

Stroke
Association

Georgian

ინსულტგადატანილის მხარდაჭერა

ინფორმაცია ოჯახისთვის, მეგობრებისთვის
და მომვლელებისთვის



ინსულტგადატანლის მხარდაჭერა

ინფორმაცია ოჯახისთვის, მეგობრებისთვის და
მომვლელებისთვის

გზამკვლევი ნახავთ

- ეს გზამკვლევი გაძლევთ პრაქტიკული რჩევების მიმოხილვას იმ შემთხვევისთვის თუ თქვენი მეგობარი ან ოჯახის წევრი გადაიტანს ინსულტს.
- მიჰყევით ჩვენ რჩევებს მეტი ინფორმაციის და მხარდაჭერის მოსაძიებლად.
- მეტად დეტალური ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ „ინსულტი, მომვლელის გზამკვლევი“. წაიკითხეთ ონლაინ ან შეუკვეთეთ ნაბეჭდი ასლი შემდეგი საიტიდან:
stroke.org.uk.
- თუ დაგჭირდებათ ვინმესთან საუბარი, ჩვენი მხარდაჭერის ცხელი ხაზი მუდამ აქაა.

როცა ინსულტი დაგიფიქსირდათ

ინსულტი სხვა დაავადებებს არ გავს, რადგან ის მყისიერად ცვლის ცხოვრებას. როგორც წესი ის გაფრთხილების გარეშე ხდება და როგორც წესი იწვევს უზარმაზარ შოკს. ამავე დროს, ინსულტის გავლენის ქვეშ მხოლოდ ერთი ადამიანი არ ექცევა. ის შეიძლება გადაწვდეს ოჯახის წევრებს და მეგობრებს.

ინსულტის შესახებ

ინსულტი ვლინდება როცა თავის ტვინს უწყდება სისხლის მიწოდება, რაც ტვინის უჯრედების დაზიანებას იწვევს. ინსულტი ზეგავლენას ახდენს ორგანიზმის მუშაობაზე. ის ასევე მოქმედებს თქვენს აზრებზე და გრძნობებზე.

- უჯრედი იწყება:

თუ გსურთ გაიგოთ მეტი ინსულტის ტიპებთან, მის მკურნალობასთან და ინსულტის შემდეგ აღდგენასთან დაკავშირებით, ეწვიეთ ჩვენ ყოვილისმომცველ საინფორმაციო რესურსებს ვებსაიტზე: **stroke.org.uk**. შეგიძლიათ დარეკოთ ჩვენს დამხმარე ხაზზე 0303 3033 100 დამატებითი

წინადადებებისთვის ინფორმაციის მოძიებასა და მხარდაჭერასთან დაკავშირებით.

- უჯრედი მთავრდება

რა ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია ინსულტს?

თუ თქვენ ხართ ინსულტგადატანილის ოჯახის წევრი ან მეგობარი, შეიძლება გაინტერესებდეთ რას გიმზადებთ მომავალი.

ზოგი ადამიანი ახერხებს სრულად აღდგენას და უბრუნდება თავის ჩვეულ საქმიანობას დროის მოკლე პერიოდში. მაგრამ ბევრი მათგანი იცხოვრებს ინსულტისგან გამოწვეულ შედეგებთან ერთად ბევრი თვის და შეიძლება წლის მანძილზე, ზოგი შედეგი კი შეიძლება სიცოცხლის ბოლომდე გაყვეს დაზარალებულს.

რჩევა:

ინსულტს შეიძლება ქონდეს ფარული ეფექტები. ისინი შეიძლება ნებისმიერს გამოუვლინდეს, და დარჩნენ მას შემდეგაც კი, თუ ადამიანი მოახერხებს ინსულტის ფიზიკური ზეგავლენისგან თავის დაღწევას. ფარული ეფექტები შეიძლება

გამოვლინდეს როგორც ცუდი განწყობა, კონცენტრაციის პრობლემები და გამოფიტვა. მხარდაჭერა და მკურნალობა შესაძლებელია, პირველ რიგში მხარდაჭერისთვის მიმართეთ მკურნალ ექიმს.

ინსულტის ეფექტებზე დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას თუ თავის ტვინის რა უბანში მოხდა ის და რა ზომის არეალი დაზიანდა. თუმცა პატარა ინსულტსაც ან გარდამავალ იშემიურ შეტევასაც (TIA, ან მინი-ინსულტს) კი შეიძლება უზარმაზარი გავლენა ქონდეს დაშავებულის ცხოვრებაზე.

ყველა ინსულტი განსხვავებულია, როგორც მისი ზეგავლენა თითოეულ დაშავებულ ადამიანზე. ინსულტისგან აღდგენაც ასევე უნიკალურია ცალკეული ადამიანისთვის. აღდგენის დრო და ტემპი ყველასთვის განსახვავებულია.

რადგან ტვინი აკონტროლებს ყველაფერს რასაც ვაკეთებთ, ინსულტს შეუძლია გავლენა მოახდინოს როგორც ჩვენს სხეულზე, ასევე ფიქრებზე, გრძნობებზე და და ემოციებზე. მას ასევე შეუძლია კომუნიკაციის პრობლემების და გამოფიტულობის გამოწვევა. ჩვენი ტვინი განსაზღვრავს თუ

ვინ ვართ ჩვენ, ინსულტს კი შეუძლია ზეგავლენა იქონიოს ჩვენს ქცევაზე, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ჩვენი აღქმის შეცვლა გარშემომყოფთა თვალში.

მოინახულეთ „ინსულტის ეფექტების სწრაფი გზამკვლევი“ დაბლა ჩვენს სახელმძღვანელოში.

ტრანსპორტის მართვა

კანონის მიხედვით ინსულტიდან ან გარდამავალი იშემიური შეტევიდან (TIA) ერთი თვის განმავლობაში არ გაქვთ მართვის უფლება. შეუძლია თუ არა დაუბრუნდეს ადამიანი მართვას დამოკიდებულია ინდივიდუალურ ფაქტორებზე. გაიგეთ მეტი ჩვენს გზამკვლევში „ტრანსპორტის მართვა ინსულტის შემდეგ“ ონლაინ ან შეუკვეთეთ ნაბეჭდი ასლი stroke.org.uk.-
ზე

აღდგენა ინსულტის შემდეგ

დაშავებულებს შეუძლიათ და ახერხებენ კიდე კარგ რეაბილიტაციას სერიოზული ინსულტის შემდეგაც კი, თუმცა ამავე დროს ბევრი რჩება შეზღუდული შესაძლებლობებით.

ყველას არ შეუძლია დაუბრუნდეს ინსულტამდე ცხოვრებას, მაგრამ სწორი მხარდაჭერით და მკურნალობით, ბევრი ახერხებს ცხოვრების ხელახლა დაწყებას.

რეაბილიტაცია იწყება ჰოსპიტალიდან ექიმების და თერაპევტების დახმარებით. მაგრამ ის გრძელდება სახლის პირობებში თერაპიის დასრულების შემდეგაც. ინსულტგადატანილი ადამიანი გამოიყენებს თერაპიულ აქტივობებს, რათა ხელახლა შეისწავლოს უნარები ან აღიდგინოს დაკარგული ძალა. მათ შეუძლიათ გააუმჯობესონ პროგრესი აქტიურად ყოფნით, საუბრებით და ახალი ჩვევების ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოყენებით.

ყველაზე სწრაფად რეაბილიტაცია მიმდინარეობს ინსულტიდან პირველ კვირებში და თვეებში, მაგრამ ის შეიძლება უფრო ნელი ტემპით გაგრძელდეს წლების განმავლობაში. რეაბილიტაციას არ გააჩნია მკაცრი დროის ლიმიტი.

პროგრესის განხილვა

ინსულტგადატანილის მდგომარეობა მინიმუმ ერთხელ უნდა გადამოწმდეს ჰოსპიტალის დატოვების შემდეგ, იმის დასარწმუნებლად რომ ისინი იღებენ საჭირო მხარდაჭერას, თუ მათი მოთხოვნები შეიცვალა. როგორც წესი ეს გაწერიდან ექვს თვეში ხდება. თუ ექვსი თვის შემდეგ მდგომარეობის განხილვა არ ხდება ან პიროვნებას ჭირდება მეტი მკურნალობა ან მხარდაჭერა, ნებისმიერ დროს შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ მკურნალ ექიმს.

როგორ შემიძლია ინსულტგადატანილის მხარდაჭერა?

იყავით მის გვერდით

არაა აუცილებელი ვინმესთან ცხოვრება მხარდაჭერის და დახმარების გასაწევად. ასევე არაა აუცილებლობა მასთან იყოთ ფიზიკურად: უბრალოდ იმის გამოხატვამ, რომ მასზე დარდობთ და ფიქრობთ შეიძლება მათ აფიქრებინოთ რომ ისინი არავის დავიწყებია. თქვენ შეგიძლიათ ჩვეულებრივი

ტექსტური გზავნილის გაგზავნა ან სულაც დარეკოთ,
ჰკითხოთ როგორ არიან და მოუყვეთ თქვენი ამბები.

გახსოვდეთ, რომ რეაბილიტაცია და აღდგენა შეიძლება
სასწაულად რთული პროცესი იყოს და მოითხოვდეს მძიმე
შრომას. ისინი შეიძლება ცდილობდნენ ბევრი ფუნდამენტური
უნარის ხელახლა სწავლას, როგორცაა მაგალითად, სიარული
ან საუბარი და ეს საკმაოდ დიდი გამოწვევაა. თქვენ
შეგიძლიათ მხარდაჭერის და ყურადღების გამოხატვა.

„... იყავით გვერდით მხარდაჭერის და დამშვიდების
სურვილით, რადგან ადამიანმა რომელზეც ზრუნავთ უკვე
დიდი ხანია დაკარგა თავდაჯერებულობა.“
კრისი, მომვლელი

ჩვენი პრაქტიკული მხარდაჭერა და დრო

ყოველთვის აშკარაა არაა ვინმეს ჭირდება თუ არა მხარდაჭერა,
ან კონკრეტულად რა სახის მხარდაჭერა ჭირდება. მათი
მოთხოვნები შეიძლება შეიცვალოს დროთა
განმავლობაში და ზოგი ადამიანი თავს იკავებს დახმარების

თხოვნისგან. ისინი შეიძლება შეეცადონ დამოუკიდებლად იმოქმედონ, იმის მიუხედავად რომ ეს შეიძლება საკმაოდ რთული გამოწვევა იყოს მათთვის. დავალებების შესრულება შეიძლება საკმაოდ ეფექტური იყოს გრძელვადიანი რეაბილიტაციის ჭრილში.

რჩევა:

თუ არ იცით რა შეგიძლიათ გააკეთოთ ადამიანისთვის, რომელმაც ინსულტი გადაიტანა, პირდაპირ კითხეთ მათ.

თქვენ შეგიძლიათ პრაგმატულად დაეხმაროთ ინსულტგადატანილს ან მის ოჯახს ან მომვლელებს. ეს შეიძლება შეიცავდეს პროდუქტების ყიდვას, დასუფთავებას ან ბავშვის მოვლას.

თუ თქვენ ოჯახის ახლო წევრი ან მთავარი მომვლელი ხართ, შეგიძლიათ კითხოთ პირონებას და მათ თერაპევტებს თუ შეგიძლიათ დახმარების გაწევა რეაბილიტაციის თერაპიაში. მაგალითისთვის, პროგრესის შესახებ ჩანაწერების გაკეთებით რითაც შეძლებთ გაუმჯობესების უკეთ წარმოჩენას.

დროთა განმავლობაში, მათ შეიძლება უფრო დააფასონ თქვენს კომპანიაში ყოფნა დასვენების დროს ან უბრალოდ თქვენთან ერთად მიირთვან ყავა და გააბან საუბარი.

„ალბათ ერთ-ერთი ყველაზე რთული გამოწვევაა იპოვო ბალანსი 24/7 მომვლელის როლსა და პარტნიორის პირადი სივრცის და დამოუკიდებლობის მოთხოვნას შორის.“

ჯოში, მომვლელი

არაფორმალური ზრუნვა

ბევრი ადამიანი შეიძლება არ მოიაზრებდეს თავს მომვლელად, არამედ მიიჩნევდენ რომ უბრალო ოჯახის წევრები ან მეგობრები არიან ვინც მზადაა დასახმარებლად. არ არის აუცილებელი ვინმესთან ცხოვრება მისი მომვლელი რომ გახდეთ, ეს ხანდახან მოიაზრება როგორც არაფორმალური მზრუნველობა. მათზე ზრუნვა სხვადასხვანაირად შეგიძლიათ. არაფორმალური ზრუნვა მოიაზრებს დახმარებას დასუფთავებაში ან ჩაცმაში, მაგრამ

ასევე ის შეიძლება გულისხმობდეს ყოველდღიურ სატელეფონი საუბარს, პროდუქტების მიტანას ან ემოციურ მხარდაჭერას.

მიიღეთ ინფორმაცია და რჩევა

მომვლელები ხშირად გვეუბნებიან რომ მნიშვნელოვანია სანდო ინფორმაციის და მხარდაჭერის მოპოვება. თქვენ შეგიძლიათ იპოვოთ მხარდაჭერის იდეები და გზები ამ გზამკვლევში, მათ შორის მოიძიოთ ორგანიზაციები რომლებიც გთავაზობენ დახმარებას. ჩვენ ვებსაიტზე არის ბევრი ინფორმაცია ინსულტგადატანილებს და მათ მომვლელებზე, მათ შორის საიტზე შეგიძლიათ იპოვოთ „ინსულტი: მომვლელის გზამკვლევი.“ ჩვენ გაწვრთნილ მხარდაჭერის ცხელი ხაზის ოფიცრებს შეუძლიათ გირჩიონ სად მოიძიოთ ის თანადგომა, რომელიც ასე გჭირდებათ.

რჩევა: თუ თქვენ ვარაუდობთ, რომ იქნებით ინსულტგადატანილი პიროვნების მთავარი მომვლელი ჰოსპიტალიდან გაწერის შემდეგ, ჰკითხეთ ინსულტის გუნდს რომ განგიმარტონ რას უნდა ელოდეთ. იყავით ბოლომდე ღია

და იკითხეთ რისი გაკეთება შეიძლება და რისი არა, ასევე გაარკვიეთ როგორი მხარდაჭერის მოპოვებაა შესაძლებელი.

ახალგაზრდა მომვლელები

ახალგაზრდა ადამიანები და ბავშვები ხშირად ერთვებიან მოვლის პროცესში სხვადასხვა სახით, როგორცაა მაგალითად, უფროს მომვლელებზე დახმარება სახლის საქმეებში ან ინსულტგადატანილი ადამიანების მხარდაჭერა კომუნიკაციის საშუალებით. შეიტყვეთ ახალგაზრდა მომვლელებისთვის ხელმისაწვდომი მხარდაჭერის შესახებ Carer's Trust-ის ვებგვერდზე carers.org.

ინსულტის ემოციური გავლენა ოჯახზე და მეგობრებზე

ადამიანებს შეუძლიათ ძალიან განსხვავებული რეაგირება მოახდინონ, როდესაც ოჯახის წევრს ინსულტი ემართება. შეიძლება იგრძნოთ მწუხარება, შეშფოთება, დანაშაულის გრძნობა ან სიბრაზე, ასევე შოკი.

შეიძლება დაგეუფლოთ დანაკარგის შეგრძნება ადამიანში მომხდარ ცვლილებებთან დაკავშირებით და მათთან ურთიერთობაში. მიუხედავად იმისა, რომ ისინი კვლავ იგივე ადამიანები არიან, ამავე დროს შეიძლება შეიცვალონ გარკვეული თვალსაზრისით, მაგალითად გახდნენ უფრო ემოციური, ან ნაკლებად მოტივირებული საქმის კეთებისას.

შეიძლება დაგჭირდეთ კომუნიკაციის ახალი გზების პოვნა და მათ კი შეიძლება დაგჭირდეთ მხარდაჭერა ყოველდღიურ საქმიანობაში. შეიძლება უწინდელივით ვეღარ შეძლოთ მათთან ერთად ჩვეული საქმეების კეთება. ამ ყველაფერმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს თქვენს ჩვეულ რუტინაზე და შეცვალოს ადამიანების როლები ოჯახში.

„ალბათ ერთ-ერთი ყველაზე რთული გამოწვევაა იპოვო ბალანსი 24/7 მომვლელის როლსა და პარტნიორის პირადი სივრცის და დამოუკიდებლობის მოთხოვნას შორის.“

ტონი, მომვლელი

ცვლილებები ინტიმურ ურთიერთობებში

ინსულტმა ასევე შეიძლება გავლენა მოახდინოს მეუღლეებსა და პარტნიორებს შორის ინტიმურ ურთიერთობაზე, მათ შორის ცვლილებებით თქვენს სექსუალურ ცხოვრებაში. დამატებითი ინფორმაციისთვის და ურთიერთობებში დახმარების მისაღებად ეწვიეთ stroke.org.uk/sex-and-relationships.

საკუთარ თავზე ზრუნვა

თუ დიდ დროს უთმობთ სხვაზე ზრუნვის პასუხისმგებლობებს, მნიშვნელოვანია საკუთარ თავზე ზრუნვაც. ზოგჯერ შეიძლება რთული იყოს ისეთი რამის გაკეთება, როგორცაა რეგულარული კვება ან კარგი ძილი. მაგრამ გახსოვდეთ, რომ თქვენი კეთილდღეობა მნიშვნელოვანია.

მომვლელობას აქვს ემოციური მხარე და ხშირია, როდესაც მომვლელები განიცდიან სტრესს, შფოთვის ან ხასიათის

დაქვეითებას. შეიძლება გაგიძნელებდეთ ამასთან გამკლავება, ასე რომ ნუ შეგეშინდებათ დახმარების თხოვნა. ეს შეიძლება მოიცავდეს თქვენს ექიმთან დაკავშირებას ან სასაუბრო თერაპიის ჩატარებას.

ბევრი ადამიანისთვის სასარგებლოა საუბარი სხვებთან, რომლებსაც ესმით მათი მდგომარეობა, მაგალითად, მომვლელების ადგილობრივ ჯგუფში ან სოციალურ მედიაში . ინსულტის ასოციაციის უფასო ონლაინ პლატფორმას **mystrokeguide.com** აქვს ფორუმი, სადაც შეგიძლიათ წაიკითხოთ სხვა მომვლელების ისტორიები და სურვილის შემთხვევაში ისაუბროთ ონლაინში. შეიძლება დამამშვიდებელი იყოს იმის ცოდნა, რომ მარტო არ ხართ.

რეგულარული შესვენებები და აქტიურად ყოფნა ან რეგულარულად ვარჯიში დაგეხმარებათ ენერჯის დონის ამაღლებაში და გაგიუმჯობესებთ ძილს. ყოველთვის არ არის ადვილი შესვენებისთვის დროის გამონახვა. ოჯახს ან მეგობრებს შეუძლია თქვენი დახმარება ზოგიერთ პრაქტიკულ საკითხში, ან მათ შეუძლიათ გაატარონ დრო ინსულტგადატანილ ადამიანთან, სანამ თქვენ ისვენებთ.

თუ ვინმეს გადაადგილებაში ეხმარებით იზრდება ხერხემლის დაზიანების რისკი. მოიძიეთ რჩევა სათემო ექიმისგან ან შრომითი თერაპევტისგან პიროვნების უსაფრთხოდ გადაყვანასთან დაკავშირებით.

დაუკავშირდით თქვენს ადგილობრივი საკრებულოს ზრდასრულთა სოციალური მომსახურების განყოფილებას რჩევისთვის ანაზღაურებადი დროებით მოვლის შესახებ, როგორცაა მაგალითად დღის ცენტრები.

ნორმის ფარგლებშია თავი იზოლირებულად იგრძნოთ, როგორც მომვლელმა და ამან შეიძლება გავლენა მოახდინოს მდგომარეობასთან გამკლავების თქვენს უნარზეც. შეეცადეთ დაუკავშირდეთ ოჯახის წევრებს და მეგობრებს. თუ ვერ შეძლებთ პირადად შეხვედრას, შეეცადეთ შეინარჩუნოთ კონტაქტი სხვა გზებით, როგორცაა სატელეფონო ან ვიდეო ზარები და სოციალური მედია.

რჩევა:

ბევრ ადგილობრივ რაიონში არის მომვლელთა ჰაბები ან ცენტრები, რომლებიც დაგეხმარებათ შეხვედეთ სხვა მომვლელებს და მოიძიოთ რჩევები და ინფორმაცია.

თუ მთავარი მომვლელი ხართ

თუ თქვენ გაკისრიათ ვინმეზე ზრუნვის პასუხისმგებლობა, ბუნებრივი მდგომარეობაა რომ თავს იგრძნობთ გადატვირთულად ამდენი ინფორმაციისგან. დახმარება ხელმისაწვდომია, როგორცაა რჩევა დაფინანსების შესახებ და პრაქტიკული დახმარება შეღავათებზე განაცხადისას. შეეცადეთ მიიღოთ პროფესიონალური რჩევა თქვენთვის და იმ პირისთვის, ვისზეც ზრუნავთ.

- შეგიძლიათ მიიღოთ რჩევა და პრაქტიკული მხარდაჭერა სპეციალიზებული ორგანიზაციებისგან, მათ შორის **Citizen's Advice, Independent Age** და **Age UK**. საკონტაქტო დეტალებისთვის იხილეთ ამ სახელმძღვანელოს ბოლო, ან მოიძიეთ ინფორმაცია ინტერნეტში.

- თქვენ მარტო არ ხართ და ინსულტის მხარდაჭერის ცხელი ხაზი აქაა თუ რამე კითხვა გაგიჩნდებათ ან უბრალოდ გსურთ ვინმესთან გასაუბრება.

დახმარების მიღება მოვლაში

1. თქვენ შეგიძლიათ მომვლელად რეგისტრაცია თქვენს ექიმთან, ვინც მოგცემთ წვდომას თქვენი ჯანმრთელობის და კეთილდღეობის გასაუმჯობესებელ რესურსებზე, ასევე რეკომენდაციებს ადგილობრივ მხარდაჭერაზე.
2. მოითხოვეთ მომვლელის შეფასება თქვენს ადგილობრივი საკრებულოს ზრდასრულთა სოციალური მომსახურების განყოფილებასთან დაკავშირებით. მათ შეუძლიათ ასევე შეაფასონ ინსულტგადატანილი პიროვნების მოთხოვნები.

სხვისი ფინანსების და იურიდიული საკითხების მართვა

თუ პიროვნებას, ვისაც უვლით, არ შეუძლია მოაგვაროს ფინანსური საკითხები, როგორცაა ბანკთან დაკავშირებული საკითხები, კომუნალური გადასახადები ან სახლის გაყიდვა,

მას შეუძლია მოგანიჭოთ მისი მინდობილი პირის სტატუსი. ეს საშუალებას მოგცემთ მართოთ მისი ფინანსები, საკუთრება და ჯანდაცვასთან დაკავშირებული საკითხები. შეიტყვეთ მეტი მინდობილობის შესახებ ონლაინ stroke.org.uk/caring-ზე.

მოვლა და განსახლება

ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის დაფინანსება ადგილობრივი საბჭოსა და NHS-ისგან მოდის. თქვენი ადგილობრივი საკრებულო განიხილავს პიროვნების საჭიროებებს და აწარმოებს „ზრუნვისა და მხარდაჭერის საჭიროებების გეგმას“. შეფასება მოიცავს საჭიროების გამოცდას და თანხას, რომელსაც საბჭო შეიტანს ხარჯებში. ჯანმრთელობის მნიშვნელოვანი საჭიროებების მქონე ადამიანებს შეუძლიათ მოითხოვონ NHS-ან უწყვეტი ჯანდაცვის სტატუსი, რომელიც გულისხმობს მათი სახლში მკურნალობის ხარჯების დაფარვას ან ზრუნვის სახლში გადაყვანას. თქვენი რეკომენდირება შეუძლია ჯანდაცვის სპეციალისტს ან სოციალურ მუშაკს. დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ საიტს: stroke.org.uk/accommodation.

შელავათები და ფინანსური მხარდაჭერა

ინსულტს შეუძლია დიდი ფინანსური ეფექტის მოხდენა თქვენს ცხოვრებაზე და ბევრი მომვლელი კარგავს შემოსავალს, როდესაც მათ უმცირდებათ სამუშაო საათები. არსებობს დახმარების ფართო სპექტრი, მათ შორის გრანტები, შელავათები, სესხები და ფასდაკლებები.

იმისათვის, რომ გაეცნოთ მომვლელებისა და ინსულტგადატანილთა ფინანსური დახმარების ძირითად ტიპებს, ეწვიეთ stroke.org.uk/financial-support
რჩევა: იმის გასარკვევად, თუ რა შელავათების მიღება შეგიძლიათ, გამოიყენეთ ონლაინ სარგებლის კალკულატორი, როგორცაა entitledto.co.uk.

ტექნოლოგიის გამოყენება

ბევრი სერვისი, მათ შორის შელავათები და დაფინანსების აპლიკაციები, ახლა უკვე ონლაინ მუშაობენ. ინდივიდუალური ვიზიტები, როგორცაა თერაპიის სესიები

და ზრუნვის შეფასებები, შეიძლება დაინიშნოს ვიდეო ზარების საშუალებით. ასე რომ, ნამდვილად სასარგებლოა ინტერნეტზე წვდომა, მობილური სერვისის ან სახლის ქსელის გამოყენებით.

თუ რაიმე მიზეზით ვერ იყენებთ ონლაინ სერვისს ან ვიდეო ზარს, დარწმუნდით, რომ აცნობეთ სერვისს, რა გჭირდებათ, როგორცაა სატელეფონო ზარი, წერილი ან პირადი ვიზიტი.

ტექნოლოგიის გამოყენების შესახებ ხელმისაწვდომი რჩევებისთვის ეწვიეთ **stroke.org.uk/getting-online**.

„[ტექნოლოგია] შეიძლება იყოს ნამდვილი მხსნელი, რადგან ის საშუალებას მაძლევს კვლავ დავუკავშირდე მეგობრებსა და ოჯახს სახლიდან გასვლის გარეშე“.

ნატალი, მომვლელი

ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის

მხარდაჭერა

განმეორებითი ინსულტის გადატანის შანსი შეიძლება იყოს დიდი შემთხვევების მიზეზი ინსულტგადატანილისთვის, მისი ოჯახის წევრებისა და მეგობრებისთვის.

ინსულტის შემდეგ განმეორებითი შეტევის რისკი გაცილებით მაღალია. რისკი დროთა განმავლობაში მცირდება, მაგრამ ინსულტგადატანილს შეუძლია რისკის შემცირება თუ ის გაითვალისწინებს ექიმის რჩევებს და მიყვება მკურნალობის კურსს. მათ ასევე შეიძლება მოუწიოთ ცხოვრების წესის შეცვლა.

როგორ შეგიძლიათ დახმარება

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ დაზარალებულს განმეორებითი ინსულტის რისკის შემცირებაში მხარდაჭერის გამოხატვით და გამხნევებით, ასევე კითხვით როგორი პრაქტიკული დახმარება სჭირდებათ ყველზე მეტად. მკურნალ ექიმს ან ინსულტის სპეციალისტს მედდას შეუძლია ამოიცნოს

ინსულტის ინდივიდუალური რისკი და გამოხატოს მხარდაჭერა ამ რისკის შემცირებაში დახმარებით.

- **სამედიცინო მკურნალობა**

ზოგიერთს შეიძლება უნდოდეს სამედიცინო რეცეპტების მოგროვებაში დახმარება ან პრეპარატის მიღების შეხსენება ტელეფონით. თუ მათ გაუჩნდებათ კითხვები მედიკამენტებთან ან გვერდით ეფექტებთან დაკავშირებით, მკურნალ ექიმს ან ფარამცევტს შეუძლია გადახედოს მედიკამენტების სიას.

- **ცხოვრების სტილის შეცვლა**

ინსულტის შემდეგ დაზარალებულებს ურჩევენ შეცვალონ ცხოვრების სტილი, მაგალითად იყონ უფრო აქტიური, თავი დაანებონ მოწევას ან შეცვალონ კვების მანერა. ისინი შეიძლება გაახაროს დახმარებამ და ბევრი ადამიანი თვლის, რომ მათი მიზნების სხვებთან გაზიარება ეხმარება მოტივაციის შენარჩუნებაში.

თქვენ შეგიძლიათ:

- მოუსმინოთ და გაამხნევოთ პიროვნება ცადოს მოწვევაზე თავის დანებება.
- მხარი დაუჭიროთ აქტიურ ცხოვრების დაწყებაში და შეუერთდეთ გასეირნებისას.
- თუ პიროვნება ცდილობს წონის დაკლებას, დაუგეგმეთ საჩუქარი, მაგალითად განტვირთვის დღე, თუ ისინი მიზანს მიაღწევენ.
- დაეხმარეთ ალკოჰოლის მიღების შემცირებაში სმაზე უარის თქმით, როცა ერთად ხართ.

მეტი ინფორმაციისთვის, თუ როგორ შეინარჩუნოთ სიჯანსაღე და შეამციროთ ინსულტის რისკი, წაიკითხეთ ჩვენი გზამკვლევი „როგორ შეამციროთ თქვენი ინსულტის რისკი“ ჩვენ ასევე გვაქვს დეტალური ონლაინ ინფორმაცია ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე საიტზე: stroke.org.uk.

ინსულტის ეფექტების მოკლე გზამკვლევი

მიიღეთ მეტი ინფორმაცია ინსულტის ყველა ეფექტისა და მათი მკურნალობის შესახებ ჩვენს ვებ-გვერდზე stroke.org.uk/effects-of-stroke.

რჩევა: ინსულტის მრავალი ეფექტი სწრაფად უმჯობესდება

ბევრი გართულება შეიძლება სწრაფად გაუმჯობესდეს ინსულტის შემდეგ დღეებში და კვირაში. საავადმყოფოს ინსულტის გუნდი დაეხმარება ადამიანს გახდეს მობილური ინსულტიდან 24 საათში, თუმცა პაციენტმა უნდა დაიცვას მკურნალობის კურსი და გამოუცხადოს მედიკოსებს თანადგომა, რომ შეძლოს რაც შეიძლება ეფექტურად ჯანმრთელობის აღდგენა.

ინსულტის ხილული ეფექტები

მოძრაობა და ბალანსი

ინსულტი ხშირად იწვევს სისუსტეს სხეულის ერთ მხარეს, რაც გავლენას ახდენს მკლავებისა და ფეხების მოძრაობასა და

კონტროლზე. ამან შეიძლება გამოიწვიოს სიარულის, წონასწორობისა და ნივთების დაჭერის პრობლემები.

მხედველობა

ადამიანების 60%-ს უვითარდება მხედველობის პრობლემები ინსულტის შემდეგ. პრობლემები შეიძლება მოიცავდეს ორმაგ ხედვას, სინათლისადმი მომატებულ მგრძნობელობას და ვიზუალური ველის ნაწილის დაკარგვას.

შეკავების პრობლემები

ნაწლავის ან შარდის ბუშტის კონტროლის პრობლემები ძალიან ხშირია ინსულტის შემდეგ. შეკავების პრობლემა ხშირად უმჯობესდება პირველ კვირებში. ეს პიროვნებისთვის შეიძლება უხერხულობის მომტანი აღმოჩნდეს, ამიტომ შესთავაზეთ დაამშვიდოთ და გაამხნევეთ მიმართოს სამედიცინო დახმარებას.

ცვლილებები ქცევაში

ინსულტის შემდეგ ბევრ ადამიანს ეცვლება ქცევა, მაგალითად ზოგი კარგავს ინტერესს იმ საგნების მიმართ, რომლითაც ადრე ერთობოდა, ხდება იმპულსური ან ადვილად ბრაზდება.

ძალიან მნიშვნელოვანია მოიძიოთ დახმარება, თუ ადამიანი საფრთხეს უქმნის გარშემომყოფებს ან საკუთარს თავს.

საგნების ცალმხრივად შემჩნევის პრობლემები (ასევე ცნობილია, როგორც სივრცის უგულებელყოფა)

სივრცული გაფანტულობა ან უგულებელყოფა ნიშნავს რომ თავის ტვინი ვერ ახერხებს სხეულის ცალი მხრიდან მგრძნობელობითი რეცეპტორების მიერ მიწოდებული ინფორმაციის გადამუშავებას. ადამიანი შეიძლება დაეჯახოს საგნებს იმიტომ რომ ტვინს არ შეუძლია თვალებიდან მომავალი ვიზუალური ინფორმაციის გადამუშავება.

ყლაპვის პრობლემები (დისფაგია)

ინსულტგადატანილთა დაახლოებით ნახევარში შეტევა გავლენას ახდენს პირის ღრუს და ყელის კუნთებზე, რაც იწვევს ყლაპვის პრობლემებს. ამას დისფაგია ეწოდება. ზოგი ადამიანი დისფაგიის დიაგნოზით იძულებულია რბილი საკვებით იკვებოს ან საერთოდაც მისი კვება მოხდეს მილის საშუალებით. დისფაგია ხშირად უმჯობესდება პირველ კვირებში.

კომუნიკაციის პრობლემები

აფაზია

ინსულტგადატანილთა მესამედს აღენიშნება ენობრივი პრობლემა სახელად აფაზია. ის ხშირად უკავშირდება ინსულტს თავის ტვინის მარცხენა ნახევარსფეროში. აფაზიამ შეიძლება გავლენა იქონიოს ენის ყველა ასპექტზე, მათ შორის მეტყველებაზე, საუბრის აღქმაზე, კითხვაზე, წერაზე და რიცხვების გამოყენებაზე. ადამიანი არ კარგავს ინტელექტს, მას უბრალოდ უძნელდება ენის გამოყენება.

ბუნდოვანი მეტყველება

ინსულტს შეიძლება გავლენა ქონდეს სახის და ენის კუნთებზე, რაც ბუნდოვან მეტყველებას იწვევს.

კონცენტრაციის და მეხსიერების პრობლემები

კოგნიტიურ პრობლემებს შეუძლიათ კომუნიკაციის გართულება. მაგალითად, პიროვნებას შეიძლება გაუჭირდეს დიალოგზე კონცენტრაცია, დაავიწყდეს ინფორმაცია ან ვერ ამოიცნოს ხალხი და საგნები.

რჩევა: ისაუბრეთ თავდაჯერებით

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ კომუნიკაციის პრობლემების მქონე პიროვნებას პასუხის გასაცემად მეტი დროის დათმობით, თითო-თითო კითხვის დასმით და მათზე პასუხისგან თავის შეკავებით. კომუნიკაციის პრობლემებზე მეტი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ: stroke.org.uk.

ინსულტის ფარული ეფექტები

გამოფიტვა

გამოფიტვა ანუ ისეთი დაღლილობა, რომელიც არ აღმოიფხვრება დასვენებით, შეიძლება დარჩეს პრობლემად თვეების ან წლების განმავლობაში ინსულტის შემდეგ. ზოგი შეიძლება კარგად გამოიყურებოდეს, მაგრამ მაინც ებრძოდეს გამოფიტვას. ეს ჩვეულებრივი ამბავია ინსულტის შემდეგ და შეიძლება დიდ პრობლემად იქცეს ადამიანისთვის.

ემოციური ეფექტები

ინსულტი მჭიდრო კავშირშია ემოციურ პრობლემებთან, როგორცაა ცუდი განწყობა, დეპრესია და შფოთვა. ზოგ ადამიანს მომეტებული ემოციები აქვს და ურთულდება

გააკონტროლოს ემოციური პასუხი, როგორცაა სიცილი ან ტირილი.

მეხსიერება და აზროვნება

კონცენტრაციის და მეხსიერების პრობლემები ძალიან ხშირია ინსულტის შემდეგ. მათ ასევე კოგნიტიურ პრობლემებს უწოდებენ. ინსულტგადატანილები თავდაპირველად დაბნეულობას გრძნობენ, თუმცა უმრავლესობისთვის ეს პრობლემები საწყის კვირებში გვარდება.

ტკივილი

ინსულტმა შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა სახის გრძელვადიანი ტკივილი, როგორცაა წვის შეგრძნება ან კუნთის და სახსრების ტკივილი.

მოითხოვეთ დახმარება

ინსულტის ბევრი გართულება განკურნებადია, ასე რომ თუ ინსულტგადატანილს აქვს რომელიმე ჩამოთვლილ პრობლემათაგანი საავადმყოფოდან გაწერის შემდეგ, მათ უნდა ჩანიშნონ ვიზიტი მკურნალ ექიმთან.

რჩევა: ყური უგდეთ ინსულტგადატანილებს

ინსულტის ბევრი გართულება აშკარა შესამჩნევია. სხვა ცვლილებები კი არც ისე ადვილი დასანახია. მიეცით ადამიანს საშუალება ისაუბროს მათ პრობლემებზე და გამოხატონ როგორ გრძნობენ თავს.

ინსულტის ნიშნების გამოვლენა

ძალიან მნიშვნელოვანია ადრევე შევამჩნიოთ ინსულტის ნიშნები საკუთარ თავში ან სხვა ადამიანში. FAST ტესტი საუკეთესოა ამ შემთხვევებისთვის.

FAST ტესტი

სახე (Face): შეუძლია თუ არა ადამიანს გაღიმება? ემჩნევა თუ არა მას სახის ერთ მხრეზე ჩამოწელება?

ხელები (Arms): შეუძლია თუ არა პიროვნებას ორივე ხელის აწევა და აწეულ პოზიციაში გაჩერება?

მეტყველების პრობლემები (Speech problems): შეუძლია თუ არა ადამიანს გამართულად საუბარი და თქვენი საუბრის გაგება? ბუნდოვანია თუ არა მათი მეტყველება?

დრო (Time): თუ თქვენ შეამჩნიეთ რომელიმე ეს ნიშანი, დროა დარეკოთ **999**-ზე.

FAST ტესტი გვეხმარება შევამჩნიოთ ინსულტის სამი ძირითადი სიმპტომი. მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ ინსულტს კიდევ სხვა გამოვლინებებიც გააჩნია, რომელთაც სერიოზულად უნდა მოვეკიდოთ. ეს შეიძლება გამოვლინდეს როგორც:

- უეცარი სისუსტე ან გაბუჟება სხეულის ცალ მხარეს, მათ შორის ფეხებში, ხელებში და ტერფებზე.
- სიტყვათა მოძიების და გამართულად საუბრის სირთულე.
- უეცარი მხედველობის დაბინდვა ან ხედვის დაკარგვა ერთ ან ორივე თვალში.
- მეხსიერების უეცარი დაკარგვა ან დაბნეულობა და თავბრუსხვევა ან უეცარი წაქცევა.
- უეცარი, ძლიერი თავის ტკივილი.

ინსულტი შეიძლება ნებისმიერ ადამიანს დაემართოს ნებისმიერ ასაკში. ყოველი წამი მნიშვნელოვანია. თუ თქვენ

შენიშნავთ ინსულტის ნებისმიერ გამოვლინებას, არ დააყოვნოთ. დაუყოვნებლივ დარეკეთ **999**-ზე.

გარდამავალი იშემიური შეტევა (TIA ან მინი ინსულტი)

TIA იგივეა რაც ინსულტი, მაგრამ სიმპტომები გრძელდება ხანმოკლე დროით. TIA არის ინსულტის მომასაწავებელი მნიშვნელოვანი ნიშანი, ასე რომ თუ ვინმეს აქვს ინსულტის სიმპტომები, ყოველთვის დარეკეთ **999**-ზე, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ სიმპტომები გაქრა.

სად მივიღო დახმარება და ინფორმაცია

ინსულტის ასოციაციიდან

დახმარების ცხელი ხაზი

ჩვენი დახმარების ხაზი გთავაზობთ ინფორმაციას და მხარდაჭერას ყველასთვის, ვინც დაზარალდა ინსულტით, მათ შორის ოჯახს, მეგობრებს და მომვლელებს.

დაგვირეკეთ ნომერზე **0303 3033 100**, ტელეფონიდან **18001**

0303 3033 100

ელ. ფოსტა helpline@stroke.org.uk.

გაეცანით ჩვენს მიერ მოწოდებულ ინფორმაციას მიიღეთ მეტი ინფორმაცია ინსულტის შესახებ ინტერნეტით საიტზე **stroke.org.uk**, ან დარეკეთ დახმარების ხაზზე, რათა მოითხოვოთ ჩვენი გზამკვლევის ნაბეჭდი ასლები.

ჩემი ინსულტის გზამკვლევი

ინსულტის ასოციაციის ონლაინ პლატფორმა My Stroke Guide გაძლევთ უფასო წვდომას სანდო რჩევებზე, ინფორმაციასა და მხარდაჭერაზე 24/7. My Stroke Guide გაკავშირებთ თქვენ ჩვენს ონლაინ საზოგადოებასთან, რათა გაიგოთ თუ როგორ მართავენ სხვები საკუთარ რეაბილიტაციას. დღესვე ეწვიეთ საიტს **mystrokeguide.com**.

ესაუბრეთ სხვა ინსულტგადატანილებს

თქვენს ახლოს შეიძლება ინსულტის ჯგუფი იყოს, სადაც შეგიძლიათ შეხვდეთ სხვა დაზარალებულებს და მომვლელებს. დარეკეთ ჩვენს დახმარების ცხელ ხაზზე ან ეწვიეთ **stroke.org.uk/support**-ს მეტი ინფორმაციისთვის ინსულტის ჯგუფებზე ან პირისპირ მხარდაჭერაზე.

მიიღეთ საჭირო დახმარება

დიდი ბრიტანეთის ზოგიერთ რაიონში შეიძლება რთული იყოს ინსულტგადატანილობის და მომვლელთათვის საჭირო თერაპიისა და დახმარების მიღება. საჭირო მხარდაჭერის მიღების შესახებ ინფორმაციისთვის დაუკავშირდით ჩვენს დახმარების ხაზს **0303 3033 100**.

მოითხოვეთ ინსულტის შემდგომი განხილვა

თუ პირის საქმეს, რომელსაც უვლით არ გადახედეს ინსულტის შემდეგ, როგორც წესი ინსულტიდან 6 თვეში, თხოვეთ მკურნალ ექიმს, მოაგვაროს ეს პრობლემა.

ყოველდღიური მოთხოვნები

ყოველდღიური საცხოვრებელი მოთხოვნების თაობაზე დაუკავშირდით ადგილობრივი საკრებულოს ზრდასრულთა სოციალური მომსახურების დეპარტამენტს.

იურიდიული და ფინანსური რჩევა

უფასო, კონფიდენციალური რჩევისთვის ფინანსური, იურიდიული და დასაქმების საკითხებთან დაკავშირებით, დაუკავშირდით Citizens Advice-ს civiladvice.org.uk.

დახმარების და ინფორმაციის სხვა წყაროები

მომვლელთა მხარდაჭერა

მომვლელები დიდი ბრიტანეთი

ვებსაიტი: carersuk.org

რჩევის ხაზი: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

ვებსაიტი: cruse.org.uk

ტელეფონი: 0808 808 1677

შეღვათებით და დაფინანსებით მხარდაჭერა

Citizens Advice

ვებსაიტი: citizensadvice.org.uk

რჩევის ხაზი: ინგლისი 0800 144 8848, უელსი 0800 702 2020,

შოტლანდია 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: ინფორმაცია პრივილეგიებზე და ონლაინ საჩივრებზე
ვებსაიტი: gov.uk

Independent Age

ვებსაიტი: independentage.org

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0800 319 6789

Turn2Us

ვებსაიტი: turn2us.org.uk

მხარდაჭერის ცხელი ხაზი: 0808 802 2000

ჩვენი ინფორმაციის შესახებ

ჩვენ გვსურს მოგაწოდოთ ყველაზე სასარგებლო ინფორმაცია ადამიანებზე ვინც განიცადა ინსულტი. სწორედ ამიტომ ვთხოვთ ინსულტით დაშავებულებს და მათი ოჯახის წევრებს, ისევე როგორც სამედიცინო ექსპერტებს, მონაწილეობა მიიღონ ჩვენს პუბლიკაციებში.

როგორ გავართვით თავი?

მოგვიყევით რას ფიქრობთ ჩვენი გზამკვლევის შესახებ ან მის შედგენაში გამოყენებული წყაროების გამოსათხოვად

მოგვწერეთ შემდეგ ელექტრონულ ფოსტაზე

feedback@stroke.org.uk.

ხელმისაწვდომი ფორმატები

ენზეთ ჩვენს ვებსაიტს, თუ გჭირდებათ ეს ინფორმაცია

აუდიო, დიდი ბეჭდვითი ან ბრაილის შრიფტით.

ყოველთვის მიიღეთ ინდივიდუალური რჩევა

ეს გზამკვლევი შეიცავს ზოგად ინფორმაციას ინსულტზე.

მაგრამ თუ თქვენ გადააწყდით პრობლემას, უნდა მოითხოვოთ

ინდივიდუალური რჩევა პროფესიონალისგან, მაგალითად

მკურნალი ექიმისგან ან ფარმაცევტისგან. ჩვენი ცხელი ხაზი

ასევე შეგიძლიათ გამოყენოთ დახმარების მოსამძიებლად. ჩვენ

ძალიან ბევრს ვმუშაობთ, რომ მოგაწოდოთ უკანასკნელი

ფაქტები, მაგრამ ბევრი რამ იცვლება. ჩვენ არ ვაკონტროლებთ

სხვა ორგანიზაციების და ვებსაიტების მიერ მოწოდებულ

ინფორმაციას.

დაგვიკავშირდით

ჩვენ აქ ვართ რომ დაგეხმაროთ. დაგვიკავშირდით ტელეფონზე, ელ. ფოსტაზე ან ვებსაიტზე საექსპერტო ინფორმაციის და მხარდაჭერის მისაღებად.

ინსულტის დახმარების ცხელი ხაზი: 0303 3033 100

ტექსტური ტელეფონი: 18001 0303 3033 100

ელ. ფოსტა: helpline@stroke.org.uk

ვებსაიტი: stroke.org.uk

როდესაც ინსულტი გიტევთ, თქვენი ტვინის ნაწილი ითიშება. ისევე როგორც ითიშება თქვენი პიროვნების ნაწილი. მაგრამ ტვინს აქვს ადაპტაციის შესაძლებლობა. ჩვენი სპეციალისტის მხარდაჭერა, კვლევა და კამპანიის წარმოება შესაძლებელია მხოლოდ ინსულტის საზოგადოების სიმამაცის და მიზანმიმართულების ხარჯზე. თქვენი მხრიდან მეტი შემოწირულობით და მხარდაჭერით ჩვენ შევძლებთ კიდევ მეტი სიცოცხლის აღდგენას.

შემოწირეთ ან შეიტყვეთ მეტი საიტზე: stroke.org.uk.

© ინსულტის ასოციაცია 2021

ვერსია 3. გამოქვეყნებულია 2021 წლის მაისში

განხილვის თარიღი: 2023 წლის აპრილი

სასაქონლო კოდი: A01L11

ინსულტის ასოციაცია რეგისტრირებულია როგორც

საქველმოქმედო ორგანიზაცია ინგლისსა და უელსში (No 211015) და შოტლანდიაში (SC037789).

ასევე რეგისტრირებულია მენის კუნძულზე (No. 945) და ჯერსიში (No. 221) და მოქმედებს როგორც საქველმოქმედო ორგანიზაცია ჩრდილოეთ ირლანდიაში.

