

# Recolzament per als supervivents d'un ictus

Informació per a família, amics i persones que  
en tenen cura



# Recolzament per als supervivents d'un ictus

Informació per a família, amics i persones que en tenen cura

## Dins de la guia

- Aquesta guia aporta un seguit d'informació general que és útil conèixer quan un amic o familiar ha sofert un ictus.
- Segueix les nostres recomanacions per trobar més informació i suport.
- Per obtenir informació més detallada, llegeix "L'ictus, guia per al cuidador". Llegeix-la en línia o sol·licita'n una còpia impresa a **stroke.org.uk**.
- També tens a la teva disposició la nostra línia d'ajuda per si necessites parlar amb algú.

## Quan es desenvolupa un ictus

L'ictus és una afecció mèdica que es caracteritza per canviar la vida del pacient en només un segon. Normalment es

desenvolupa sense cap advertència prèvia i, sovint, provoca una gran commoció per a l'individu. A més, l'ictus no només repercuteix en una persona. També acaba tenint conseqüències per als seus familiars i amics.

## **Més informació sobre els ictus**

L'ictus té lloc quan es talla la irrigació sanguínia al cervell, provocant així la mort de les cèl·lules cerebrals. Un ictus pot afectar el funcionament de tot el cos. També pot alterar la nostra manera de pensar i sentir.

- **Box out:**

Si vols obtenir més informació sobre els tipus d'ictus, els tractaments i la recuperació després d'un ictus, visita els nostres recursos d'informació complets a **stroke.org.uk**. També pots trucar a la nostra línia d'ajuda al 0303 3033 100 per rebre recomanacions de com obtenir més informació i suport.

- **Box ends**

## **Quins efectes té un ictus?**

Si ets un familiar o amic d'un pacient que ha patit un ictus, és probable que et preguntis què li depara el futur.

Hi ha persones que es recuperen completament i tornen a les seves activitats habituals en poc temps. Però moltes altres persones hauran d'aprendre a conviure amb les seqüeles de l'ictus, durant mesos o anys, o inclús tota la vida.

## **Recomanació**

Els ictus també poden tenir seqüeles ocultes. Poden afectar qualsevol persona i poden romandre un cop ja s'han superat els efectes físics. Les seqüeles ocultes poden expressar-se en forma de desànim, problemes de concentració i fatiga. Els pacients tenen a la seva disposició recursos d'ajuda i tractament, tot i que el primer punt de contacte és el seu metge de capçalera.

Els efectes d'un ictus depenen de la part del cervell danyada i de la seva mida. Però fins i tot un petit ictus o un atac isquèmic transitori (ictus transitori o mini-ictus) poden tenir un gran impacte en la vida del pacient.

Cada ictus és diferent i els seus efectes també poden desenvolupar-se de forma única en cada persona. També el procés de recuperació és personal. Cadascú es recupera al seu propi ritme.

Com que el cervell controla tot el que fem, un ictus pot afectar qualsevol part del cos, així com els pensaments, els sentits i les emocions. També pot provocar problemes de comunicació i fatiga. El nostre cervell ens fa ser qui som, i és per això que un ictus pot incidir en el nostre comportament i fer que puguem semblar diferents de la resta.

Consulta la nostra "Guia ràpida sobre els efectes de l'ictus" més endavant en aquesta guia.

## **Conducció**

La llei prohibeix conduir durant el mes posterior a haver patit l'ictus o un ictus transitori. Després, el retorn a la conducció ja dependrà de cada individu i de les seves circumstàncies individuals. Descobreix més informació a la nostra guia "Conduir després d'un ictus" en línia o demana'n una còpia impresa a **stroke.org.uk**.

## **Recuperació després d'un ictus**

És possible recuperar-se després d'un ictus, inclús dels de tipus més greu, però també és habitual que les persones puguin sortir-ne amb alguna discapacitat. Si bé és cert que no en tots els casos es pot tornar a la persona que érem abans de patir l'ictus, amb el suport i el tractament adequats, molts pacients aconseguen reconstruir les seves vides.

La recuperació comença a l'hospital amb l'ajuda de metges i terapeutes i continua a casa un cop hem acabat la teràpia. El pacient que ha sofert l'ictus haurà de dur a terme activitats terapèutiques per tal de reaprendre habilitats i recuperar forces. Aquest procés d'aprenentatge és continu, sempre que el pacient es mantingui actiu, es relacioni i apliqui les seves noves habilitats per a la vida diària.

La recuperació més ràpida es produeix a les setmanes i mesos posteriors a l'ictus, però el procés pot continuar a un ritme més

lent durant anys. No hi ha un límit de temps establert per a la recuperació.

## **Revisió del progrés**

Als supervivents d'ictus se'ls ha de fer com a mínim una revisió després d'obtenir l'alta hospitalària, per garantir que està rebent el suport adequat si les seves necessitats han canviat. Sovint, això té lloc sis mesos després de l'alta. Si no es rep la revisió dels sis mesos o la persona necessita més tractament i suport en qualsevol moment, és necessari posar-se en contacte amb el metge de capçalera.

## **Com puc donar suport a algú després d'un ictus?**

### **Mostra el teu recolzament**

No cal que convisquis amb algú per donar-li ajuda i suport. Ni tan sols cal que hi siguis personalment: només comunicar a algú que penses en ell pot ajudar-lo a sentir que no l'han oblidat. Pots enviar-li missatges de forma regular, o trucar-li per compartir notícies o preguntar com està.

Recorda que la rehabilitació i la recuperació poden resultar un procés increïblement difícil i dur. És possible que hagin de tornar a aprendre coses bàsiques com caminar o parlar, i això és un gran repte. Pots ajudar-los donant ànims i mostrant el teu interès.

"...és necessari mostrar recolzament i seguretat, perquè la persona per la qual et preocupes haurà perdut tota confiança".  
Chris, cuidador.

## **Ofereix suport pràctic i temps**

No sempre és evident quan algú necessita suport o quin tipus d'ajuda necessita. Les seves necessitats poden canviar amb el temps i hi ha persones que es resisteixen a demanar ajuda. És possible que prefereixin tractar de fer algunes coses per si sols, encara que els resulti difícil. Posar en pràctica les habilitats i fer les tasques pot ser útil per a la recuperació a llarg termini.

## **Recomanació**



Si no estàs segur de què pots fer per ajudar algú que ha patit un ictus, pregunta-li.

Pots oferir ajuda pràctica al supervivent d'un ictus o als seus familiars i cuidadors. Podria tractar-se de fer coses com anar a comprar, netejar o tenir cura dels nens.

Si ets un familiar proper o el seu cuidador principal, pregunta a la persona i als seus terapeutes si pots donar suport també amb les teràpies de rehabilitació. Per exemple, anar enregistrant el seu progrés pot ser de gran ajuda perquè el pacient pugui veure les millores que ha fet.

Un cop passi una mica de temps, la persona també pot voler companyia per dur a terme activitats d'oci o prendre un cafè i xerrar una estona.

"Una de les coses més difícils és trobar un equilibri entre estar en "mode cuidador" les 24 hores del dia i acceptar la necessitat de la meva parella del seu propi espai i independència".

**Josh, cuidador**

## **Cuidadors informals**

És possible que moltes persones no pensin en sí mateixes com a cuidadors, sinó simplement com a membres de la família o amics que ajuden.

No cal que convisquis amb algú per ser el seu cuidador: aquesta figura, sovint, rep el nom de "cuidador informal". Es pot tenir cura d'una persona de diferents maneres. Tenir cura d'algú de manera informal pot significar ajudar-lo a netejar o vestir-se, però també pot significar fer-li una trucada telefònica diària, anar a fer-li les compres o oferir-li suport emocional.

## **Obté informació i assessorament**

Els cuidadors sovint ens diuen que és important comptar amb informació i assessorament de fonts fiables. Pots llegir idees sobre maneres d'obtenir suport en aquesta guia, incloses altres organitzacions que et poden ajudar. A més, el nostre lloc web compta amb una gran quantitat d'informació per als supervivents dels ictus i les persones que en tenen cura, com ara la guia "Ictus: una guia per al cuidador". Els nostres agents

qualificats que treballen a la Línia d'Ajuda et podran assessorar sobre com trobar el suport que necessites.

**Consell:** Si és probable que hakis de ser el cuidador principal d'una persona que surt de l'hospital després d'haver sofert un ictus, demana a l'equip d'ictus que t'expliqui què s'espera de tu. No dubtis en preguntar què pots fer i què no, i demana també quina ajuda hi ha disponible.

## **Cuidadors joves**

Sovint, els joves i els nens s'han d'implicar en la cura d'un pacient afectat per un ictus de diferents maneres, com ara ajudant els cuidadors adults a la llar o donant suport al supervivent de l'ictus amb la comunicació. Descobreix els recursos que tenen disponibles els cuidadors més joves al lloc web de Carer's Trust **carers.org**.

## **L'impacte emocional d'un ictus en la família i els amics**

Cada persona reacciona de manera diferent quan un membre de la família pateix un ictus. És possible que es pugui sentir dolor, preocupació, culpa o ràbia, així com una forta commoció.

Pot haver-hi un sentiment de pèrdua degut als canvis que pateix la persona i la teva relació amb ella. Encara que segueix sent la mateixa persona, és possible que hagi canviat en alguns aspectes, i s'hagi tornat més emocional o hagi perdut motivació davant la vida.

És possible que hakis de trobar noves maneres de comunicar-t'hi i potser necessitarà suport per dur a terme les activitats diàries. És possible que no pugueu fer coses junts com abans. Tots aquests factors poden alterar les teves rutines habituals i canviar els rols de les persones dins una família.

"Una de les coses més difícils és trobar un equilibri entre estar en "mode cuidador" les 24 hores del dia i acceptar la necessitat de la meva parella del seu propi espai i independència".

**Tony, cuidador.**

### **Canvis en les relacions íntimes**

Un ictus també pot afectar les relacions íntimes entre cònjuges o parelles, i implicar canvis també a nivell sexual. Per obtenir més informació i maneres d'aconseguir ajuda amb les relacions, visita [stroke.org.uk/sex-and-relationships](https://stroke.org.uk/sex-and-relationships).

### **Mirar per tu**

Si dediques molt de temps a les responsabilitats com a cuidador, també és important que no t'oblidis de tu mateix. De vegades, et podria resultar difícil trobar temps per fer els àpats de forma regular o aconseguir una nit de son reparador. Però és important que recordis que el teu propi benestar també compta.

Tenir cura d'algú comporta una càrrega emocional forta, i és habitual que els cuidadors se sentin estressats, ansiosos o

tristos. Tot això pot complicar encara més la tasca, per això no s'ha de tenir por de demanar ajuda. Tens opcions com consultar el teu metge o assistir a sessions de teràpia.

També pots parlar amb altres persones que entenguin la teva situació, com ara alguna associació de cuidadors de la teva zona o a les xarxes socials. L'eina gratuïta en línia de l'Stroke Association **mystrokeguide.com** té un fòrum on podràs llegir històries d'altres cuidadors i xatejar en línia si ho necessites. Saber que no estàs sol sempre és reconfortant.

Fer pauses de forma regular i intentar mantenir-te actiu o fer exercici de manera habitual pot ajudar-te a incrementar els teus nivells d'energia i millorar la qualitat del teu son. No sempre és fàcil trobar el temps per fer un descans. Altres familiars o amics poden donar-te un cop de mà amb determinades tasques pràctiques, o passar temps amb la persona que ha sofert l'ictus mentre tu descances.

El cuidador també té el risc de patir lesions a l'esquena si ha d'ajudar la persona a moure's. Assegura't de rebre

assessorament mèdic o d'un terapeuta ocupacional sobre com moure algú de manera segura.

Posa't en contacte amb el departament de serveis socials per a adults del teu ajuntament per obtenir assessorament sobre altres opcions d'atenció pagada, com ara els centres de dia.

No és estrany que els cuidadors s'acabin sentint sols i aïllats, cosa que també pot afectar la seva capacitat per tenir cura d'algú. Tracta de mantenir el contacte amb altres familiars i amics. Si no els pots veure en persona, intenta parlar-hi per altres vies, com ara per telèfon, fent videotrucades o fent servir les xarxes socials.

## **Recomanació**

Hi ha associacions o grups de cuidadors a moltes zones que et poden ajudar a conèixer altres cuidadors i trobar assessorament i informació.

## **Si ets el cuidador principal**

Si ets la persona responsable de gestionar el suport i l'atenció d'algú, és natural sentir-te aclaparat per tota la informació que has d'assimilar.

Pots trobar molts recursos d'ajuda disponibles, com ara assessorament sobre finançament i suport pràctic per sol·licitar els beneficis. Tracta d'obtenir assessorament professional per a tu i per a la persona de la qual estàs tenint cura.

- **Pots obtenir assessorament i suport pràctic d'organitzacions especialitzades, com ara Citizen's Advice, Independent Age i Age UK. Consulta el final d'aquesta guia per obtenir informació de contacte o fes una cerca en línia.**
- **No estàs sol, i tens disponible la nostra línia d'ajuda per a afectats per ictus si tens cap pregunta o necessites parlar amb algú.**

## **Obtenir ajuda per tenir cura d'algú**

1. **Pots registrar-te com a cuidador amb el teu metge de capçalera, per tal d'obtenir suport per a la teva pròpia**



salut i benestar, així com referències de recursos locals de suport.

2. Sol·licita una avaluació de cuidador posant-te en contacte amb el departament de serveis socials per a adults del teu ajuntament. Aquest servei també podrà avaluar les necessitats de la persona que ha patit l'ictus.

## **Gestionar les finances i els assumptes legals d'una altra persona**

Si la persona que cuides no pot fer-se càrrec dels seus propis assumptes, com ara les gestions bancàries, el pagament de factures o la venda d'un immoble, et poden conferir un poder notarial. D'aquesta forma, se't permetrà gestionar les seves finances, propietats i prendre decisions sanitàries. Llegeix més informació sobre el poder notarial en línia a [stroke.org.uk/caring](https://stroke.org.uk/caring).

## **Atenció i habitatge**

El finançament per a l'atenció sanitària i social prové de l'ajuntament i del servei nacional de salut.

El teu ajuntament analitza les necessitats de la persona i elabora un "pla de necessitats d'atenció i suport". La valoració inclou una prova de recursos, i l'import que l'ajuntament aportarà per cobrir els costos.

Les persones amb necessitats mèdiques molt importants poden optar a l'atenció sanitària continuada del servei nacional de salut, que assumirà els costos de l'atenció domiciliària o d'una residència. És possible que se't derivi a un professional de la salut o un treballador social.

Per obtenir més informació visita [stroke.org.uk/accommodation](https://stroke.org.uk/accommodation).

## **Beneficis i ajuda econòmica**

Un ictus pot suposar un gran impacte econòmic i molts cuidadors acaben veient afectada la seva pròpia economia per la necessitat d'haver de reduir la seva jornada laboral. Hi ha una àmplia varietat de recursos d'ajuda disponibles, com ara subvencions, beneficis, préstecs i descomptes.

Per obtenir informació sobre els principals tipus d'ajuda financera per als cuidadors i supervivents d'un ictus, visita [stroke.org.uk/financial-support](https://stroke.org.uk/financial-support)

**Recomanació:** per descobrir a quins avantatges podríeu tenir dret, utilitza una calculadora d'avantatges en línia com ara [entitledto.co.uk](https://entitledto.co.uk).

## Ús de la tecnologia

Molts serveis, incloses les sol·licitus de beneficis i finançament, ara s'han de dur a terme per Internet. Les reunions individuals, com ara les sessions de teràpia i avaluacions d'atenció, ara també es poden dur a terme a través de videotrucades. Per tant, resulta molt útil tenir accés a Internet, ja sigui mitjançant un servei de dades mòbils o una línia d'ADSL domèstica.

Si no tens accés a un servei per Internet o a fer una videotrucada per qualsevol motiu, assegura't d'informar el servei del què necessites, com ara una trucada telefònica, una carta o una cita en persona.

Per obtenir recomanacions sobre l'ús de la tecnologia, visita [stroke.org.uk/getting-online](https://stroke.org.uk/getting-online).

"[La tecnologia] pot resultar indispensable, ja que permet seguir connectat amb amics i familiars sense haver de sortir de casa".

**Natalie, cuidadora**

## **Suport a la salut i el benestar**

La possibilitat de patir un segon ictus pot ser motiu de gran preocupació per a un supervivent d'un ictus i la seva família i amics.

Després de patir un ictus, el risc de patir-ne un altre s'incrementa molt. Tot i que el risc va disminuint amb el pas del temps, convé que el pacient que ha sofert un ictus s'asseguri de mantenir el risc el més baix possible seguint qualsevol tractament que se li administri. També pot fer alguns canvis en el seu estil de vida.

## **Com pots ajudar**

Pots donar suport a algú per tal de reduir el risc d'un segon ictus preguntant-li quin suport pràctic necessitaria i oferint-li recolzament. El metge de capçalera o infermer especialista en ictus poden ajudar el pacient a fer-se càrrec del seu risc individual de partir un ictus i oferir-li el suport necessari per reduir aquest risc.

- **Tractament mèdic**

També es pot oferir ajuda pràctica i fer encàrrecs com anar a recollir receptes o fer una trucada telefònica per recordar que han de prendre la medicació. Si tenen preguntes sobre els medicaments o els seus efectes secundaris, el metge de capçalera o farmacèutic pot fer-ne una revisió.

- **Canvis a l'estil de vida**

Després de patir un ictus, es recomana al pacient que introdueixi canvis en el seu estil de vida, i comenci a ser més actiu, deixi de fumar o canviï la seva alimentació. És possible que alguns pacients puguin agrair poder compartir els seus

objectius amb algú, ja que això sol ajudar a augmentar el grau de motivació.

Podries:

- Escoltar i animar algú que tracta de deixar de fumar.
- Donar suport a algú perquè es mantingui actiu, acompanyant-lo en les seves caminades.
- Si està intentant perdre pes, planifiqueu junts un premi per al dia que assoleixi un objectiu de pes, com passar un dia fora.
- Ajuda algú a reduir el consum d'alcohol no bevent quan esteu junts.

Per obtenir més informació sobre com mantenir un estil de vida saludable i reduir el risc de patir un ictus, llegeix la nostra guia "Com reduir el risc d'un ictus". També podràs consultar informació detallada en línia sobre salut i benestar a **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Guia ràpida dels efectes d'un ictus**

Obté més informació sobre tots els efectes de l'ictus i la forma de tractar-los al nostre lloc web [stroke.org.uk/effects-of-stroke](http://stroke.org.uk/effects-of-stroke).

### **Recordatori: molts efectes d'un ictus milloren ràpidament**

Moltes afeccions poden experimentar una ràpida millora en els dies i setmanes posteriors a l'ictus. L'equip especialitzat en ictus de l'hospital donarà suport a la persona perquè guanyi mobilitat a partir de les 24 hores posteriors a l'ictus, i li administraran tractament per ajudar-la a recuperar-se de la millor manera possible.

### **Efectes visibles d'un ictus**

#### **Moviment i equilibri**

L'ictus sovint causa debilitat a un costat del cos, repercutint en el moviment i el control dels braços i les cames. Al seu torn, això pot provocar problemes per caminar, mantenir l'equilibri i subjectar coses.

## **Visió**

Al voltant del 60% de les persones pateixen problemes de visió després d'un ictus. Aquestes afeccions poden incloure visió doble, sensibilitat a la llum i pèrdua de part del camp visual.

## **Problemes de continència**

Els problemes amb el control de l'intestí o la bufeta són molt freqüents després de patir un ictus. Sovint, la incontinença millora en les primeres setmanes. Pot resultar molt incòmode per a la persona, així que fes-la sentir bé, i ofereix-li comprensió i confort. També pots suggerir-li que busqui ajuda mèdica.

## **Canvis comportamentals**

Després d'un ictus, moltes persones mostren canvis de comportament, com ara perdre l'interès per les coses que abans els agradaven, ser molt impulsius o enfadar-se més fàcilment. És important buscar ajuda si el comportament d'algú representa un perill per a si mateix o per als altres.

## **Problemes en detectar objectes a un costat (també conegut com a desatenció espacial)**

La desatenció o negligència espacial significa que el cervell no processa la informació sensorial d'una banda del cos. És



possible que la persona topi amb coses perquè el cervell no està processant tota la informació visual que rep dels ulls.

## **Problemes per deglutir (disfàgia)**

Al voltant de la meitat de tots els supervivents d'un ictus veuen afectats els músculs de la boca i la gola, el que provoca problemes per empassar. Això es coneix com a disfàgia. Les persones amb disfàgia poden necessitar dietes toves o alimentar-se amb sonda. Sovint, millora en les primeres setmanes.

## **Dificultats de comunicació**

### *Afàsia*

Al voltant d'un terç dels supervivents d'un ictus desenvolupen un trastorn del llenguatge anomenat afàsia. Sovint està causat pels ictus que tenen lloc al costat esquerre del cervell. L'afàsia pot afectar tots els aspectes del llenguatge, com ara entendre, parlar, llegir, escriure i fer servir números. No és que el pacient perdi les seves capacitats intel·lectuals, simplement li costa més utilitzar el llenguatge.

## **Discurs confús**

L'ictus pot afectar els músculs de la cara i la llengua, provocant problemes de parla.

## **Problemes de concentració i memòria**

Els problemes cognitius poden afectar la comunicació. Per exemple, la persona pot tenir dificultats per concentrar-se en una conversa, i oblida informació o no és capaç de reconèixer objectes o persones.

## **Consell: comunicació amb confiança**

Pots ajudar una persona amb problemes de comunicació deixant-li més temps per respondre preguntes, fent només una pregunta alhora i intentant no avançar-t'hi ni respondre per ella. Per més consells i recomanacions sobre problemes de comunicació, visita **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Efectes ocults d'un ictus**

### **Fatiga**

La fatiga o el cansament que no millora amb el descans poden persistir durant mesos o anys després d'un ictus. És possible

que la persona tingui bon aspecte, però encara lluiti amb la fatiga. És habitual després d'un ictus i pot resultar un problema greu per a algunes persones.

## **Efectes emocionals**

L'ictus està estretament relacionat amb els problemes emocionals, com el baix estat anímic, la depressió i l'ansietat. Hi ha persones que pateixen una emotivitat excessiva i els costa controlar les seves respostes emocionals, com el riure o el plor.

## **Memòria i pensament**

Els problemes de memòria i concentració són molt freqüents després d'haver sofert un ictus. Aquest tipus d'afeccions també es coneixen com a trastorns cognitius. La majoria de supervivents d'un ictus se senten confosos al principi, però es tracta d'un estat que sol remetre en les primeres setmanes.

## **Dolor**

Els ictus poden causar diferents tipus de dolor a llarg termini, com ara sensacions d'ardor o dolor muscular i articular.

## **Obtenir ajuda**

Molts dels efectes d'un ictus es poden tractar, de manera que si un pacient pateix algunes d'aquestes afeccions un cop ja ha rebut l'alta hospitalària, es recomana consultar-les amb el metge de capçalera.

## **Consell: Escoltar altres supervivents d'un ictus**

Alguns efectes d'un ictus són evidents. Altres, són canvis que no es veuen a primera vista. És necessari deixar temps a la persona perquè pugui parlar dels seus problemes i mostrar com se sent.

## **Detectar els signes d'un ictus**

És important saber detectar els signes habituals d'un ictus en un mateix o en una altra persona. La millor manera de fer-ho és aplicar el codi FAST.

## **Codi FAST**

Face (Cara): La persona pot somriure? Se li ha torçat la cara cap a una banda?

Arms (Braços): La persona pot aixecar els dos braços i mantenir-los?

Problemes a la parla (Speech problems): La persona pot parlar clarament i s'entén el que diu? Té dificultats per parlar o balbuceja?

Time (Temps): Si perceps algun d'aquests tres signes, afanya't i truca a urgències.

El codi FAST permet detectar els tres símptomes més comuns de l'ictus. Però hi ha altres signes que val la pena tenir clars.

Inclouen:

- Debilitat o entumiment sobtat d'un costat del cos, incloses cames, mans o peus.
- Dificultat per trobar paraules o parlar en frases clares.

- Visió borrosa sobtada o pèrdua de la visió en un o ambdós ulls.
- Pèrdua sobtada de memòria o confusió, i mareig o esvaïment sobtada.
- Un mal de cap sobtat i fort.

Un ictus es pot desenvolupar a qualsevol edat i en qualsevol individu. Cada segon compta. Si detectes algun d'aquests signes d'un ictus, no esperis. Truca immediatament una ambulància.

### **Ictus transitori (mini-ictus)**

Un ictus transitori és el mateix que un ictus, però els símptomes duren un període curt de temps. Patir un ictus transitori és un senyal d'alerta important d'un ictus, de manera que si algú pateix algun símptoma d'ictus, és necessari trucar sempre a emergències encara que els símptomes hagin remès.

## **On obtenir ajuda i informació**

### **De l'Stroke Association**

#### **Línia d'ajuda telefònica**

La nostra línia d'ajuda ofereix informació i suport per a qualsevol persona afectada per un ictus, inclosos familiars, amics i persones que en tenen càrrec.

Truca'ns al 0303 3033 100, des d'un telèfon de text 18001 0303 3033 100

Email [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

#### **Llegeix la nostra informació**

Obté més informació sobre l'ictus a la nostra web **stroke.org.uk** o truca a la nostra línia d'ajuda per demanar còpies impreses de les nostres guies

#### **La meva guia dels ictus**

L'eina en línia de l'Stroke Association La meva guia dels ictus t'ofereix accés gratuït a assessorament, informació i suport de confiança les 24 hores del dia. La meva guia dels ictus et connecta amb la nostra comunitat en línia per conèixer com altres pacients han gestionat la seva recuperació.

Connecta't a **[mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com)** avui mateix.

## **Parla amb altres persones afectades per ictus**

És possible que a la teva localitat hi hagi algun grup d'ajuda d'afectats per ictus, on hi podràs conèixer altres supervivents d'aquesta afecció i cuidadors. Truca a la nostra línia d'ajuda o visita **[stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support)** per obtenir més informació sobre els grups d'afectats per ictus i altres suports presencials.

## **Obté l'ajuda que necessites**

En algunes parts del Regne Unit pot ser difícil obtenir tota la teràpia i el suport que necessiten els supervivents dels ictus i les persones que en tenen cura. Per obtenir informació sobre com aconseguir l'assistència que necessites, posa't en contacte amb la nostra línia d'ajuda al **0303 3033 100**.

## **Sol·licita una revisió posterior a l'ictus**

Si la persona de la qual estàs tenint cura no ha rebut una revisió de les seves necessitats després de l'ictus, normalment al voltant dels sis mesos posteriors, demana'n una al seu metge de capçalera.



## **Necessitats de suport diari**

Per obtenir suport amb la teva vida diària i les necessitats domiciliàries, posa't en contacte amb el departament de serveis socials per a adults del teu ajuntament.

## **Assessorament legal i financer**

Per obtenir assessorament gratuït i confidencial sobre qüestions econòmiques, legals i laborals, posa't en contacte amb Citizens Advice [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk).

## **Altres fonts d'ajuda i informació**

### **Ajuda pels cuidadors**

Carers UK

Pàgina web: [carersuk.org](http://carersuk.org)

Línea d'assessorament telefònic: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

Pàgina web: [cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Telf: 0808 808 1677

## **Ajuda amb beneficis i finançament**

Citizens Advice

**Pàgina web:** [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

**Línea d'assessorament telefònic:** Anglaterra 0800 144 8848,  
Gal·les 0800 702 2020, Escòcia 0800 028 1456, RelayUK 18001  
0800 144 8884.

Gov.uk: informació sobre beneficis i sol·licituds en línia

**Pàgina web:** gov.uk

Independent Age

**Pàgina web:** [independentage.org](http://independentage.org)

**Línia d'ajuda telefònica:** 0800 319 6789

Turn2Us

**Pàgina web:** turn2us.org.uk

**Línia d'ajuda telefònica:** 0808 802 2000

## **Sobre la nostra informació**

Volem oferir la millor informació a les persones afectades per un ictus. És per això que demanem als supervivents d'ictus i a les seves famílies, així com als experts mèdics, que ens ajudin a elaborar les nostres publicacions.

### **Com ho hem fet?**

Per dir-nos què en penses d'aquesta guia o per sol·licitar una llista de les fonts que hem utilitzat per crear-la, envia'ns un correu electrònic a [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

### **Formats accessibles**

Visita el nostre lloc web si necessites aquesta informació en àudio, lletra gran o braille.

### **Obté sempre assessorament individualitzat**

Aquesta guia conté informació general sobre els ictus. Però si tens alguna afecció, busca sempre l'assessorament individualitzat d'un professional com un metge de capçalera o un farmacèutic. La nostra línia d'ajuda també et pot ajudar a trobar suport. Ens esforcem a proporcionar-te la informació més actualitzada, però les coses canvien ràpid. No tenim cap

control sobre la informació proporcionada per altres organitzacions o llocs web.

## **Contacta'ns**

**Som aquí per a tu. Posa't en contacte amb nosaltres per obtenir informació experta i assistència per telèfon, correu electrònic i en línia.**

**Línia d'ajuda telefònica: 0303 3033 100**

**Des d'un telèfon de text: 18001 0303 3033 100**

**Correu electrònic: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)**

**Pàgina web: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**

Quan es desenvolupa un ictus, una part del teu cervell s'apaga. I també ho fa una part de tu. Però el cervell té capacitat d'adaptar-se. El nostre suport especialitzat i les nostres investigacions i campanyes només són possibles gràcies al coratge i la determinació de la comunitat de pacients d'ictus.

Amb més donacions i suport de la vostra part, podem reconstruir encara més vides.

Fes una donació o obté més informació a **[stroke.org.uk](https://stroke.org.uk)**.

© Stroke Association 2021

Versió 3. Publicat al maig del 2021

Propera revisió: Abril 2023

Codi d'article: A01L11

The Stroke Association està registrada com a organització benèfica a Anglaterra i Gal·les (núm. 211015) i a Escòcia (SC037789).

També està registrada a l'illa de Man (núm. 945) i Jersey (núm. 221) i opera com a entitat benèfica a Irlanda del Nord.

