

# Podrška osobi koja je preživjela moždani udar

Informacije za obitelj, prijatelje i njegovatelje



## **Podrška osobi koja je preživjela moždani udar**

Informacije za obitelj, prijatelje i njegovatelje

### **U ovom vodiču**

- Ovaj vodič daje pregled korisnih stvari koje treba znati kada prijatelj ili član obitelji doživi moždani udar.
- Slijedite naše savjete da biste našli više informacija i podršku.
- Za detaljnije informacije pročitajte „Moždani udar, vodič za njegovatelje“. Pročitajte ga online ili naručite tiskanu presliku - kopiju iz **stroke.org.uk**.
- Naša telefonska linija za pomoć je ovdje ako trebate nekoga za razgovor.

### **Kada se dogodi moždani udar**

Moždani udar je različit od većine drugih zdravstvenih stanja, jer mijenja živote u trenu. Obično se događa bez ikakvog upozorenja i često dolazi kao veliki šok. Uz to, djelovanje

moždanog udara ne prestaje s jednom osobom. Dopire i do članova obitelji i prijatelja.

## O moždanom udaru

Moždani udar nastupa kada je dovod krvi u jedan dio mozga prekinut, što oštećuje moždane stanice. Moždani udar može utjecati na način na koji tijelo radi. Može utjecati na vaše razmišljanje i osjećaje

- **Box out:**

Ako želite saznati više o vrstama moždanog udara, liječenju i oporavku nakon moždanog udara, posjetite naše sveobuhvatne informacije na **stroke.org.uk**. Možete nazvati našu telefonsku liniju za pomoć 0303 3033 100 za dodatne savjete kako naći informacije i podršku.

- **Box ends**

## Koje su posljedice moždanog udara?

Ako ste član obitelji ili prijatelj nekoga tko je imao moždani udar, možda se pitate što budućnost nosi.

Neke osobe se potpuno oporave i u kratkom vremenu vrate svojim uobičajenim aktivnostima. Međutim, mnogi drugi će živjeti s posljedicama moždanog udara mnogo mjeseci ili godina, dok neke posljedice traju cijeli život.

## **Savjet**

Moždani udar može imati skrivene posljedice, koje se može dogoditi svakome, a mogu ostati i nakon što se netko oporavi od fizičkih posljedica. Skrивene posljedice mogu uključivati loše raspoloženje, poteškoće s koncentracijom i umor. Pomoć i liječenje su dostupni, a prvo mjesto za potražiti pomoć je liječnik obiteljske medicine.

Posljedice moždanog udara ovise o tome gdje se u mozgu dogodio, i koliko je veliko oštećeno područje mozga. Međutim, čak i mali moždani udar ili tranzitorna ishemijska ataka (TIA ili mini-moždani udar) može imati veliki utjecaj na nečiji život.

Svaki moždani udar je drugačiji, a posljedice moždanog udara bit će jedinstvene za svaku osobu. Njihov oporavak također će biti jedinstven. Oporavit će se vlastitim tempom i u svoje

vrijeme. Budući da mozak kontrolira sve što radimo, moždani udar može utjecati na svaki dio tijela, kao i na misli, osjetila i emocije. Također može uzrokovati poteškoće u komunikaciji i umor. Naš mozak nas čini onim što jesmo, a moždani udar može utjecati na ponašanje i učiniti da se netko počne činiti drugačijim onima oko njega.

Kasnije u ovom vodiču naći ćete naš "Brzi vodič za posljedice moždanog udara".

## **Vožnja**

Po zakonu, ne smijete voziti jedan kalendarski mjesec nakon moždanog udara ili tranzitorne ishemijske atake (TIA). Hoće li se netko moći vratiti vožnji ovisi o njihovim individualnim okolnostima. Saznajte više u našem vodiču „Vožnja nakon moždanog udara“ online ili naručite tiskanu presliku - kopiju na [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

## **Oporavak od moždanog udara**

Osobe se mogu oporaviti i često postignu dobar oporavak čak i od vrlo ozbiljnih moždanih udara, ali mnogi ljudi postanu

invalidi. Ne može se svatko vratiti na stanje kako je bio prije moždanog udara, ali uz pravu podršku i liječenje, mnoge osobe mogu obnoviti svoje živote.

Oporavak počinje u bolnici uz pomoć liječnika i terapeuta. Nastavlja se kod kuće nakon završetka terapije. Osoba koja je imala moždani udar vježbat će terapijske aktivnosti kako bi si pomogla da ponovno nauči vještine i povrati snagu. Oni mogu nastaviti proces učenja tako što će ostati aktivni, voditi razgovore i koristiti svoje nove vještine u svakodnevnom životu.

Najbrži oporavak odvija se u tjednima i mjesecima nakon moždanog udara, ali oporavak se može nastaviti sporijim tempom godinama. Ne postoji određeno vremensko ograničenje za oporavak.

## **Pregled napretka**

Osoba koja je preživjela moždani udar trebala bi imati barem jedan kontrolni pregled nakon izlaska iz bolnice, kako bi bila sigurna da prima odgovarajuću potporu u slučaju da su se njene potrebe promijenile. Obično je to oko šest mjeseci nakon otpusta. Ako se ne održi šestomjesečni kontrolni pregled ili

osoba treba dodatnog liječenja i podrške u bilo kojem trenutku, obratite se liječniku obiteljske medicine.

## **Kako mogu dati podršku nekome nakon moždanog udara?**

### **Budite tu za njih**

Ne morate živjeti s nekim da biste im pružili pomoć i podršku. Ne morate biti tamo osobno: samo im pokažite da mislite na njih i to im može pomoći da osjete da nisu zaboravljeni. Možete redovno poslati poruku ili uputiti telefonski poziv kako biste podijelili vijesti i pitali ih kako su.

Zapamtite da rehabilitacija i oporavak mogu biti nevjerojatno težak i naporan rad. Možda pokušavaju ponovno naučiti neke temeljne vještine kao što su hodanje ili razgovor, a to je veliki izazov. Možete pomoći davanjem ohrabrenja i pokazivanjem interesa.

„...budite tamo uz pomoć i ohrabrenje, jer je onaj do kojeg vam je stalo izgubio svo samopouzdanje.«

Chris, njegovatelj.

## **Ponudite praktičnu podršku i vrijeme**

Nije uvijek očito kada netko treba podršku ili kakvu pomoć treba. Njihove potrebe mogu se s vremenom promijeniti. Neke osobe nerado traže pomoć, oni bi također možda radije pokušali učiniti određene stvari sami, čak i ako im je to teško. Vježbanje zadataka može biti dugoročno korisno za oporavak.

## **Savjet**

Ako niste sigurni što možete učiniti kako biste pomogli nekome tko je imao moždani udar, pitajte ga.

Možete ponuditi praktičnu pomoć osobi koja je preživjela moždani udar ili njihovoj obitelji i njegovateljima. To može uključivati stvari kao što su kupovina, čišćenje ili briga o djeci. Ako ste bliski član obitelji ili glavni njegovatelj, možete pitati osobu i njene terapeute možete li podržati rehabilitacijske postupke. Na primjer, vođenje bilješki o njihovom napretku



može im pomoći tako što će im omogućiti da vide poboljšanja koja su napravili.

Kako vrijeme odmiče, možda bi im bilo drago da imaju društvo za slobodne aktivnosti ili običnu kavu i razgovor.

„Jedna od najtežih stvari je pronaći ravnotežu između „njegovateljskog načina rada“ 24/7 i prihvaćanja potrebe mog partnera za vlastitim prostorom i neovisnošću.“

**Josh, njegovatelj**

## **Neformalno pružanje skrbi**

Mnoge osobe možda ne misle o sebi kao o njegovateljima, već jednostavno kao o članovima obitelji ili prijateljima koji pomažu. Ne morate živjeti s nekim da biste bili njegovatelji, a ponekad se to naziva neformalnim skrbnikom. Možete se brinuti o njima na različite načine. Neformalna njega može značiti pomoć u čišćenju ili odijevanju, ali može značiti i svakodnevni telefonski poziv, donošenje kupovine ili emocionalnu podršku.

## Potražite informacije i savjete

Njegovatelji nam često kažu da je važno imati pouzdane informacije i podršku. U ovom vodiču možete pronaći ideje za načine dobivanja podrške, uključujući druge organizacije koje vam mogu pomoći. Naša web stranica ima mnoštvo informacija za osobe koje su preživjele moždani udar i njegovatelje, uključujući „Moždani udar: vodič za njegovatelje“. Naši obučeni službenici za pomoć mogu vas savjetovati o tome kako pronaći potrebnu podršku.

**Savjet:** Ako ćete biti glavni skrbnik za nekoga tko napušta bolnicu nakon moždanog udara, zamolite tim za moždani udar da objasni što se od vas očekuje. Budite otvoreni o tome što možete, a što ne možete učiniti i pitajte koja je pomoć dostupna.

## Mladi njegovatelji

Mladi ljudi i djeca često se uključuju u brigu na različite načine, kao što je pomaganje odraslim njegovateljima u kućanstvu ili podrška osobi koja je preživjela moždani udaru tako što komuniciraju. Saznajte više o podršci dostupnoj mladim njegovateljima na web stranici Carer's Trust [carers.org](http://carers.org).

## **Emocionalni utjecaj moždanog udara na obitelj i prijatelje**

Osobe mogu reagirati na vrlo različite načine kada član obitelji doživi moždani udar. Možda ćete osjetiti tugu, brigu, krivnju ili ljutnju, a možda i šok.

Može postojati osjećaj gubitka zbog promjena u osobi i u vašem odnosu s njima. Iako su još uvijek ista osoba, možda su se promijenili na neki način, možda su postali emocionalniji ili se čine manje motivirani za obavljanje stvari.

Možda ćete morati pronaći nove načine komunikacije, a možda će im trebati podrška u svakodnevnim aktivnostima. Možda nećete moći raditi stvari zajedno kao nekada. Sve te stvari mogu utjecati na vaše uobičajene rutine i promijeniti uloge članova u obitelji.

„Jedna od najtežih stvari je pronaći ravnotežu između „njegovateljskog načina rada“ 24/7 i prihvaćanja potrebe mog partnera za vlastitim prostorom i neovisnošću.“

**Tony, njegovatelj.**

## **Promjene u intimnim odnosima**

Moždani udar također može utjecati na intimni odnos između supružnika ili partnera, uključujući promjene u vašem spolnom životu. Dodatne informacije i kako da nađete pomoć s intimnim odnosima potražite [stroke.org.uk/sex-and-relationships](https://stroke.org.uk/sex-and-relationships).

## **Briga o sebi**

Ako provodite puno vremena na njegovateljskim zadacima, važno je paziti i na sebe. Ponekad može biti teško raditi stvari poput konzumiranja redovitih obroka ili dobrog sna. Ali zapamtite da je vaša dobrobit važno.

Postoji emocionalna strana brige za nekoga, a uobičajeno je da se njegovatelji ponekad osjećaju pod stresom, tjeskobno ili loše raspoloženi. Takva stanja vam mogu otežati rad, stoga se nemojte bojati zatražiti podršku. Možete se javiti liječniku obiteljske medicine ili zatražiti neku vrstu terapije razgovorom. Mnogima je korisno razgovarati s drugima koji razumiju njihovu situaciju, kao što su njegovatelji u lokalnoj grupi ili na društvenim medijima. Besplatni internetski alat udruge Stroke Association **mystrokeguide.com** ima forum na kojem možete čitati priče drugih njegovatelja i razgovarati na mreži ako želite. Može biti ohrabrujuće znati da niste sami.

Redovite stanke i pokušaj da budete aktivni ili da redovito vježbate može vam pomoći da zadržite razinu energije i bolje spavate. Nije uvijek lako naći vremena za odmor. Obitelj ili prijatelji mogu pomoći s nekim praktičnim zadacima ili provoditi vrijeme s osobom koja je imala moždani udar dok se vi odmarate.

Ozljede leđa mogu biti rizik ako pomažete nekome da se kreće. Trebali biste dobiti savjet od medicinske sestre ili radnog terapeuta o tome kako nekoga sigurno premjestiti. Obratite se odjelu za socijalnu skrb za odrasle u lokalnom vijeću za savjete o plaćenoj skrbi za predah kao što su dnevni centri.

Nije neobično osjećati se izolirano kao njegovatelj, a to također može utjecati na vašu sposobnost da se nosite s tim. Pokušajte se povezati s članovima obitelji i prijateljima. Ako se ne možete osobno sastati, pokušajte ostati u kontaktu na druge načine kao što su telefonski ili video pozivi i društveni mediji.

## **Savjet**

U mnogim područjima postoje lokalni centri za njegovatelje koji vam mogu pomoći da upoznate druge njegovatelje i pronađete savjete i informacije.

## **Ako ste glavni njegovatelj**

Ako ste odgovorni za upravljanje nečijom podrškom i brigom, prirodno je da se osjećate preplavljeni svim informacijama koje se nude.

Dostupna je pomoć, kao što su savjeti o financiranju i praktična pomoć pri podnošenju zahtjeva za naknade. Pokušajte pronaći profesionalni savjet za sebe i osobu koju podržavate.

- **Savjete i praktičnu podršku možete dobiti od specijaliziranih organizacija, uključujući Citizen's Advice, Independent Age i Age UK. Detalje za kontakt potražite na kraju ovog vodiča ili potražite na internetu.**
- **Niste sami, a naša telefonska linija za pomoć pri moždanom udaru je na raspolaganju ako imate bilo kakvih pitanja ili trebate nekoga za razgovor.**

## **Dobivanje pomoći kao njegovatelj**

1. **Možete se registrirati kao njegovatelj kod svog liječnika obiteljske medicine, što će vam omogućiti pristup pomoći za vaše zdravlje i dobrobit te informacije gdje potražiti lokalnu podršku.**

2. **Zatražite procjenu njegovatelja tako da kontaktirate odjel za socijalnu skrb za odrasle u lokalnom vijeću. Oni također mogu procijeniti potrebe osobe koja je imala moždani udar.**

## **Upravljanje tuđim financijama i pravnim poslovima**

Ako osoba za koju se brinete ne može brinuti o vlastitim poslovima, poput bankarstva, plaćanja računa ili prodaje kuće, može vam dati punomoć. To vam može omogućiti upravljanje njihovim financijama, odlukama o imovini i zdravstvenoj skrbi. Saznajte više o punomoći online na [stroke.org.uk/caring](https://stroke.org.uk/caring).

## **Njega i prilagodbe**

Sredstva za zdravstvo i socijalnu skrb dolaze od lokalnog vijeća i NHS-a.

Vaše lokalno vijeće razmatra nečije potrebe i izrađuje „plan za njegu i podršku“. Procjena uključuje test sredstava i iznos koji će vijeće (council) doprinijeti troškovima.

Osobe s vrlo velikim zdravstvenim potrebama mogu se kvalificirati za kontinuiranu zdravstvenu zaštitu preko NHS-a, koja plaća skrb u vašem domu ili domu za njegu. Na to vas može uputiti zdravstveni ili socijalni radnik.



Više informacija možete naći na  
**[stroke.org.uk/accommodation](https://stroke.org.uk/accommodation)**

## **Naknade i financijska pomoć**

Moždani udar može imati veliki financijski učinak, a mnogi njegovatelji gube na prihodima kada skrate radno vrijeme. Dostupan je niz pomoći, uključujući bespovratna sredstva, naknade, zajmove i popuste.

Da biste saznali više o glavnim vrstama financijske pomoći za njegovatelje i osobe koje su preživjele moždani udar, posjetite **[stroke.org.uk/financial-support](https://stroke.org.uk/financial-support)**

**Savjet:** da biste saznali na koje naknade bi mogli imati pravo, koristite online kalkulator naknada kao što je **[entitledto.co.uk](https://entitledto.co.uk)**.

## **Korištenje tehnologije**

Mnoge usluge, uključujući naknade i prijave za financiranje, sada se obavljaju putem interneta. Pojedinačni sastanci kao što su terapijske sesije i procjene skrbi mogu se provoditi putem video poziva. Stoga je zaista korisno imati pristup internetu, bilo

pomoću mobilne podatkovne usluge ili kućne širokopojasne mreže.

Ako iz bilo kojeg razloga ne možete koristiti internetsku uslugu ili video poziv, obavezno obavijestite uslužnu službu o tome što vam je potrebno, kao što su telefonski poziv, pismo ili osobni sastanak.

Za dostupne savjete o korištenju tehnologije posjetite [stroke.org.uk/getting-online](http://stroke.org.uk/getting-online).

„[Tehnologija] može biti zaista velika pomoć, jer mi omogućuje da se i dalje povezujem s prijateljima i obitelji bez napuštanja kuće.”

**Natalie, njegovateljica**

## **Podrška zdravlju i dobrobiti**

Vjerojatnost da se dogodi ponovni moždani udar može biti velika briga za osobu koja je preživjela moždani udar i njenu obitelj i prijatelje.

Nakon moždanog udara, rizik od ponovljenog moždanog udara je mnogo veći. Rizik se s vremenom smanji, ali netko tko je imao moždani udar može znatno smanjiti svoj rizik ako slijedi svu preporučenu terapiju. Možda će morati napraviti i neke promjene u načinu života.

## **Kako možete pomoći**

Možete podržati nekoga da smanji rizik od drugog moždanog udara nudeći ohrabrenje i pitajući ih kakvu bi praktičnu podršku željeli. Liječnik obiteljske medicine ili specijalizirana medicinska sestra za moždani udar mogu pomoći nekome da bolje razumije svoj individualni rizik od moždanog udara i pružiti mu podršku u smanjenju rizika.

- **Medicinsko liječenje**

Nekome bi moglo biti drago da mu podignete lijekove na recept ili da ga nazovete telefonom kako bi ga podsjetili na dozu lijeka. Ako ima pitanja o lijekovima ili nuspojavama, njegov liječnik obiteljske medicine ili ljekarnik može napraviti analizu korištenih lijekova.

- **Promjene načina života**

Nakon moždanog udara, mnogim osobama se savjetuje da naprave promjene u načinu života, na primjer da postanu aktivniji, prestanu pušiti ili promijeniti prehranu. Može im biti drago ako im netko ponudi praktičnu pomoć, a mnogonjih smatra da im dijeljenje ciljeva s nekim može pomoći da ostanu motivirani.

Mogli biste:

- Slušati i ohrabriti nekoga tko pokušava prestati pušiti.
- Podržati nekoga da postane aktivniji tako što ćete mu se pridružiti u šetnji.
- Ako pokušava smršaviti, planirati neku nagradu kao što je izlet, kada postignu cilj.
- Pomoći nekome da smanji konzumiranje alkoholnih pića tako što neće piti kad ste zajedno.

Više informacija o tome kako ostati zdrav i smanjiti rizik od moždanog udara potražite u našem vodiču „Kako smanjiti rizik od moždanog udara“. Imamo i detaljne online informacije o zdravlju i dobrobiti na **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Kratki vodič o posljedicama moždanog udara**

Više informacija o svim posljedicama moždanog udara i kako se s njima postupa naći ćete na našoj web stranici [stroke.org.uk/effects-of-stroke](http://stroke.org.uk/effects-of-stroke).

### **Savjet: Veliki dio posljedica moždanog udara brzo se povuče**

Mnoge se poteškoće mogu brzo poboljšati u danima i tjednima nakon moždanog udara. Bolnički tim za moždani udar podržat će osobu da postane pokretna 24 sata nakon moždanog udara, a trebali bi pripremiti liječenje i podršku kako bi im pomogli da se što bolje oporave.

## **Vidljive posljedice moždanog udara**

### **Kretanje i ravnoteža**

Moždani udar često uzrokuje slabost jedne strane tijela djelujući na kretanje i kontrolu ruku i nogu, što može dovesti do problema s hodanjem, ravnotežom i držanjem stvari.

## **Vid**

Oko 60% osoba ima poteškoće s vidom nakon moždanog udara. Poteškoće mogu uključivati dvoslike, osjetljivost na svjetlost i gubitak dijela vidnog polja.

## **Problemi s inkontinencijom**

Problemi s kontrolom crijeva ili mjehura vrlo su česti nakon moždanog udara. Inkontinencija se često poboljšava u prvim tjednima. To može biti neugodno, stoga ponudite ohrabrenje i razumijevanje i potaknite osobu da potraži liječničku pomoć.

## **Promjene u ponašanju**

Nakon moždanog udara neke osobe pokazuju promjene u ponašanju, kao što je gubitak interesa za stvari u kojima su uživali, postanu impulzivni ili se lakše ljute. Važno je potražiti pomoć ako nečije ponašanje predstavlja opasnost za njih same ili druge.

## **Problemi primjećivanja stvari na jednoj strani (također poznato kao prostorno zanemarivanje)**

Prostorna nepažnja, ili zanemarivanje, znači da mozak ne obrađuje osjetne informacije s jedne strane. Netko bi mogao

naletjeti na stvari, jer mozak ne obrađuje sve vizualne informacije koje dobiva iz očiju.

## **Problemi s gutanjem (disfagija)**

Kod otprilike polovice svih osoba koji su preživjeli moždani udar imat će zahvaćene mišiće usta i grla, što uzrokuje probleme s gutanjem, poznato pod nazivom disfagija. Netko s disfagijom možda će morati jesti mekanu hranu ili biti hranjen pomoću cijevi. Često se stanje poboljšava tijekom prvih nekoliko tjedana.

## **Poteškoće s komuniciranjem**

### *Afazija*

Oko trećine osoba koje su doživjele moždani udar, imat će problem s govorom, što se naziva afazija. Često se javlja kod moždanog udara koji je bio na lijevoj strani mozga. Afazija može utjecati na sve aspekte govornog jezika uključujući govor, razumijevanje, čitanje, pisanje i korištenje brojeva. Osoba ne postane manje inteligentna, ali može im biti teško govoriti.

## **Nerazgovjetni govor**

Moždani udar može utjecati na mišiće lica i jezika, uzrokujući nerazgovjetni govor.

## **Problemi s koncentracijom i pamćenjem**

Kognitivni problemi mogu utjecati na komunikaciju. Na primjer, nekome bi moglo biti teško usredotočiti se na razgovor, zaboravio bi informacije ili ne bi mogao prepoznati predmete ili osobe.

### **Savjet: komunicirajte s pouzdanjem**

Možete pomoći osobi s komunikacijskim poteškoćama dajući joj vremena da odgovori na pitanja, postavljanjem jednog po jednog pitanja i nastojanjem da ne odgovarate umjesto nje. Za više savjeta i preporuka o komunikacijskim poteškoćama posjetite **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Skrivene posljedice moždanog udara**

### **Umor**

Umor, ili zamorenost koja se ne oporavlja odmorom, može biti prisutna mjesecima ili godinama nakon moždanog udara. Netko može izgledati dobro, a da se još uvijek bori s umorom. To je uobičajeno nakon moždanog udara i može biti ozbiljan problem za neke osobe.



## **Emocionalne posljedice**

Moždani udar je usko povezan s emocionalnim poteškoćama kao što su sniženo raspoloženje, depresija i anksioznost. Neke osobe postanu emocionalne i teško kontroliraju svoje emocionalne odgovore poput smijeha i plakanja.

## **Pamćenje i razmišljanje**

Poteškoće s pamćenjem i koncentracijom vrlo su česte nakon moždanog udara. One su također poznate kao kognitivni poremećaji. Osobe koje su preživjele moždani udar često se u početku osjećaju zbunjeno, ali se mnogi oporave u prvim tjednima.

## **Bol**

Moždani udar može uzrokovati različite vrste dugotrajne boli kao što su osjećaj pečenja ili bol u mišićima i zglobovima.

## **Potražite pomoć**

Većina posljedica moždanog udara može se liječiti, pa ako osoba koja je preživjela moždani udar ima neki od ovih poteškoća nakon otpuštanja iz bolnice, trebala bi posjetiti svog liječnika obiteljske medicine.

## **Savjet: Slušajte osobe koje su preživjele moždani udar**

Neke posljedice moždanog udara su očite. Druge promjene nije tako lako vidjeti. Dajte osobi vremena da razgovara o svojim poteškoćama i pokaže kako se osjeća.

## **Uočavanje znakova moždanog udara**

Važno je znati kako prepoznati uobičajene znakove moždanog udara kod sebe ili kod nekoga drugoga. Najbolji način za to je pomoću FAST testa. FAST test

Lice: Može li se osoba nasmijati? Je li se lice opustilo s jedne strane?

Ruke: Može li osoba podići obje ruke i držati ih podignutima?

Poteškoće s govorom: Može li osoba razgovjetno govoriti i razumjeti ono što joj vi govorite? Je li njihov govor nerazgovijetan?

Vrijeme: Ako vidite neki od tih znakova, vrijeme je da nazovete **999**.

FAST test pomaže uočiti tri najčešća simptoma moždanog udara. Ali ima i drugih znakova koje uvijek trebate ozbiljno shvatiti. Oni obuhvaćaju:

- Iznenadna slabost ili obamrlost jedne strane tijela, uključujući noge, ruke ili stopala.
- Poteškoće govora ili izgovaranja jasnih rečenica.
- Iznenada zamućen vid ili gubitak vida u jednom ili oba oka.
- Iznenadni gubitak pamćenja ili zbunjenost, kao i vrtoglavica i iznenadni pad.
- Iznenadna jaka glavobolja.

Moždani udar može se dogoditi svakome, bilo koje dobi. Svaka sekunda je bitna. Ako primijetite neki od ovih znakova moždanog udara, nemojte čekati. Odmah nazovite **999**.

### **Tranzitorna ishemijska ataka (TIA ili mini moždani udar)**

TIA je isto što i moždani udar, osim što simptomi traju puno kraće. TIA je glavni znak upozorenja na moždani udar, pa ako netko ima simptome moždanog udara, uvijek nazovite **999** čak i ako simptomi prođu.

## Gdje pronaći pomoć i informacije

### Preko udruge Stroke Association

#### Telefonska linija za pomoć

Naša telefonska linija za pomoć nudi informacije i podršku svakome tko je doživio moždani udar, uključujući obitelj, prijatelje i njegovatelje.

Nazovite nas na **0303 3033 100**, preko tekstualnog telefona na **18001 0303 3033 100**

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

#### Pročitajte naše informacije

Potražite informacije o moždanom udaru na **stroke.org.uk**, ili nazovite telefonsku liniju za pomoć i zatražite tiskane primjerke naših vodiča.

#### Moj vodič za moždani udar

Online alat udruge Stroke Association Moj vodič za moždani udar daje vam besplatni pristup provjerenim savjetima, informacijama i podršci 24/7. Moj vodič za moždani udar povezuje vas s našom online zajednicom, gdje možete saznati što drugi rade kako bi se oporavili.

Ulogirajte se na [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com) još danas.

## **Razgovarajte s drugima na koje je moždani udar djelovao**

Možda postoji lokalna grupa potpore za moždani udar u vašem susjedstvu gdje možete upoznati druge osobe koje su preživjele moždani udar i njegovatelje. Nazovite našu telefonsku liniju za pomoć ili otidite na [stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support) da biste našli više informacija o grupama potpore za moždani udar i drugu podršku.

## **Zatražite pomoć koja vam je potrebna**

U nekim dijelovima Velike Britanije može biti teže dobiti svu podršku i terapiju potrebnu osobama koje su preživjele moždani udar i njihovim njegovateljima. Za informacije kako dobiti pomoć koja vam je potrebna, nazovite telefonsku liniju za pomoć na **0303 3033 100**.

## **Zatražite mišljenje o stanju nakon moždanog udara**

Ako osoba kojoj pomažete nema kontrolni pregled oko šest mjeseci nakon moždanog udara, zatražite od liječnika obiteljske medicine da to organizira.

## **Potrebe za svakodnevnom podrškom**

Za pomoć za aktivnosti svakodnevnog života i prilagodbama i njezi obratite se vašem lokalnom odjelu za socijalne usluge za odrasle.

## **Pravni i financijski savjet**

Besplatni povjerljivi savjet u vezi novca, zakonskih pitanja i pitanja u vezi radnog odnosa, možete dobiti od Citizens Advice [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk).

## **Drugi izvori pomoći i informacija**

### **Pomoć za njegovatelje**

Carers UK (Njegovatelji)

**Web stranica:** [carersuk.org](http://carersuk.org)

**Telefonska linija sa savjetima:** 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Pomoć ljudima koji su izgubili nekoga)

**Web stranica:** [cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

**Telefonska linija:** 0808 808 1677

## **Pomoć s naknadama i financiranjem**

Citizens Advice

**Web stranica:** [citizensadvice.org.uk](https://citizensadvice.org.uk)

**Telefonska linija sa savjetima:** England 0800 144 8848, Wales 0800 702 2020, Scotland 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: informacije o naknadama i zahtjevi preko interneta

**Web stranica:** gov.uk

Independent Age (Dob samostalnosti)

**Web stranica:** [independentage.org](https://independentage.org)

**Telefonska linija za pomoć:** 0800 319 6789

Turn2Us (Pomoć siromašnima)

**Web stranica:** turn2us.org

**Telefonska linija za pomoć:** 0808 802 2000

## O našim informacijama

Želimo ponuditi najbolje informacije osobama koji su doživjeli moždani udar. Zato pitamo one koji su preživjeli moždani udar i njihove obitelji kao i zdravstvene stručnjake da nam pomognu sastaviti naše publikacije.

### Jeste li zadovoljni?

Da biste nam rekli što mislite o ovom vodiču, ili da zatražite popis izvora koje smo koristili da bismo ga napisali, pošaljite nam email na [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

### Formati dostupni osobama s invaliditetom

Posjetite našu web stranicu ako trebate ove informacije u audio formatu, u Brailleovom pismu ili tiskano uvećanim slovima.

### Uvijek zatražite savjet koji je prilagođen baš vama

Ovaj vodič sadrži općenite informacije o moždanom udaru. Ali ako imate poteškoće, trebate zatražiti savjet baš za svoju situaciju od stručne osobe kao što je liječnik obiteljske medicine ili ljekarnik. Naša telefonska linija za pomoć vam može pomoći da nađete podršku. Nastojimo pružiti najnovije informacije, ali neke stvari se mijenjaju. Nemamo nikakvu kontrolu nad informacijama drugih organizacija ili web stranica.



## Obratite nam se

Mi smo tu radi vas. Obratite nam se za stručne informacije i podršku telefonom, emailom ili online.

Telefonska linija za pomoć s moždanim udarom 0303 3033 100

S tekstualnog telefona 18001 0303 3033 100

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

Web stranica: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

Kada dođe do moždanog udara, dio vašeg mozga se isključi, što se dogodi s jednim dijelom vas. Međutim, mozak se može prilagoditi. Naša podrška od strane stručnih osoba, istraživanja i kampanja mogući su jedino uz hrabrost i predanost zajednice za moždani udar. S vašim donacijama i podrškom možemo obnoviti još više života.

Donacije i više informacija na **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

Udruga Stroke Association ne preuzima odgovornost za eventualne greške u ovom prijevodu, niti za posljedice koje su nastale radi tih grešaka. Originalne informacije koje se nalaze u

ovoj publikaciji treba smatrati točnima do datuma revizije publikacije.

Ovaj vodič sadrži općenite informacije o moždanom udaru. Ako vam je potreban individualni savjet, trebete se obratiti stručnoj osobi kao što su liječnik ili ljekarnik. Nastojimo pružiti najnovije informacije, ali neke stvari se mijenjaju. Nemamo kontrolu nad informacijama drugih organizacija ili web stranica.

© Stroke Association 2021. Tiskano od strane Stroke Alliance for Europe s dozvolom Stroke Association (Udruga za moždani udar). Ne smije se koristiti u komercijalne svrhe bez dozvole.

Objavljeno u svibnju 2021

Sljedeća revizija: Travanj 2023.

Udruga Stroke Association je registrirana dobrotvorna



organizacija u Engleskoj i Walesu (Br. 211015) i u Škotskoj (SC037789). Također je registrirana u Isle of Manu (Br. 945) i Jerseyu (Br. 221), a radi i kao dobrotvorna udruga u Sjevernoj Irskoj.