

# Υποστηρίζοντας έναν επιζώντα από εγκεφαλικό επεισόδιο

Πληροφορίες για την οικογένεια, τους φίλους  
και τους φροντιστές



## **Υποστηρίζοντας έναν επιζώντα από εγκεφαλικό επεισόδιο**

Πληροφορίες για την οικογένεια, τους φίλους και τους  
φροντιστές

### **Σε αυτόν τον οδηγό θα βρείτε**

- Αυτός ο οδηγός περιέχει μια επισκόπηση χρήσιμων πληροφοριών που πρέπει να γνωρίζετε, όταν ένας φίλος ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο.
- Ακολουθήστε τις συμβουλές μας για να βρείτε ακόμα περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη.
- Για πιο λεπτομερείς πληροφορίες, διαβάστε το «Εγκεφαλικό επεισόδιο, οδηγός για φροντιστές». Διαβάστε το στο διαδίκτυο ή παραγγείλτε ένα έντυπο από τη διεύθυνση **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.
- Η Γραμμή Βοήθειας που διαθέτουμε είναι εδώ, αν χρειάζεστε κάποιον να μιλήσετε.

## Όταν συμβαίνει ένα εγκεφαλικό επεισόδιο

Το εγκεφαλικό δεν μοιάζει με τα περισσότερα προβλήματα υγείας, γιατί αλλάζει τη ζωή μας μέσα σε μια στιγμή. Συνήθως συμβαίνει χωρίς καμία προειδοποίηση και συχνά προκαλεί τεράστιο σοκ. Ο αντίκτυπος που έχει ένα εγκεφαλικό επεισόδιο δεν **περιορίζεται** σε ένα άτομο. Μπορεί να επηρεάσει την οικογένεια και τους φίλους του **ασθενή**.

## Σχετικά με το εγκεφαλικό επεισόδιο

Το εγκεφαλικό επεισόδιο συμβαίνει, όταν διακόπτεται η παροχή αίματος στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να καταστρέφονται εγκεφαλικά κύτταρα. Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το σώμα. Μπορεί επίσης να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε και αισθάνεστε.

- **Box out:**

Εάν επιθυμείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους τύπους των εγκεφαλικών επεισοδίων, τις θεραπείες και την ανάρρωση μετά από ένα εγκεφαλικό, επισκεφτείτε τις ολοκληρωμένες πηγές πληροφοριών μας στη διεύθυνση **stroke.org.uk**. Μπορείτε

επίσης να καλέσετε τη Γραμμή Βοήθειας 0303 3033 100 για συμβουλές σχετικά με το πού μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες και υποστήριξη.

- **Box ends**

## **Ποιος είναι ο αντίκτυπος ενός εγκεφαλικού επεισοδίου;**

Εάν είστε μέλος της οικογένειας ή φίλος κάποιου που έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, ίσως αναρωτιέστε τι επιφυλάσσει το μέλλον.

Μερικοί άνθρωποι αναρρώνουν πλήρως και επιστρέφουν στις συνήθεις δραστηριότητές τους σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Αλλά πολλοί άλλοι θα ζήσουν με τα αποτελέσματα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου για πολλούς μήνες ή και χρόνια.

Ορισμένα αποτελέσματα διαρκούν μια ζωή.

## **Συμβουλή**

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει κρυφές επιπτώσεις.

Αυτές μπορούν να συμβούν στον καθένα και να παραμείνουν

ακόμα και μετά την ανάρρωση από τις σωματικές επιπτώσεις. Οι

κρυφές επιπτώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν κακή διάθεση,

προβλήματα στη συγκέντρωση και κόπωση. Υπάρχουν τρόποι να βρείτε βοήθεια και θεραπεία - το πρώτο άτομο με το οποίο πρέπει να επικοινωνήσετε είναι ο γιατρός σας.

Οι επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου εξαρτώνται από την περιοχή του εγκεφάλου στην οποία συμβαίνει και το μέγεθος της περιοχής που έχει υποστεί βλάβη. Αλλά ακόμη και ένα μικρό εγκεφαλικό επεισόδιο ή ένα παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (ΠΙΕ) μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή ενός ατόμου.

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι διαφορετικό και τα αποτελέσματα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου θα είναι μοναδικά σε κάθε άτομο. Η ανάρρωση θα είναι επίσης μια διαφορετική διαδικασία για τον καθένα. Κάθε άτομο θα αναρρώσει με τον δικό του ρυθμό και στον δικό του χρόνο.

Επειδή ο εγκέφαλος ελέγχει όλα όσα κάνουμε, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει κάθε μέρος του σώματος, καθώς και τις σκέψεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματα. Μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα επικοινωνίας και κόπωση. Ο εγκέφαλός μας μάς κάνει αυτό που είμαστε και ένα εγκεφαλικό

επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά και να κάνει κάποιον να φαίνεται διαφορετικός στους γύρω του.

Ανατρέξτε στον «Γρήγορο οδηγό για τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου» αργότερα σε αυτόν τον οδηγό.

## **Οδήγηση**

Σύμφωνα με τη νομοθεσία, δεν επιτρέπεται να οδηγήσετε για έναν ημερολογιακό μήνα μετά από ένα εγκεφαλικό ή παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (ΠΙΕ). Το αν κάποιος μπορεί να οδηγήσει ξανά εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται.

Μάθετε περισσότερα στον οδηγό «Οδηγώντας μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο» στο διαδίκτυο ή παραγγείλετε ένα έντυπο στη διεύθυνση [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

## **Ανάρρωση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο**

Οι άνθρωποι μπορούν να πετύχουν μια καλή ανάρρωση ακόμα και μετά από πολύ σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια, αλλά πολλοί θα αποκτήσουν κάποια αναπηρία. Δεν μπορούν όλοι να επιστρέψουν στο πώς ήταν πριν από το εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά με τη σωστή υποστήριξη και θεραπεία, πολλοί άνθρωποι μπορούν να ξαναφτιάξουν τη ζωή τους.

Η ανάρρωση ξεκινά στο νοσοκομείο με τη βοήθεια των γιατρών και των θεραπειών. Μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας, συνεχίζεται στο σπίτι. Τα άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο θα εξασκηθούν σε θεραπευτικές δραστηριότητες, οι οποίες θα τα βοηθήσουν να μάθουν εκ νέου κάποιες δεξιότητες και να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους. Μπορούν να συνεχίσουν τη διαδικασία εκμάθησης παραμένοντας δραστήριοι, κάνοντας συζητήσεις και χρησιμοποιώντας τις νέες τους δεξιότητες στην καθημερινότητα.

Η ανάρρωση είναι ταχύτερη τις πρώτες εβδομάδες και μήνες μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά μπορεί να συνεχιστεί με πιο αργό ρυθμό για χρόνια. Η ανάρρωση δεν έχει καθορισμένο χρονικό όριο.

### **Αξιολογώντας την πρόοδο**

Ένας επιζών εγκεφαλικού επεισοδίου θα πρέπει να κάνει τουλάχιστον μία επανεξέταση μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, για να βεβαιωθεί ότι λαμβάνει τη σωστή υποστήριξη, εάν οι ανάγκες του έχουν αλλάξει. Συχνά αυτό γίνεται έξι μήνες μετά το επεισόδιο. Εάν η επανεξέταση δεν πραγματοποιηθεί μετά από έξι

μήνες ή εάν το άτομο χρειάζεται ανά πάσα στιγμή περαιτέρω θεραπεία και υποστήριξη, επικοινωνήστε με τον γιατρό του.

## **Πώς μπορώ να βοηθήσω κάποιον μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο;**

### **Να είστε εκεί γι' αυτούς**

Δεν χρειάζεται να ζείτε με κάποιον για να προσφέρετε βοήθεια και υποστήριξη. Δεν χρειάζεται να είστε εκεί οι ίδιοι: απλά και μόνο δείχνοντας σε κάποιον ότι τον σκέφτεστε μπορεί να τον βοηθήσει να αισθανθεί ότι δεν τον έχουν ξεχάσει όλοι. Θα μπορούσατε να στείλετε ένα απλό μήνυμα ή να πάρετε τηλέφωνο για να μοιραστείτε τα νέα σας και να ρωτήσετε πώς είναι.

Μην ξεχνάτε ότι η ανάρρωση και η αποκατάσταση μπορεί να είναι μια απίστευτα δύσκολη και σκληρή δουλειά. Ίσως να προσπαθούν να μάθουν εκ νέου κάποιες θεμελιώδεις δεξιότητες, όπως το περπάτημα ή η ομιλία, το οποίο αποτελεί μεγάλη πρόκληση. Μπορείτε να βοηθήσετε προσφέροντας ενθάρρυνση και δείχνοντας ενδιαφέρον.



«...να είστε εκεί προσφέροντας βοήθεια και επιβεβαίωση, διότι το άτομο που φροντίζετε θα έχει χάσει κάθε εμπιστοσύνη στον εαυτό του».

Κρις, φροντιστής.

## **Προσφέρετε πρακτική υποστήριξη και χρόνο**

Δεν είναι πάντα προφανές πότε κάποιος χρειάζεται υποστήριξη ή τί είδους βοήθεια χρειάζεται. Οι ανάγκες μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου και μερικοί άνθρωποι διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια. Μπορεί επίσης να προτιμούν να προσπαθήσουν να κάνουν ορισμένα πράγματα μόνοι τους, ακόμα κι αν είναι δύσκολο για αυτούς. Μακροπρόθεσμα η εξάσκηση δραστηριοτήτων μπορεί να βοηθήσει την ανάρρωσή τους.

## **Συμβουλή**

Εάν δεν ξέρετε τι ακριβώς μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε κάποιον που έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, ρωτήστε τον.

Μπορείτε να προσφέρετε πρακτική βοήθεια στον επιζώντα του εγκεφαλικού επεισοδίου ή στην οικογένειά του και τους

φροντιστές του. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πράγματα, όπως τα ψώνια, η καθαριότητα ή η φροντίδα των παιδιών.

Εάν είστε στενό μέλος της οικογένειας ή ο βασικός φροντιστής, μπορείτε να ρωτήσετε το άτομο και τους θεραπευτές του, εάν μπορείτε να βοηθήσετε με τις θεραπείες αποκατάστασης. Για παράδειγμα, κάτι που μπορεί να βοηθήσει είναι η καταγραφή της προόδου τους, αφού τους επιτρέπει να δουν τη βελτίωση που έχουν πετύχει.

Όσο περνά ο καιρός, μπορεί να απολαμβάνουν την παρέα για ψυχαγωγικές δραστηριότητες ή έναν απλό καφέ και συζήτηση.

«Ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα είναι να βρω μια ισορροπία ανάμεσα στο να είμαι σε «λειτουργία φροντιστή» όλο το 24ωρο και να αποδεχτώ την ανάγκη της συντρόφου μου για προσωπικό χώρο και ανεξαρτησία».

**Τζος, φροντιστής**

## **Άτυπη φροντίδα**

Πολλοί άνθρωποι μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως φροντιστές, αλλά απλώς ως μέλη της οικογένειας ή φίλους που βοηθούν.

Δεν χρειάζεται να ζεις με κάποιον για να είσαι ο φροντιστής του και μερικές φορές αυτό ονομάζεται άτυπος φροντιστής. Μπορεί να φροντίζετε αυτά τα άτομα με διαφορετικούς τρόπους. Η άτυπη φροντίδα μπορεί να σημαίνει βοήθεια με την καθαριότητα ή το ντύσιμο, αλλά θα μπορούσε επίσης να σημαίνει ένα καθημερινό τηλεφώνημα, να τους πηγαίνετε τα ψώνια ή να προσφέρετε συναισθηματική υποστήριξη.

## **Βρείτε πληροφορίες και συμβουλές**

Οι φροντιστές μας λένε συχνά ότι είναι σημαντικό να έχουν αξιόπιστες πληροφορίες και υποστήριξη. Σε αυτόν τον οδηγό μπορείτε να βρείτε ιδέες σχετικά με το πώς να αναζητήσετε υποστήριξη, όπως άλλους οργανισμούς που μπορούν να βοηθήσουν. Η ιστοσελίδα μας διαθέτει πλήθος πληροφοριών για επιζώντες εγκεφαλικών επεισοδίων και φροντιστές, συμπεριλαμβανομένου του «Εγκεφαλικό επεισόδιο: οδηγός για

φροντιστές». Οι εκπαιδευμένοι υπάλληλοι της Γραμμής Βοήθειας μπορούν να σας συμβουλευθούν για το πώς να βρείτε την υποστήριξη που χρειάζεστε.

**Συμβουλή:** Εάν ενδέχεται να είστε ο βασικός φροντιστής κάποιου που παίρνει εξιτήριο από το νοσοκομείο μετά από εγκεφαλικό, ζητήστε από την ομάδα εγκεφαλικών επεισοδίων να σας εξηγήσει τι πρέπει να κάνετε. Να είστε ειλικρινείς για το τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να κάνετε και να ρωτήσετε τι βοήθεια μπορείτε να έχετε.

## **Νέοι φροντιστές**

Οι νέοι και τα παιδιά συχνά συμμετέχουν στη φροντίδα με διαφορετικούς τρόπους, όπως το να βοηθούν τους ενήλικες φροντιστές στο σπίτι ή να υποστηρίζουν τον επιζώντα του εγκεφαλικού επεισοδίου με την επικοινωνία. Μάθετε για την υποστήριξη που παρέχεται σε νέους φροντιστές στην ιστοσελίδα του Carer's Trust [carers.org](http://carers.org).

## **Ο συναισθηματικός αντίκτυπος ενός εγκεφαλικού στην οικογένεια και τους φίλους**

Όταν κάποιο μέλος της οικογένειας υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, οι άνθρωποι μπορεί να αντιδράσουν με πολύ διαφορετικούς τρόπους. Ενδέχεται να νιώσετε θλίψη, ανησυχία, ενοχή ή θυμό, καθώς και σοκ.

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο άτομο και τη σχέση σας μαζί του μπορεί να σας δημιουργήσουν μια αίσθηση απώλειας. Αν και εξακολουθούν να είναι τα ίδια άτομα, μπορεί να έχουν αλλάξει με κάποιους τρόπους, όπως το να έχουν γίνει πιο συναισθηματικοί ή να έχουν λιγότερο κίνητρο για να κάνουν πράγματα.

Ίσως χρειαστεί να βρείτε νέους τρόπους επικοινωνίας και ενδέχεται να χρειαστούν υποστήριξη στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Ίσως να μην μπορείτε να κάνετε τα πράγματα μαζί όπως παλιά. Όλα αυτά τα πράγματα μπορούν να επηρεάσουν τις συνήθειες της καθημερινότητάς σας και να αλλάξουν τους ρόλους των ανθρώπων σε μια οικογένεια.

«Ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα είναι να βρω μια ισορροπία ανάμεσα στο να είμαι σε «λειτουργία φροντιστή» όλο το 24ωρο και να αποδεχτώ την ανάγκη της συντρόφου μου για προσωπικό χώρο και ανεξαρτησία».

**Τόνι, φροντιστής.**

## **Αλλαγές στις στενές σχέσεις**

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί επίσης να επηρεάσει τη στενή σχέση μεταξύ συζύγων ή συντρόφων, συμπεριλαμβανομένων αλλαγών στη σεξουαλική σας ζωή. Για περισσότερες πληροφορίες και τρόπους για να βρείτε βοήθεια σχετικά με τις σχέσεις σας, επισκεφθείτε το [stroke.org.uk/sex-and-relationships](http://stroke.org.uk/sex-and-relationships).

## **Φροντίζοντας τον εαυτό σας**

Εάν ξοδεύετε πολύ χρόνο φροντίζοντας κάποιον άλλον, είναι σημαντικό να φροντίζετε και τον εαυτό σας. Κάποιες φορές μπορεί να είναι δύσκολο να κάνετε μερικά πράγματα, όπως το να τρώτε τακτικά ή να κοιμάστε καλά το βράδυ. Αλλά να θυμάστε ότι η ευημερία σας έχει σημασία.

Η διαδικασία της φροντίδας κάποιου έχει συναισθηματικό χαρακτήρα και είναι σύνηθες για τους φροντιστές να νιώθουν στρες, άγχος ή να έχουν άσχημη διάθεση κατά καιρούς. Αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολο το να ανταπεξέλθετε, επομένως μην φοβάστε να ζητήσετε υποστήριξη. Η υποστήριξη θα μπορούσε να περιλαμβάνει την επικοινωνία με τον γιατρό σας ή το να κάνετε ψυχοθεραπεία.

Πολλούς τους βοηθάει να μιλούν με άλλους ανθρώπους που κατανοούν την κατάστασή τους, όπως είναι άλλοι φροντιστές σε μια τοπική ομάδα ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το δωρεάν online εργαλείο της Stroke Association [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com) έχει ένα φόρουμ στο οποίο μπορείτε να διαβάσετε τις ιστορίες άλλων φροντιστών και, αν θέλετε, να μιλήσετε μαζί τους διαδικτυακά. Το να γνωρίζετε ότι δεν είστε μόνοι μπορεί να είναι παρήγορο.

Το να κάνετε συχνά διαλείμματα και να προσπαθείτε να είστε δραστήριοι ή το να ασκείστε τακτικά μπορεί να βοηθήσει τα επίπεδα της ενέργειάς σας και να βελτιώσει τον ύπνο σας. Δεν είναι πάντα εύκολο να βρείτε χρόνο για διάλειμμα. Η οικογένεια ή οι φίλοι σας μπορεί να είναι σε θέση να βοηθήσουν με ορισμένα

πρακτικά ζητήματα ή να περάσουν χρόνο με το άτομο που έπαθε το εγκεφαλικό επεισόδιο, όταν εσείς ξεκουράζεστε.

Οι τραυματισμοί στην πλάτη μπορεί να είναι ένας από τους κινδύνους που αντιμετωπίζετε, εάν βοηθάτε κάποιον να μετακινηθεί. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν νοσηλευτή ή εργοθεραπευτή για το πώς να μετακινήσετε κάποιον με ασφάλεια.

Επικοινωνήστε με το τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών ενηλίκων του δήμου σας για συμβουλές σχετικά με αμειβόμενη φροντίδα ανάπαυλας, όπως τα κέντρα ημέρας.

Ως φροντιστής δεν είναι ασυνήθιστο να νιώθετε απομονωμένος και αυτό είναι κάτι που μπορεί επίσης να επηρεάσει την ικανότητά σας να ανταπεξέλθετε. Προσπαθήστε να επικοινωνήσετε με την οικογένεια και τους φίλους σας. Εάν δεν μπορείτε να συναντηθείτε μαζί τους δια ζώσης, προσπαθήστε να διατηρήσετε επαφή με άλλους τρόπους, όπως τα τηλέφωνα ή οι βιντεοκλήσεις και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

## **Συμβουλή**



Σε πολλές περιοχές υπάρχουν σύλλογοι ή κέντρα φροντιστών που μπορούν να σας βοηθήσουν να συναντήσετε άλλους φροντιστές και να βρείτε συμβουλές και πληροφορίες.

## **Εάν είστε ο βασικός φροντιστής**

Εάν είστε υπεύθυνοι για τη διαχείριση της υποστήριξης και της φροντίδας κάποιου, είναι φυσικό να νιώθετε πελαγωμένοι από όλες τις πληροφορίες που λαμβάνετε.

Μπορείτε να λάβετε βοήθεια, όπως συμβουλές σχετικά με τη χρηματοδότηση και πρακτική βοήθεια σχετικά με την υποβολή αιτήσεων για επιδόματα. Προσπαθήστε να λάβετε επαγγελματικές συμβουλές για τον εαυτό σας και το άτομο που υποστηρίζετε.

- **Μπορείτε να λάβετε συμβουλές και πρακτική υποστήριξη από εξειδικευμένους οργανισμούς, όπως το Citizen's Advice, το Independent Age και το Age UK. Ανατρέξτε στο τέλος αυτού του οδηγού για στοιχεία επικοινωνίας ή κάντε αναζήτηση στο διαδίκτυο.**

- Δεν είστε μόνοι και η Γραμμή Βοήθειας Stroke Helpline είναι εδώ, εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή εάν νιώθετε την ανάγκη να μιλήσετε σε κάποιον.

## **Ζητήστε βοήθεια για την παροχή φροντίδας**

1. Μπορείτε να εγγραφείτε ως φροντιστής στον γιατρό σας. Αυτό θα σας δώσει πρόσβαση σε κάποια βοήθεια για την υγεία και την ευημερία σας, καθώς και σε τρόπους να απευθυνθείτε στις τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης.
2. Ζητήστε την αξιολόγηση ενός φροντιστή επικοινωνώντας με το τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών ενηλίκων του δήμου σας. Αυτοί μπορούν να αξιολογήσουν και τις ανάγκες του ατόμου που έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο.

## **Διαχείριση των οικονομικών και νομικών υποθέσεων κάποιου άλλου**

Εάν το άτομο που φροντίζετε δεν μπορεί να διεκπεραιώσει τις δικές του υποθέσεις, όπως οι τραπεζικές συναλλαγές, η πληρωμή λογαριασμών ή η πώληση ακινήτων, τότε μπορεί να σας κάνει

ένα πληρεξούσιο. Αυτό μπορεί να σας επιτρέψει να διαχειριστείτε τις αποφάσεις τους για οικονομικά και περιουσιακά ζητήματα, καθώς και την υγειονομική τους περίθαλψη. Μάθετε περισσότερα σχετικά με το πληρεξούσιο στη διεύθυνση [stroke.org.uk/caring](http://stroke.org.uk/caring).

## **Φροντίδα και διαμονή**

Υπεύθυνοι για τη χρηματοδότηση της υγειονομικής περίθαλψης και της κοινωνικής μέριμνας είναι το NHS και το τοπικό συμβούλιο.

Το τοπικό συμβούλιο εξετάζει τις ανάγκες κάποιου και εκπονεί ένα «σχέδιο υποστήριξης φροντίδας και αναγκών». Η αξιολόγηση περιλαμβάνει έναν έλεγχο εισοδήματος και το ποσό που το συμβούλιο θα συνεισφέρει στο κόστος.

Άτομα με πολύ σημαντικές ανάγκες υγείας μπορεί να πληρούν τις προϋποθέσεις για συνεχιζόμενη υγειονομική περίθαλψη από το NHS, το οποίο πληρώνει για τη φροντίδα στο σπίτι ή σε έναν οίκο πρόνοιας. Ένας επαγγελματίας υγείας ή ένας κοινωνικός λειτουργός μπορούν να σας παραπέμψουν.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τη διεύθυνση [stroke.org.uk/accommodation](http://stroke.org.uk/accommodation).

## **Επιδόματα και οικονομική βοήθεια**

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει μεγάλο οικονομικό αντίκτυπο και πολλοί φροντιστές χάνουν μέρος του εισοδήματός τους, όταν μειώνουν τις ώρες εργασίας τους. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να λάβετε βοήθεια, όπως επιχορηγήσεις, επιδόματα, δάνεια και εκπτώσεις.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους βασικούς τύπους οικονομικής βοήθειας που υπάρχουν για φροντιστές και επιζώντες εγκεφαλικού επεισοδίου, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [stroke.org.uk/financial-support](https://stroke.org.uk/financial-support)

**Συμβουλή:** Για να μάθετε ποια επιδόματα ενδέχεται να δικαιούστε, χρησιμοποιήστε έναν online υπολογιστή επιδομάτων όπως το [entitledto.co.uk](https://entitledto.co.uk).

## **Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία**

Πολλές υπηρεσίες, όπως οι αιτήσεις για επιδόματα και χρηματοδότηση, παρέχονται πλέον μέσω διαδικτύου. Ραντεβού, όπως συνεδρίες θεραπείας και αξιολογήσεις φροντίδας, μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω βιντεοκλήσεων. Επομένως, είναι

πολύ χρήσιμο να έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, είτε χρησιμοποιώντας κάποια υπηρεσία δεδομένων κινητής τηλεφωνίας, είτε μέσω ευρυζωνικής σύνδεσης στο σπίτι. Εάν για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποια διαδικτυακή υπηρεσία ή βιντεοκλήσεις, μην παραλείψετε να ενημερώσετε την υπηρεσία για το τι χρειάζεστε μέσω τηλεφώνου, επιστολής ή ραντεβού.

Για συμβουλές σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [stroke.org.uk/getting-online](https://stroke.org.uk/getting-online).

«Η Τεχνολογία μπορεί να είναι μια πραγματική σανίδα σωτηρίας, αφού μου επιτρέπει να έρχομαι σε επαφή με τους φίλους και την οικογένειά μου, χωρίς να χρειάζεται να φύγω από το σπίτι».

**Νάταλη, φροντιστής**

## **Υποστήριξη για υγεία και ευεξία**

Η πιθανότητα εμφάνισης ενός δεύτερου εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να αποτελεί μεγάλη ανησυχία για έναν επιζώντα εγκεφαλικού, την οικογένεια και τους φίλους του.

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ο κίνδυνος ενός νέου εγκεφαλικού είναι πολύ μεγαλύτερος. Ο κίνδυνος μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, αλλά κάποιος που έχει ήδη υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να διατηρήσει τον κίνδυνο, όσο το δυνατόν χαμηλότερο, ακολουθώντας τις θεραπείες που του έχουν δοθεί. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να κάνει κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής του.

### **Πώς μπορείτε να βοηθήσετε**

Μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου, προσφέροντας ενθάρρυνση και ρωτώντας τί είδους πρακτική υποστήριξη θα προτιμούσε. Ο γιατρός ή ένα εξειδικευμένο μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού μπορεί να βοηθήσει κάποιον να κατανοήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου που

αντιμετωπίζει και να προσφέρει υποστήριξη για τη μείωση αυτού του κινδύνου.

- **Φαρμακευτική αγωγή**

Κάποιος μπορεί να θέλει βοήθεια με το να πάρει τις φαρμακευτικές συνταγές ή να χρειάζεται ένα τηλέφωνο για να θυμηθεί τη δοσολογία. Εάν έχουν ερωτήσεις σχετικά με τα φάρμακα ή τις παρενέργειές τους, ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός τους μπορεί να ελέγξει τη φαρμακευτική αγωγή.

- **Αλλαγές στον τρόπο ζωής**

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, η συμβουλή που ακούν πολλοί άνθρωποι είναι να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, όπως το να είναι πιο δραστήριοι, να σταματήσουν το κάπνισμα ή να αλλάξουν τη διατροφή τους. Μπορεί να δεχτούν με χαρά κάποια πρακτική βοήθεια και πολλοί ανακαλύπτουν ότι το να μοιράζονται τους στόχους τους με κάποιον τους βοηθάει να έχουν κίνητρο.

Θα μπορούσατε:

- Να ακούτε και να ενθαρρύνετε κάποιον που προσπαθεί να κόψει το κάπνισμα.
- Να βοηθήσετε κάποιον να γίνει πιο δραστήριος πηγαίνοντας μαζί του για μια βόλτα.
- Εάν προσπαθούν να χάσουν βάρος, προγραμματίστε μια επιβράβευση, όπως μια μέρα έξω όταν θα πετύχουν έναν στόχο.
- Να βοηθήσετε κάποιον να μειώσει το αλκοόλ με το να μην πίνετε όταν είστε μαζί τους.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να παραμείνετε υγιείς και να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβάστε τον οδηγό μας «Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου». Επίσης, θα βρείτε αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με την υγεία και την ευεξία στη διεύθυνση [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).



## **Γρήγορος οδηγός για τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου**

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλες τις επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου και πώς να τις αντιμετωπίσετε, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας [stroke.org.uk/effects-of-stroke](http://stroke.org.uk/effects-of-stroke).

## **Συμβουλή: πολλές από τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου βελτιώνονται γρήγορα**

Πολλά προβλήματα μπορούν να βελτιωθούν γρήγορα τις πρώτες ημέρες και εβδομάδες μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Η ομάδα εγκεφαλικών επεισοδίων του νοσοκομείου θα βοηθήσει το άτομο να αποκτήσει κινητικότητα 24 ώρες μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο. Θα πρέπει να λάβει θεραπεία και υποστήριξη που θα το βοηθήσουν να αναρρώσει όσο καλύτερα γίνεται.

## **Ορατές επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου**

### **Κίνηση και ισορροπία**

Το εγκεφαλικό προκαλεί συχνά **αδυναμία στην μία πλευρά** του σώματος που επηρεάζει την κίνηση και τον έλεγχο των χεριών

και των ποδιών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα με το περπάτημα, την ισορροπία και το κράτημα αντικειμένων.

## **Όραση**

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, περίπου το 60% των ανθρώπων αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης. Τα προβλήματα όρασης μπορεί να περιλαμβάνουν διπλωπία, υπερευαισθησία στο φως και απώλεια μέρους του οπτικού πεδίου.

## **Προβλήματα ακράτειας**

Προβλήματα με τον έλεγχο του εντέρου ή της ουροδόχου κύστης είναι πολύ συχνά, μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Η ακράτεια συχνά βελτιώνεται κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων. Μπορεί να προκαλεί ντροπή στο άτομο που του συμβαίνει, γι' αυτό να το καθησυχάζετε, να δείχνετε κατανόηση και να το ενθαρρύνετε να αναζητήσει ιατρική βοήθεια.

## **Αλλαγές στη συμπεριφορά**

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, μερικοί άνθρωποι παρουσιάζουν αλλαγές στη συμπεριφορά τους, όπως το να χάνουν το ενδιαφέρον τους για πράγματα που συνήθιζαν να απολαμβάνουν, να γίνονται πολύ παρορμητικοί ή να θυμώνουν

πιο εύκολα. Είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια, εάν η συμπεριφορά κάποιου θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό του ή τους άλλους.

## **Προβλήματα με την παρατήρηση των πραγμάτων από τη μία πλευρά (γνωστή και ως χωρική παραμέληση)**

Η χωρική απροσεξία ή παραμέληση σημαίνει ότι ο εγκέφαλος δεν επεξεργάζεται τις αισθητηριακές πληροφορίες από τη μία πλευρά. Κάποιος μπορεί να προσκρούσει σε πράγματα, επειδή ο εγκέφαλος δεν επεξεργάζεται όλες τις οπτικές πληροφορίες που λαμβάνει από τα μάτια.

## **Προβλήματα κατάποσης (δυσφαγία)**

Στους μισούς περίπου επιζώντες από εγκεφαλικό, το εγκεφαλικό επεισόδιο επηρεάζει τους μύες στο στόμα και το λαιμό, προκαλώντας προβλήματα κατάποσης. Αυτό είναι γνωστό ως δυσφαγία. Κάποιος που έχει δυσφαγία, μπορεί να χρειαστεί να τρέφεται με μαλακές τροφές ή με σωληνάκι. Συχνά βελτιώνεται κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων.

## **Δυσκολίες στην επικοινωνία**

### **Αφασία**

Περίπου το ένα τρίτο των επιζώντων από εγκεφαλικό επεισόδιο αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα με τον λόγο που ονομάζεται αφασία. Συχνά οφείλεται σε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο στην αριστερή πλευρά του εγκεφάλου. Η αφασία μπορεί να επηρεάσει όλες τις πτυχές της επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της ομιλίας, της κατανόησης, της ανάγνωσης, της γραφής και της χρήσης αριθμών. **Ο/Η ασθενής** δεν έχει γίνει λιγότερο έξυπνος, απλώς δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει τον λόγο.

### **Μπερδεμένη ομιλία**

Ένα εγκεφαλικό μπορεί να επηρεάσει τους μύες του προσώπου και της γλώσσας και να προκαλέσει μπερδεμένη ομιλία.

### **Προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης**

Τα γνωστικά προβλήματα μπορούν να επηρεάσουν την επικοινωνία. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί σε μια συζήτηση, να ξεχνάει πληροφορίες ή να μην μπορεί να αναγνωρίσει αντικείμενα ή ανθρώπους.

## **Συμβουλή: επικοινωνήστε με αυτοπεποίθηση**

Μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον με προβλήματα επικοινωνίας δίνοντάς του χρόνο να απαντήσει στις ερωτήσεις, κάνοντας μία ερώτηση κάθε φορά και προσπαθώντας να μην απαντάτε αντί γι' αυτούς. Για περισσότερες συμβουλές και οδηγίες σχετικά με τα προβλήματα επικοινωνίας, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

## **Κρυφές επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου**

### **Κόπωση**

Η κόπωση ή η κούραση, που δεν βελτιώνεται με την ανάπαυση, μπορεί να επιμείνει για μήνες ή και χρόνια μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Κάποιος μπορεί να φαίνεται καλά, αλλά να εξακολουθεί να υποφέρει από κόπωση. Η κόπωση είναι συνήθης μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο και μπορεί να είναι σοβαρό πρόβλημα για κάποιους.

### **Συναισθηματικές επιπτώσεις**

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι στενά συνδεδεμένο με **συναισθηματικές διαταραχές**, όπως η κακή διάθεση, η κατάθλιψη και το άγχος. Μερικοί άνθρωποι υποφέρουν από απρόσφορο

συναίσθημα και δυσκολεύονται να ελέγξουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, όπως το γέλιο και το κλάμα.

## **Μνήμη και σκέψη**

Τα προβλήματα με τη μνήμη και τη συγκέντρωση είναι πολύ συχνά μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Είναι επίσης γνωστά ως γνωστικά προβλήματα. Οι επιζώντες εγκεφαλικού επεισοδίου συχνά αισθάνονται μπερδεμένοι στην αρχή, αλλά σε πολλούς αυτό περνάει κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων.

## **Πόνος**

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να προκαλέσει διαφορετικούς τύπους μακροχρόνιου πόνου, όπως αίσθημα καψίματος ή πόνο στους μύες και τις αρθρώσεις.

## **Ζητήστε βοήθεια**

Πολλές από τις επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού μπορούν να αντιμετωπιστούν, επομένως, εάν ένας επιζών εγκεφαλικού επεισοδίου έχει οποιοδήποτε από αυτά τα προβλήματα μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, θα πρέπει να επισκεφτεί τον γιατρό του.

## **Συμβουλή: Ακούστε τους επιζώντες από εγκεφαλικό επεισόδιο**

Ορισμένες επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου είναι εμφανείς. Αλλά υπάρχουν και αλλαγές που δεν είναι εύκολο να τις δείτε. Δώστε χρόνο στο άτομο να μιλήσει για τα προβλήματά του και να δείξει πώς νιώθει.

## **Εντοπίζοντας τα σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου**

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να εντοπίζετε τα συνηθισμένα σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου στον εαυτό σας ή σε κάποιο άλλο άτομο. Ο καλύτερος τρόπος να το κάνετε είναι χρησιμοποιώντας τη δοκιμασία FAST (ΑΠΛΑ).

### **Δοκιμασία ΑΠΛΑ**

Άκρο: Μπορεί να σηκώσει και τα δύο χέρια και να τα κρατήσει σε αυτή τη θέση;

Πρόσωπο: Μπορεί να χαμογελάσει; Μήπως το πρόσωπο είναι πεσμένο προς τη μία πλευρά;

Λόγος: Μπορεί να μιλήσει καθαρά και να καταλάβει τι του λέτε;

Μήπως η ομιλία είναι μπερδεμένη;

Αμέσως: Εάν δείτε οποιοδήποτε από αυτά τα τρία σημάδια, είναι ώρα να καλέσετε το **112**.

Η δοκιμασία ΑΠΛΑ βοηθάει να αναγνωρίσετε τρία από τα πιο κοινά συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλα σημάδια που πρέπει πάντα να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη. Μερικά από αυτά είναι:

- Ξαφνική αδυναμία ή μούδιασμα στη μία πλευρά του σώματος, όπως τα πόδια, τα χέρια ή τα πέλματα.
- Δυσκολία στην εύρεση λέξεων ή ομιλία με ασαφείς προτάσεις.
- Ξαφνική θολή όραση ή απώλεια όρασης είτε στο ένα μάτι είτε και στα δύο.
- Ξαφνική απώλεια μνήμης ή σύγχυση, και ζάλη ή ξαφνική πτώση.
- Ένας ξαφνικός, έντονος πονοκέφαλος.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο, σε οποιαδήποτε ηλικία. Κάθε δευτερόλεπτο μετράει. Εάν



εντοπίσετε κάποιο από αυτά τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου, μην περιμένετε. Καλέστε αμέσως το **112**.

## **Παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (ΠΙΕ ή μικρό εγκεφαλικό)**

Το ΠΙΕ είναι το ίδιο με το εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά τα συμπτώματα διαρκούν για μικρό χρονικό διάστημα. Το ΠΙΕ είναι μια πολύ σημαντική προειδοποίηση για ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Γι' αυτό, αν κάποιος έχει συμπτώματα εγκεφαλικού, να καλείτε πάντα το **112**, ακόμα κι αν τα συμπτώματα περάσουν.

## **Πού να αναζητήσετε βοήθεια και πληροφορίες**

### **Από τη Stroke Association**

#### **Γραμμή Βοήθειας**

Η Γραμμή Βοήθειας προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε οποιονδήποτε έχει πληγεί από εγκεφαλικό, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας, των φίλων και των φροντιστών.

Καλέστε μας στο **0303 3033 100**, από κινητό τηλέφωνο στο **18001 0303 3033 100**

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

## **Διαβάστε τις πληροφορίες μας**

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια στην ιστοσελίδα [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk), ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας και ζητήστε τους οδηγούς μας σε έντυπη μορφή.

## **My Stroke Guide (Ο Οδηγός μου για το Εγκεφαλικό Επεισόδιο)**

Το διαδικτυακό εργαλείο My Stroke Guide της Stroke Association σας προσφέρει δωρεάν πρόσβαση σε αξιόπιστες συμβουλές, πληροφορίες και υποστήριξη όλο το 24ωρο. Το My Stroke Guide σας συνδέει με τη διαδικτυακή μας κοινότητα για να μάθετε πώς διαχειρίζονται άλλοι άνθρωποι την ανάρρωσή τους.

Συνδεθείτε στο [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com) σήμερα.

## **Μιλήστε με άλλους που επηρεάζονται από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο**

Ίσως υπάρχει μια ομάδα για τα εγκεφαλικά επεισόδια στην περιοχή σας, όπου μπορείτε να συναντήσετε άλλους επιζώντες εγκεφαλικών επεισοδίων και φροντιστές. Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας ή επισκεφτείτε τη διεύθυνση [stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ομάδες υποστήριξης και κατ' ιδίαν υποστήριξη.

## **Λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε**

Σε ορισμένα μέρη του Ηνωμένου Βασιλείου μπορεί να είναι δύσκολο για τους επιζώντες εγκεφαλικών επεισοδίων και τους φροντιστές τους να λάβουν όλη τη θεραπεία και την υποστήριξη που χρειάζονται. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη που χρειάζεστε, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας στο 0303 3033 100.

## **Ζητήστε μια αξιολόγηση μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο**

Εάν μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, το άτομο που υποστηρίζετε δεν λάβει μια αξιολόγηση των αναγκών του, συνήθως περίπου μετά από έξι μήνες, ζητήστε από τον γιατρό του να το κανονίσει.

## **Καθημερινές ανάγκες υποστήριξης**

Για υποστήριξη σχετικά με την καθημερινή διαβίωση και τη διαμονή, επικοινωνήστε με το τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών ενηλίκων του δήμου σας.

## **Νομικές και οικονομικές συμβουλές**

Για δωρεάν, εμπιστευτικές συμβουλές σχετικά με οικονομικά, νομικά και εργασιακά ζητήματα, επικοινωνήστε με το Citizens Advice στη διεύθυνση [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk).

## **Άλλες πηγές βοήθειας και πληροφοριών**

### **Βοήθεια για τους φροντιστές**

Carers UK

**Ιστοσελίδα:** [carersuk.org](http://carersuk.org)

**Συμβουλευτική Γραμμή:** 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

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

**Τηλ.:** 0808 808 1677

### **Βοήθεια με τα επιδόματα και τη χρηματοδότηση**

Citizens Advice

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

**Συμβουλευτική Γραμμή:** Αγγλία 0800 144 8848, Ουαλία 0800 702 2020, Σκωτία 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: πληροφορίες για επιδόματα και online αξιώσεις

**Ιστοσελίδα:** gov.uk

Independent Age

**Ιστοσελίδα:** [independentage.org](http://independentage.org)

**Γραμμή Βοήθειας:** 0800 319 6789

Turn2Us

**Ιστοσελίδα:** [turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk)

**Γραμμή Βοήθειας:** 0808 802 2000

## **Σχετικά με τις πληροφορίες μας**

Θέλουμε να παρέχουμε τις καλύτερες πληροφορίες σε άτομα που έχουν επηρεαστεί από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Γι' αυτό ζητάμε από τους επιζώντες του εγκεφαλικού επεισοδίου και τις οικογένειές τους, καθώς και από ειδικούς γιατρούς, να μας βοηθήσουν στις δημοσιεύσεις μας.

## **Πώς τα πήγαμε;**

Για να μας πείτε τη γνώμη σας γι' αυτόν τον οδηγό ή για να ζητήσετε μια λίστα των πηγών που χρησιμοποιήσαμε για να τον συντάξουμε, στείλτε μας ένα email στη διεύθυνση [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

## **Διαθέσιμες μορφές**

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας εάν χρειάζεστε αυτές τις πληροφορίες σε ακουστική έκδοση, μεγάλα στοιχεία ή γλώσσα Braille.

## **Να λαμβάνετε πάντα εξατομικευμένες συμβουλές**

Αυτός ο οδηγός περιέχει γενικές πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια. Αν ωστόσο αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα, θα πρέπει να λάβετε εξατομικευμένες συμβουλές από έναν επαγγελματία, όπως έναν γιατρό ή έναν φαρμακοποιό. Η Γραμμή Βοήθειας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει στην αναζήτηση βοήθειας. Εργαζόμαστε πολύ σκληρά για να σας παρέχουμε τα πιο πρόσφατα στοιχεία, αλλά κάποια πράγματα αλλάζουν. Δεν ελέγχουμε τις πληροφορίες που δίνουν άλλοι οργανισμοί ή ιστοσελίδες.

## Επικοινωνήστε μαζί μας

Είμαστε εδώ για σας. Επικοινωνήστε μαζί μας για εξειδικευμένες πληροφορίες και υποστήριξη μέσω τηλεφώνου, email και online.

Γραμμή Βοήθειας Stroke Helpline: 0303 3033 100

Από κινητό τηλέφωνο: 18001 0303 3033 100

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

Ιστοσελίδα: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

Όταν το εγκεφαλικό χτυπά, ένα μέρος του εγκεφάλου σας κλείνει. Και το ίδιο κάνει και ένα μέρος του εαυτού σας. Αλλά ο εγκέφαλος μπορεί να προσαρμοστεί. Η εξειδικευμένη υποστήριξη, η έρευνα και η εκστρατεία μας γίνονται πραγματικότητα μόνο χάρη στο θάρρος και την αποφασιστικότητα της κοινότητας των εγκεφαλικών επεισοδίων. Με περισσότερες δωρεές και υποστήριξη από εσάς, μπορούμε να ξαναχτίσουμε ακόμα περισσότερες ζωές.

Κάντε δωρεά ή μάθετε περισσότερα στο [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

© Stroke Association 2021

Έκδοση 3. Δημοσίευση Μάιος 2021

Αναθεώρηση: Απρίλιος 2023

Κωδικός στοιχείου: A01L11

Η Stroke Association είναι εγγεγραμμένη ως φιλανθρωπικό ίδρυμα στην Αγγλία και την Ουαλία (Αρ. 211015) καθώς και στη Σκωτία (SC037789).

Επίσης, είναι εγγεγραμμένη στη Νήσο του Μαν (Αρ. 945) και στο Τζέρσει (No. 221) και λειτουργεί ως φιλανθρωπικό ίδρυμα στη Βόρεια Ιρλανδία.