisem taká,

kot sem bila. To je zelo velika težava, a sem zelo vesela, da se lahko premikam, mislim, reagiram in uporabljam telefon. Po 18 mesecih sem šla nazaj na delo in ugotovila, da preprosto ne gre. Ko je telefon zazvonil, se nisem mogla spomniti, zakaj me kličejo, imena klicočega, prav tako ne, kaj moram storiti, in kaj je sploh moja služba. Zelo težko je bilo. Stvari so se zelo spremenile, saj denar ne pomeni nič, če se ne moreš premikati, če ne moreš uživati v življenju, če ne moreš obiskovati prijateljev ali se ukvarjati s športom. Moja družina, partner in otroci misijo, da je sedaj vse v redu, in da lahko skoraj vse storim zase. Seveda ne morejo razumeti, da so se moji možgani spremenili.

## V bolnici

Treba je pohitriti ustanavljanje posebnih enot za kapi. Dokazano je, da akutne intervencije in specializirana, predana nega za akutne žrtve kapi ne rešuje samo življenj, ampak tudi bistveno in trajno zmanjuje dolgoročno invalidnost.

Ogromno dokazov je, da enote za kapi zmanjujejo število smrti in povečujejo število neodvisnih in pokretnih posameznikov.

V bolnici je nujen hiter dostop do diagnostičnih orodij kot so slikanje možganov, ter tudi zdravljenje z zdravili proti krvnim strdkom, če je to potrebno.

Pomembno je, da so tisti, ki jih je prizadela kap, že prvi dan sprejeti v enoto za kapi in da preživijo večino časa v bolnici ali enoti za kapi z visoko ravnjo specialistične nege za kapi.

Enote za kapi bi morale omogočati visoko-odvisno nego vključno s fiziološkim in

nevrološkim nadzorovanjem in hitrim zdravljenjem kapi in povezanih komplikacij, zgodnjo rehabilitacijo in paliativno nego.

Na žalost kakovost in sredstva enot za kapi nihajo in te nekonsistence povzročajo, da ljudje trpijo zaradi najhujših možnih izidov po kapi.

### Naš poziv

- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj se zavzamejo za uvedno specialističnih akutnih enot za kapi in specialističnih enot za kapi, kjer lahko optimalno nudijo podporo in rehabilitacijo na osnovi preskušenih učinkovitih standardov.
- **Borili** se bomo za enote za kapi po celi Evropi.

- Nadaljni podatki /izobraževanje za družine/skrbnike pacientov.
- Če radiolog ni prisoten, bi morala biti na voljo telemedicinska tehnologija za zagotovitev takojšnjega spletnega pregleda za izboljšanje nege kapi.
- Čeprav je kap všteta med skrb za starejše v veliko evropskih zdravstvenih provizijah, je nujno, da se potrebe deset tisočev ljudi mlajših od 55 po tej storitvi zadovoljijo. Nujno je, da se ustanovi mehanizme v vsaki državi, ki zagotavljajo, da je kap prepoznana in zdravljena kot bolezen, ki se ne ozira na starost.

# V bolnici

---

- **Pozivamo** vse evropske vlade, da postavijo cilje za neposredno sprejemanje ljudje s kapjo v učinkovite specializirane storitve ali enote za kapi in da potem dobijo trajno nego v specializiranih storitvah/enotah za kapi.

## Zgodba Willija Danielsa

Ko sem napihoval balon za novo leto 1997, sem doživel svojo prvo kap. Mislim sem si: "Ok, nekaj se mi je moralo zgoditi v možganih".

Ker sem izgubil sposobnost govorjenja, nisem mogel nikogar obvestiti o mojem stanju. Ne jaz in ne moja družina si nismo mislili, da prestajam kap.

Urgenco so obvestili, a niso prav določili simptomov (kratka nezavest, izguba govora, nezmožnost pokončne stope). Zdravnik nam je rekel, da bo kmalu vse v redu.

Ko po pol ure ni bilo znakov okrevanja, so znova poklicali urgenco. Tokrat so nam priporočili, da naj gremo takoj v bolnico. Niso poslali rešilca,

zato so me z avtom odpeljali na urgentni oddelek bližnje bolnice. Najprej me niso hoteli sprejeti, ker me niso prepeljali v vodoravnem položaju. Šele po dolgotrajnih preprih med uslužbenci in mojo družino, so me končno sprejeli. Končno sem pristal na urgence, kjer sem ležal in čakal zdravnika. Med kratkim pregledom, ki je sledil, se mi je zdelo, da je imel zdravnik že vnaprej ustvarjeno mnenje o mojem stanju (saj je bila novoletna noč). Ponudil mi je posteljo, da bi se dobro naspal in infuzijo, da bi se hitreje opomogel. Potreboval sem skoraj tri dni (sploh nisem mogel govoriti), da sem razložil osebju, da je nekaj narobe z mojimi možgani in da bi morali uporabiti CT slikanje.

Naslednji dan (ko bi me morali po prvotnem načrtu odpustiti) so mi povedali, da imam kap na levi polobli, in moral sem ostati v bolnici. Upiral sem se in majal z glavo.

Prepričan sem, da če bi se bolj zmenil za kap, ko sem bil še zdrav, bi prihranil sebi in svoji družini veliko težav in skrbi. Znanje o dejavnikih tveganja in simptomih kapi pomaga prisotnim in žrtvam kapi, da obvestijo urgentno medicinsko pomoč na bolj podroben in strokoven način, kar omogoči hitro in učinkovito zdravljenje.

## Iz bolnice v skupnost

**Gladka tranzicija nega je bistvenega pomena za tiste, ki so preživeli kap, da učinkovito zamenjajo storitve, ki jih ponujajo zdravstveni in socialni delavci s storitvami, ki jih ponujajo prostovoljci.**

Kjer zdravstvo in socialne službe delajo skupaj za omogočanje mirne vrnitve domov, to lahko pomaga ljudem, da si hitreje opomorejo, zmanjša pritisk na posameznike in njihove družine in prepreči nepotrebno vračanje v bolnice. Posamezniki želijo vedeti, kakšni načrti za trajnostno nego, podporo in rehabilitacijo jih čakajo, ko bodo zapustili bolnico, in kako dostopati do podatkov in nasvetov, ter tudi kdo jih bo popeljal do naslednje faze njihove rehabilitacije in podpore.

Preživeli potrebujejo dostop do celostne rehabilitacije, v kateri deluje multidisciplinarna ekipa, ki vključuje fizioterapetve, delovne terapetve, terapevte za govor in jezik in psihologe.

Kap je stanje, ki se lahko izboljšuje mnogo let, zato ljudje potrebujejo tako rehabilitacijo,

ki jim pomaga se okrepliti in opomoči, in podporo, ki jim pomaga preživeti z dolgotrajnimi posledicami invalidnosti, ki jih povzroči kap.

Posledice kapi so zelo raznovrstne, zato morda biti podpora na dolgi rok prilagojena potrebam posameznikov.

### Naš poziv

#### Iz bolnice v skupnost

- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj zagotovijo redne preglede in ocenjevanja skrbi in storitev na voljo v skupnosti - da se ne pozabi tistih v domači negi. Trajna dolgoročna podpora je bistvenega pomena.

- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj izboljšajo razpoložljivost kratko- in dolgoročne rehabilitacije, ki omogočata vsem preživelim, da imajo dostop do podpore, ki jim spremeni življenja.

- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj povečajo dostop do terapevtov za jezik in govor, poklicnih terapevtov, psihologov, in podpore za družino in disfazijo, ki vse pomagajo pri obnovitvi kakovosti življenja tistih, ki so preživeli kap.

- **Pozivamo** evropske vlade, da naj zagotovijo, da imajo vsi tisti, ki so preživeli kap, njihovi skrbeniki in družine priložnost, da se pridružijo procesu sprejemanja odločitev o svoji prihodnosti in rehabilitaciji.

## Iz bolnice v skupnost

- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj zagotovijo, da je tranzicija iz bolnice domov ali v domačo nego izboljšana, skozi omogočanje celotnega sklopa podatkov, aktivnosti ob odpustu, izobraževanja in podpore za skrbnike in pomoč za adaptacijo.
- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj zagotovijo zadostno finančno podporo za družine in posameznike, ki jih je prizadela kap in naj jim pomagajo do poklica, če je to možno.

### Sredstva

- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj zagotovijo, da so primerna sredstva namenjena za izobraževanje, razvoj in zaposlovanje specialistov za nego kapi, tako da so lahko izvedena priporočila zgoraj.
- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj podprejo rast in razvoj organizacij za samo pomoč in preprečevanje kapi v vseh državah.
- **Pozivamo** vse evropske vlade, da naj podprejo rast in razvoj Evropskega združenja za boj proti možganski kapi kot dela boja za izboljšanje ozaveščenosti in preprečevanja kapi in olajševanja posledic kapi.



## Prioritete za raziskovanje in razvoj

SAFE zagovarja prioritizacijo in razvoj in bo pomagal, kjer je to le mogoče:

### Raziskovanje

- učinkovitost različnih vrst storitev ob kapi;
- raziskovanje dolgotrajnih rezultatov in posledic različnih modelov storitev ob kapi;
- vzpodbujanje upoštevanja sekundarne prevencije;
- identifikacija političnih in organizacijskih ovir pri vpostavljanju nege ob kapi na osnovi dokazanih postopkov;
- pomagali bomo, kjer le lahko, pri vzpodbujanju in razvijanju boljših načinov za omogčanje trajnega izobraževanja o kapi za splošno javnost, profesionalce in voditelje;

### Razvoj

- razvijanje smernic za nego ob kapi, vključno z nego pred hospitalizacijo in po odpustu iz bolnice;
- razvijanje telemedicinskih sistemov za nadzorovanje kapi.
- razvijanja koncepta primarnih in celostnih centrov za storitve ob kapi, ki optimizirajo uporabo multi-disciplinarnih ekip za izboljšanje rezultata za paciente z akutno kapjo;
- spodbujali bomo paciente, da bodo sodelovali v dobro načrtovanih in izvedenih naključnih preskusih za preprečevanje kapi, akutno nego in rehabilitacijo;
- programov za samo pomoč pacientov in podporo vrstnikov v vseh oblikah.



## Zaključek

---

V naslednji urí bo približno 225 ljudi v Evropi zadela kap. 75 od teh si bo opomoglo, 75 bo trajno invalidnih in 75 jih bo umrlo.

Prosimo vas, da zagotovite, da bodo potrebe preživelih, njihovih družin in skrbnihkov upoštevane in zadovoljene, saj to zmanjša uničajoče posledice kapi. Izboljšava prevencije, nege in rehabilitacije bo zmanjšala tako osebne, družbene in finančne stroške kapi in pomagala obnoviti življenja tisočih ljudi po celi Evropi.

Računamo na vašo podporo.

Za več podatkov, ali za donacijsko, si oglejte SAFE spletno stran  
[www.safestroke.com](http://www.safestroke.com)  
ali pišite sekretarijatu na [mail@safestroke.com](mailto:mail@safestroke.com)

Vsakih 20 sekund nekoga v Evropi zadane kap. Kap ne diskriminira. Lahko se zgodi kadarkoli v življenju. Kapi so nenadne in njihove posledice lahko uničajoče.

**Evropsko združenje za boj proti možganski kapi** je vodilna evropska organizacija za paciente, ki se zanima samo za pomoč vsem v Evropi, ki jih je prizadela kap.

Naša vizija je svet, kjer je manj možganskih kapi, in kjer tisti, ki se jih dotakne kap dobijo pomoč, ki jo rabijo.