

Poskytování podpory osobám po mozkové mrtvici

Informace pro rodinu, přátele a pečující osoby



Poskytování podpory osobám po mozkové mrtvici

Informace pro rodinu, přátele a pečující osoby

Uvnitř této příručky

- Tato příručka obsahuje přehled užitečných informací, které je třeba znát, když přítel nebo člen rodiny prodělá mozkovou mrtvici.
- Postupujte podle našich tipů, jak a kde najít další informace a podporu.
- Podrobnější informace naleznete v příručce „Mozková mrtvice, průvodce pro pečovatele“. Přečtěte si ji online nebo si objednejte tištěnou verzi na stránkách **stroke.org.uk**.
- Pokud si potřebujete s někým promluvit, je tu pro vás naše linka důvěry.

Když dojde k mozkové mrtvici

Mrtvice se liší od většiny jiných zdravotních stavů tím, že změní život člověka během okamžiku. Obvykle k tomu dochází bez

jakéhokoli varování a často je to obrovský šok. Dopad mozkové mrtvice se netýká jen jediného člověka. Postihuje také rodinu a přátele rodinu a přátele.

O mozkové mrtvici

K mozkové mrtvici dochází, když se přeruší přívod krve do mozku a dojde k poškození mozkových buněk. Mozková mrtvice může ovlivnit fungování těla. Může také ovlivnit vaše myšlení a pocity.

Pokud se chcete dozvědět více o typech mozkové mrtvice, léčbě a zotavení po mrtvici, navštivte naše rozsáhlé informační zdroje na stránkách **stroke.org.uk**. Další tipy na informace a podporu získáte na naší lince důvěry 0303 3033 100.

Jaký může mít mozková mrtvice dopad?

Pokud jste rodinným příslušníkem nebo přítelem osoby, která prodělala mozkovou mrtvici, jistě vás zajímá, co vás čeká v budoucnu.

Někteří lidé se plně zotaví a během krátké doby se vrátí ke svým obvyklým činnostem. Mnoho dalších pacientů však bude s následky mozkové mrtvice žít řadu měsíců nebo let a některé následky přetrvávají celý život.

Tip

Mozková mrtvice může mít skryté následky. Ty se mohou objevit u každého a mohou přetrvávat i poté, co se člověk zotaví z fyzických následků. Mezi skryté následky patří špatná nálada, problémy se soustředěním a únava. Pomoc a léčba jsou nicméně k dispozici a prvním kontaktním místem pro pomoc je praktický lékař.

Následky mozkové mrtvice závisí na tom, kde v mozku k ní došlo a jak velká je poškozená oblast. I malá cévní mozková příhoda nebo tranzitorní ischemická ataka (TIA nebo slabá mrtvice) však může mít velký dopad na život člověka.

Každá mrtvice je jiná a také následky mozkové mrtvice jsou u každého člověka jiné. Také zotavování bude u každého jiné. Pacienti se zotavují vlastním tempem a ve svém vlastním čase. Vzhledem k tomu, že mozek řídí vše, co děláme, může mozková mrtvice ovlivnit všechny části těla, stejně jako myšlení, smysly a emoce. Může také způsobovat problémy s komunikací a únavu. Náš mozek nás dělá takovými, jací jsme, a mozková mrtvice může ovlivnit chování a způsobit, že někdo bude svému okolí připadat jiný.

Přečtěte si našeho „Stručného průvodce následky cévní mozkové příhody“ dále v této příručce.

Řízení

Podle zákona nesmíte řídit po dobu jednoho kalendářního měsíce po mozkové příhodě nebo tranzitorní ischemické atace (TIA). Zda se dotyčná osoba může vrátit k řízení, závisí na individuálních okolnostech. Více informací najdete v naší příručce „Řízení po mozkové mrtvici“ na stránkách **stroke.org.uk**, kterou si můžete objednat také v tištěné podobě.

Zotavení po mozkové mrtvici

Lidé se mohou dobře zotavit i z velmi vážných mozkových příhod, ale mnoho lidí bude muset žít s postižením. Ne každý se může vrátit do stavu, v jakém byl před mozkovou mrtvicí, ale se správnou podporou a léčbou se mnoha lidem podaří vrátit se do původního života.

Zotavování začíná v nemocnici za pomoci lékařů a terapeutů. Po ukončení terapie pokračuje doma. Osoba po mozkové mrtvici bude provádět terapeutické cviky, které jí pomohou znovu si osvojit veškeré dovednosti a získat zpět sílu. V procesu učení mohou pacienti dosáhnout zlepšení tím, že zůstanou aktivní,

budou konverzovat a využívat své nově nabyté dovednosti v každodenním životě.

Nejrychlejší zotavení probíhá v týdnech a měsících po mrtvici, ale může pokračovat pomalejším tempem i několik let. Časový limit pro zotavení není stanoven.

Hodnocení pokroku

Po odchodu z nemocnice by měl pacient po mozkové mrtvici absolvovat alespoň jednu kontrolu, aby se ujistil, že má k dispozici správnou podporu, pokud se jeho potřeby změnily. Většinou je to šest měsíců po propuštění z nemocnice. Pokud se šestiměsíční kontrola neuskuteční nebo pokud dotyčná osoba potřebuje další léčbu a podporu, obraťte se na praktického lékaře.

Jak mohu podpořit osobu po mozkové mrtvici?

Bud'te tu pro ni

Nemusíte s někým žít, abyste mu mohli poskytnout pomoc a podporu. Nemusíte u toho být osobně: stačí dát dotyčné osobě najevo, že na ni myslíte, aby měla pocit, že se na ni

nezapomnělo. Můžete jí pravidelně posílat zprávy nebo jí zavolat, sdělit novinky a zeptat se, jak se jí daří.

Nezapomeňte, že rehabilitace a zotavení mohou být nesmírně náročné a tvrdé. Možná se dotyčná osoba bude muset znovu naučit některé základní dovednosti, jako je chůze nebo mluvení, a to je velká výzva. Můžete pomoci povzbuzováním a vyjádřením účasti.

„...budte tu s pomocí a ujištěním, protože osoba, o kterou pečujete, ztratila veškerou sebedůvěru.“

Chris, pečující osoba

Nabídněte praktickou pomoc a čas

Ne vždy je zřejmé, kdy dotyčná osoba potřebuje podporu nebo jaký druh pomoci potřebuje. Její potřeby se mohou v průběhu času měnit a někteří lidé se zdráhají požádat o pomoc. Nebo se raději snaží dělat některé věci sami, i když je to pro ně obtížné. Procvičování úkolů může být z dlouhodobého hlediska užitečné pro zotavení.

Tip

Pokud si nejste jisti, jak můžete pomoci někomu, kdo prodělal mozkovou mrtvici, zeptejte se ho.

Můžete nabídnout praktickou pomoc dotyčné osobě nebo její rodině a pečovatelům. Mohou to být například nákupy, úklid nebo péče o děti.

Jste-li blízkým členem rodiny nebo hlavní pečující osobou, můžete se dotyčné osoby a jejích terapeutů zeptat, zda můžete pomoci s rehabilitací. Můžete například pomoci tím, že budete vést poznámky o pokrocích, které dotyčné osobě umožní vidět, jakých zlepšení dosáhla.

Později pak může dotyčná osoba ocenit společnost při volnočasových aktivitách nebo pravidelnou kávu a rozhovor.

„Jednou z nejtěžších věcí je najít rovnováhu mezi poskytováním péče 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a zároveň reagovat na potřeby osoby, o kterou pečují, která potřebuje svůj vlastní prostor a nezávislost.“

Josh, pečující osoba

Neformální péče

Mnoho lidí se nemusí považovat za pečovatele, ale pouze za členy rodiny nebo přátele, kteří nabízejí svou pomoc.

Nemusíte s někým žít, abyste se mohli stát jeho pečovatelem, někdy se tomu říká neformální pečovatel. O svého blízkého se můžete starat různými způsoby. Neformální péče může znamenat pomoc s úklidem nebo oblékáním, ale také každodenní telefonování, donášku nákupu nebo psychickou podporu.

Získejte potřebné informace a rady

Pečovatelé nám často říkají, že je důležité mít spolehlivé informace a podporu. V této příručce najdete nápady, jak získat podporu, včetně dalších organizací, které vám mohou pomoci. Na našich internetových stránkách naleznete řadu informací pro osoby, které prožily cévní mozkovou příhodu, a jejich pečovatele, včetně příručky „Cévní mozková příhoda: průvodce pro pečovatele“. Naši vyškolení pracovníci linky důvěry vám poradí, jak a kde najít potřebnou podporu.

Tip: Pokud je pravděpodobné, že budete hlavním pečovatelem pro osobu, která opouští nemocnici po mozkové mrtvici, požádejte tým zaměřený na pacienty po mozkové mrtvici, aby

vám vysvětlil, co se od vás očekává. Otevřeně řekněte, co můžete a nemůžete dělat, a zeptejte se, jaká pomoc je k dispozici.

Mladí pečovatelé

Mladí lidé a děti se často zapojují do péče různými způsoby, například pomáhají dospělým pečovatelům v domácnosti nebo pomáhají pacientům po mrtvici s komunikací. Informace o podpoře pro mladé pečovatele najdete na stránkách Carer's Trust carers.org.

Emocionální dopad mrtvice na rodinu a přátele

Lidé mohou na mozkovou mrtvici člena rodiny reagovat různě. Můžete pociťovat smutek, obavy, vinu nebo hněv a také šok.

Může se dostavit pocit ztráty způsobený změnami v osobnosti dotyčného a ve vašem vztahu k této osobě. I když je to stále ten stejný člověk, může se v některých ohledech změnit, například je více emocionální nebo se zdá, že mu chybí motivace.

Možná budete muset najít nové způsoby komunikace a možná budete dotyčné osobě muset poskytnout podporu při

každodenních činnostech. Možná už nebudete moci dělat věci společně jako dřív. Všechny tyto věci mohou ovlivnit vaše zvyklosti a změnit role osob v rodině.

Změny v intimních vztazích

Mozková příhoda může ovlivnit i intimní vztahy mezi manželi nebo partnery, včetně změn v sexuálním životě. Další informace a pomoc v oblasti vztahů najdete na stránkách stroke.org.uk/sex-and-relationships.

Péče o sebe sama

Pokud věnujete hodně času pečovatelským povinnostem, je důležité pečovat také o sebe. Někdy může být obtížné dopřát si prosté věci, jako je pravidelné stravování nebo kvalitní spánek. Nezapomeňte však, že vaše pohoda je důležitá.

Péče má i svou emocionální stránku a je běžné, že se pečovatelé občas cítí stresovaní, úzkostliví nebo na dně. To vám může ztížit zvládnání celé situace, proto se nebojte požádat o podporu. Můžete se obrátit na svého praktického lékaře nebo psychologa.

Mnoha lidem pomáhá, když si mohou promluvit s jinými lidmi, kteří jejich situaci chápou, například s pečovateli v místní skupině nebo na sociálních sítích. Bezplatný online nástroj **mystrokeguide.com** od The Stroke Association (Asociace pro cévní mozkovou příhodu) nabízí fórum, kde si můžete přečíst příběhy ostatních pečujících osob a v případě zájmu s nimi hovořit online. Vědomí, že nejste sami, vás může ujistit.

Pravidelné přestávky a snaha být aktivní nebo pravidelně cvičit vám mohou pomoci zvýšit hladinu energie a zlepšit spánek. Není vždy snadné najít si čas na přestávku. Rodina nebo přátelé vám mohou pomoci s některými praktickými úkoly nebo strávit čas s osobou, která prodělala mrtvici, zatímco vy budete odpočívat.

Pokud někomu pomáháte při pohybu, hrozí mu zranění zad. Způsoby, jak někoho, jak někoho bezpečně přesunout, by vám měla poradit zdravotní sestra nebo ergoterapeut. Ohledně placené náhradní péče, například v denních centrech, se obraťte na místní sociální odbor pro dospělé.

Není neobvyklé, že se jako pečující osoba cítíte izolovaní, což může ovlivnit i vaši schopnost zvládat situaci. Obráťte se na

rodinu a přátele. Pokud se nemůžete setkat osobně, snažte se být v kontaktu jiným způsobem, například telefonicky nebo prostřednictvím videohovorů a sociálních sítí.

Tip

V mnoha oblastech existují pečovatelská centra, která vám pomohou setkat se s dalšími pečovateli a získat rady a informace.

Pokud jste hlavní pečující osoba

Pokud jste zodpovědní za podporu a péči o druhého, je přirozené, že se cítíte zahlceni všemi informacemi, které musíte přijmout.

K dispozici je pomoc, například poradenství ohledně financování a praktická pomoc při podávání žádostí o finanční podporu.

Pokuste se získat odbornou radu pro sebe i pro osobu, které poskytujete svoji podporu.

- **Poradenství a praktickou podporu vám poskytnou specializované organizace, jako jsou Citizen's Advice, Independent Age a Age UK. Kontaktní údaje naleznete na konci této příručky a na internetu.**

- **Nejste na to sami a naše linka důvěry pro pacienty po cévní mozkové příhodě a jejich blízké je tu pro vás, pokud máte jakékoli dotazy nebo si potřebujete s někým promluvit.**

Získání pomoci s péčí

- 1. Můžete se zaregistrovat jako pečující osoba u svého praktického lékaře, což vám umožní získat určitou pomoc v oblasti zdraví a vaší celkové pohody a doporučení na místní podporu.**
- 2. Požádejte o posouzení nároků na péči a obraťte se na místní sociální odbor pro dospělé. Tam mohou také posoudit potřeby osoby, která prodělala mrtvici.**

Správa financí a právních záležitostí

Pokud se osoba, o kterou pečujete, nemůže sama starat o své záležitosti, jako je bankovníctví, placení účtů nebo prodej domu, může vám udělit plnou moc. Můžete tak spravovat její finance, majetek a rozhodovat o zdravotní péči. Více informací o plné moci najdete na stránkách **stroke.org.uk/caring**.

Péče a bydlení

Zdravotní a sociální péče je financována z prostředků místní samosprávy a NHS.

Místní rada posoudí potřeby dané osoby a vypracuje „plán péče a podpory“. Součástí posouzení je hodnocení majetku a částka, kterou rada přispěje na náklady.

Lidé s velmi závažnými zdravotními následky mohou mít nárok na následnou zdravotní péči NHS, která hradí péči v domácím prostředí nebo v pečovatelském domě. Doporučit vás může zdravotník nebo sociální pracovník.

Další informace najdete na stránkách **stroke.org.uk/accommodation**.

Příspěvky a finanční pomoc

Mozková mrtvice může mít velký finanční dopad a mnoho pečujících osob přijde o příjem, když zkrátí svoji pracovní dobu. K dispozici je celá řada možností pomoci, včetně grantů, příspěvků, půjček a slev.

Informace o hlavních typech finanční pomoci pro pečovatele a osoby po cévní mozkové příhodě naleznete na stránkách **stroke.org.uk/financial-support**

Tip: Chcete-li zjistit, o jaké příspěvky můžete žádat, použijte online kalkulačku pro simulaci dávek, například na stránkách **entitledto.co.uk**.

Využití technologie

Mnoho kroků, včetně žádostí o příspěvky a financování, se nyní provádí online. Individuální schůzky, jako jsou terapeutická sezení a hodnocení péče, mohou být poskytovány prostřednictvím videohovorů. Proto je opravdu užitečné mít přístup k internetu, ať už pomocí mobilní datové služby nebo domácího širokopásmového připojení.

Pokud z nějakého důvodu nemůžete využít online službu nebo videohovor, nezapomeňte příslušnou službu informovat o tom, co potřebujete, například telefonát, dopis nebo osobní schůzku.

Dostupné tipy pro používání technologií najdete na stránkách **stroke.org.uk/getting-online**.

Technologie mohou být skutečným záchranným lanem, protože mi umožňují být stále ve spojení s přáteli a rodinou, aniž bych musela opustit dům.“

Natalie, pečující osoba

Podpora zdraví a pohody

Možnost druhé mrtvice může být pro člověka, který ji prodělal, jeho rodinu a přátele velkou starostí.

Po mrtvici je riziko další mrtvice mnohem vyšší. Riziko se časem snižuje, ale člověk, který prodělal mozkovou mrtvici, si může toto riziko udržet co nejnižší tím, že bude dodržovat veškerou léčbu, která mu bude předepsána. Možná bude muset také změnit svůj životní styl.

Jak můžete pomoci

Dotyčnou osobu můžete podpořit tím, že jí nabídnete povzbuzení a zeptáte se jí, jakou praktickou podporu by ocenila. Praktický lékař nebo sestra specializovaná na cévní mozkové příhody mohou pomoci porozumět individuálnímu riziku cévní mozkové příhody a nabídnout podporu při snižování tohoto rizika.

- **Léčba**

Pomoci můžete například při vyzvedávání receptů nebo telefonickým upozorněním, že si má pacient vzít své léky. Pokud má pacient dotazy ohledně léků nebo nežádoucích účinků, může mu pomoci jeho praktický lékař nebo lékárník.

- **Změny životního stylu**

Po mrtvici se mnoha lidem doporučuje změnit životní styl, například být aktivnější, přestat kouřit nebo změnit stravu. Možná uvítají praktickou pomoc a mnoho lidí zjistí, že sdílení svých cílů s někým jim může pomoci s udržením motivace.

Co můžete dělat:

- Vyslechněte a povzbudte osobu, která se snaží přestat kouřit.
- Podpořte osobu, která chce být aktivnější, tím, že se k ní připojíte během procházky.
- Pokud se snaží zhubnout, naplánujte po dosažení cíle nějakou odměnu, například vyjížďku.
- Pomozte dotyčné osobě omezit konzumaci alkoholu tím, že nebudete pít, když jste spolu.

Další informace o tom, jak zůstat zdravý a snížit riziko mrtvice, najdete v našem průvodci „Jak snížit riziko mrtvice“. Podrobné online informace o zdraví a celkové pohodě najdete také na stránkách **stroke.org.uk**.

Stručný průvodce následky mozkové mrtvice

Více informací o všech následcích mrtvice a jejich léčbě najdete na našich internetových stránkách stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Tip: Mnoho následků mozkové mrtvice se rychlelepší

Mnoho problémů se může rychle zlepšit během několika dní a týdnů po mrtvici. Nemocniční tým pro léčbu mozkové mrtvice poskytne dotyčné osobě veškerou podporu, aby se stala mobilní již 24 hodin po mrtvici, a bude jí poskytnuta léčba a podpora, které jí pomohou co nejlépe se zotavit.

Následky mozkové mrtvice

Pohyb a rovnováha

Mozková mrtvice často způsobuje slabost na jedné straně těla, která ovlivňuje pohyb a ovládání rukou a nohou. To může vést k problémům s chůzí, rovnováhou a uchopováním věcí.

Vidění

Asi 60 % lidí má po mrtvici problémy se zrakem. Problémy mohou zahrnovat dvojité vidění, citlivost na světlo a ztrátu části zorného pole.

Problémy s inkontinencí

Problémy s ovládním vyprazdňování jsou po mrtvici velmi časté. Inkontinence se často zlepšuje v prvních týdnech. Může to být nepříjemné, proto nabídněte uklidnění a pochopení a povzbudte dotyčnou osobu, aby vyhledala lékařskou pomoc.

Změny chování

Po mrtvici se u některých lidí projevují změny chování, například ztráta zájmu o věci, které je dříve bavily, velká impulzivita nebo tendence se rozčilovat. Pokud někdo svým chováním ohrožuje sebe nebo ostatní, je důležité vyhledat pomoc.

Problémy s vnímáním věcí na jedné straně (známé také jako prostorové zanedbávání nebo prostorová nepozornost)

Prostorová nepozornost neboli zanedbávání znamená, že mozek nezpracovává smyslové informace z jedné strany. Postižená osoba pak může narážet do věcí, protože mozek nezpracovává všechny vizuální informace, které dostává od očí.

Problémy s polykáním (dysfagie)

Přibližně u poloviny lidí, kteří přežili cévní mozkovou příhodu, postihuje mrtvice svaly v ústech a krku a způsobuje problémy s polykáním. Tento jev je označován jako dysfagie. Osoby s dysfagií mohou potřebovat měkkou stravu nebo být krmeny sondou. Tento stav se většinou zlepšuje během prvních týdnů.

Potíže s komunikací

Afázie

Přibližně třetina lidí po mozkové mrtvici trpí problémy s řečí, tzv. afázií. Příčinou afázie je často mrtvice v levé části mozku.

Afázie může ovlivnit všechny aspekty jazyka včetně mluvení, porozumění řeči, čtení, psaní a používání číslic. Člověk se nestává méně inteligentním, jen je pro něj obtížné používat jazyk.

Nezřetelná řeč

Mrtvice může postihnout svaly obličeje a jazyka a způsobit nezřetelnou řeč.

Problémy se soustředěním a pamětí

Kognitivní problémy mohou ovlivnit komunikaci. Některé osoby se například mohou obtížně soustředit na rozhovor, zapomínat informace nebo nedokázat rozpoznat předměty či osoby.

Tip: při komunikaci dodávejte sebevědomí

Osobě s komunikačními problémy můžete pomoci tím, že jí dáte čas na zodpovězení otázek, budete se ptát vždy jen na jednu otázku najednou a nebudete se snažit odpovídat za ni. Další tipy a rady týkající se problémů s komunikací najdete na stránkách **stroke.org.uk**.

Skryté následky mozkové mrtvice

Únava

Vyčerpání nebo únava, která nezmizí po odpočinku, může přetrvávat měsíce nebo roky po mozkové mrtvici. Někdo může vypadat zdravě, ale přesto se potýká s únavou. Po mrtvici se vyskytuje často a pro některé může představovat vážný problém.

Psychické následky

Mrtvice je úzce spojena s emočními problémy, jako je špatná nálada, deprese a úzkost. Někteří lidé trpí přecitlivělostí a je pro ně obtížné ovládat své emocionální reakce, jako je smích a pláč.

Paměť a myšlení

Problémy s pamětí a soustředěním jsou po mrtvici velmi časté. Označují se také jako kognitivní problémy. Lidé po mozkové mrtvici se zpočátku často cítí zmatení, ale u mnoha z nich se tento stav v prvních týdnech změní.

Bolest

Cévní mozková příhoda může způsobit různé typy dlouhodobých bolestí, jako jsou pocity pálení nebo bolesti svalů a kloubů.

Získejte pomoc

Mnoho následků mrtvice lze léčit, takže pokud má pacient po mrtvici po propuštění z nemocnice některé z těchto potíží, měl by navštívit svého praktického lékaře.

Tip: Naslouchejte lidem, kteří přežili mrtvici

Některé následky mrtvice jsou zřejmé. Další změny nemusí být snadno viditelné. Dejte dotyčné osobě čas, aby mohla o svých problémech mluvit a ukázat, jak se cítí.

Rozpoznání příznaků mozkové mrtvice

Je důležité vědět, jak rozpoznat běžné příznaky mozkové mrtvice u sebe či u jiné osoby. Nejlepším způsobem je použití testu FAST.

Test FAST

Tvář: Je dotyčná osoba schopna úsměvu? Je jedna strana tváře dotyčné osoby pokleslá?

Paže: Dokáže osoba zvednout obě paže a udržet je v této poloze?

Problémy s řečí: Mluví dotyčná osoba jasně a rozumí tomu, co říkáte? Mluví zřetelně?

Čas: Pokud zaznamenáte některý z těchto tří příznaků, je načase zavolat na číslo **999**.

Test FAST pomáhá rozpoznat tři nejčastější příznaky mrtvice. Existují však i další příznaky, které byste měli vždy brát vážně.

Patří mezi ně:

- Náhlá slabost nebo necitlivost na jedné straně těla, včetně nohou, rukou nebo chodidel.
- Potíže s nacházením slov nebo projev v nesrozumitelných větách.
- Náhlé rozmazané vidění nebo ztráta vidění jednoho oka nebo obou očí.
- Náhlá ztráta paměti nebo zmatenost a závratě nebo náhlý pád.
- Náhlá, silná bolest hlavy.

Mozková mrtvice může postihnout kohokoli a v jakémkoli věku. Každá vteřina se počítá. Pokud si všimnete některého z těchto příznaků mozkové mrtvice, nečekejte. Okamžitě volejte **999**.

Tranzitorní ischemická ataka (TIA nebo slabá mrtvice)

TIA je stejná jako mrtvice, ale její příznaky jsou krátkodobé. TIA je hlavním varovným příznakem mozkové mrtvice, takže pokud má někdo jakékoli příznaky mrtvice, vždy volejte **999**, i když příznaky pominou.

Kde získat pomoc a informace

Od Stroke Association (Asociace pro pacienty po cévní mozkové příhodě)

Linka důvěry

Naše linka důvěry nabízí informace a podporu všem, kteří byli postiženi mozkovou mrtvicí, včetně rodiny, přátel a pečovatелů.

Zavolejte nám na číslo **0303 3033 100**, Z textového telefonu

18001 0303 3033 100

E-mail helpline@stroke.org.uk.

Přečtěte si naše informace

Další informace o mozkové mrtvici získáte na stránkách

stroke.org.uk, nebo zavolejte na linku důvěry a vyžádejte si

tištěnou verzi našich příruček.

Průvodce pro pacienty po cévní mozkové příhodě (My Stroke Guide)

Online nástroj „My Stroke Guide“ od „The Stroke Association“ vám poskytuje bezplatný přístup k důvěryhodným radám, informacím a podpoře 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Průvodce pro pacienty po cévní mozkové příhodě vás propojí s naší online komunitou, abyste zjistili, jak se zotavují ostatní.

Přihlaste se na mystrokeguide.com ještě dnes.

Promluvte si s ostatními lidmi postiženými mozkovou mrtvicí

Ve vašem místě bydliště možná existuje skupina, kde se můžete setkat s dalšími lidmi, kteří přežili cévní mozkovou příhodu, a pečovateli. Zavolejte na naši linku důvěry nebo navštivte stránky stroke.org.uk/support, kde najdete další informace o skupinách pro pacienty s cévní mozkovou příhodou a další osobní podpoře.

Získejte potřebnou pomoc

V některých částech Spojeného království může být obtížné získat veškerou terapii a podporu, kterou lidé po mozkové mrtvici a jejich pečovatelé potřebují. Informace o tom, kde a jak získáte potřebnou podporu, vám poskytneme na naší lince důvěry na čísle **0303 3033 100**.

Žádost o přezkoumání situace po mrtvici

Pokud osoba, o kterou pečujete, neabsolvovala vyhodnocení konkrétních potřeb, obvykle po šesti měsících od propuštění z nemocnice, požádejte praktického lékaře, aby tento postup zajistil.

Podpora každodenních potřeb

Ohledně podpory v každodenním životě a bydlení se obraťte na místní sociální odbor pro dospělé.

Právní a finanční poradenství

Bezplatné a důvěrné poradenství v oblasti financí, práva a zaměstnání získáte v občansko-právní poradně (Citizens Advice) citizensadvice.org.uk.

Další zdroje pomoci a informací

Pomoc pro pečující osoby

Carers UK

Internetové stránky: carersuk.org

Adviceline: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Pomoc pro pozůstalé)

Internetové stránky: cruse.org.uk

Tel.: 0808 808 1677

Pomoc s příspěvků a financováním

Občansko-právní poradna (Citizens Advice)

Internetové stránky: citizensadvice.org.uk

Adviceline: Anglie 0800 144 8848, Wales 0800 702 2020,
Skotsko 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: informace o příspěvcích a žádosti online

Internetové stránky: gov.uk

Independent Age

Internetové stránky: independentage.org

Linka důvěry: 0800 319 6789

Turn2Us

Internetové stránky: turn2us.org

Linka důvěry: 0808 802 2000

O našich informacích

Naším cílem je poskytovat co nejkvalitnější informace lidem postiženým mozkovou mrtvicí. Proto jsme požádali o pomoc při sestavování publikací osoby, které přežily mozkovou mrtvici, jejich rodiny a také lékařské odborníky.

Povedlo se nám to?

Chcete-li nám sdělit, co si o našem průvodci myslíte, nebo si vyžádat seznam zdrojů, které jsme při jeho tvorbě použili, napište nám na adresu feedback@stroke.org.uk.

Dostupné formáty

Pokud potřebujete tyto informace ve zvukové podobě, ve zvětšeném písmu nebo v Braillově písmu, navštivte naše internetové stránky.

Vždy si nechte poradit individuálně

Tato příručka obsahuje pouze obecné informace o mozkové mrtvici. Pokud však máte problém, měli byste se poradit s odborníkem, například s praktickým lékařem nebo lékárníkem. S vyhledáním podpory vám může pomoci také naše linka důvěry. Snažíme se vám poskytovat co nejnovější informace, ale některé věci se mění. Informace poskytované jinými organizacemi nebo na jiných internetových stránkách nekontrolujeme.

Kontaktujte nás

Jsme tu pro vás. Obrat' se na nás a získejte odborné informace a podporu po telefonu, e-mailem nebo online.

Linka důvěry pro osoby po mozkové mrtvici: 0303 3033 100

Z textového telefonu: 18001 0303 3033 100

E-mail: helpline@stroke.org.uk

Internetové stránky: stroke.org.uk

Při mozkové mrtvici se vypne část vašeho mozku. Stejně tak i část vašeho těla. Mozek se však dokáže přizpůsobit. Naše odborná podpora, výzkum a kampaně jsou možné pouze díky odvaze a odhodlání komunity lidí, kteří se zabývají léčbou cévní mozkové příhody. Díky dárcovství a vaší podpoře budeme moci zachránit ještě více životů.

Přispějte nebo získejte více informací na stránkách

stroke.org.uk

© Stroke Association 2021

Verze 3. Vydáno v květnu 2021

K revizi: Duben 2023

Kód položky: A01L11

The Stroke Association je registrována jako charitativní organizace v Anglii a Walesu (č. 211015) a ve Skotsku (SC037789).

Je také registrována na ostrově Man (č. 945) a Jersey (č. 221) a působí jako charitativní organizace v Severním Irsku.