

Stroke
Association

Greek

Αν σας συμβεί εγκεφαλικό

Ένας σύντομος οδηγός



Αν σας συμβεί εγκεφαλικό

Ένας σύντομος οδηγός

Σε αυτόν τον οδηγό θα βρείτε

- 1. Κατανοήστε τι είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο**
- 2. Ανάρρωση μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο**
- 3. Αποκατάσταση**
- 4. Μειώστε τον κίνδυνο ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου**
- 5. Δεν είστε μόνοι**
- 6. Πού να αναζητήσετε βοήθεια και πληροφορίες**

Είμαστε εδώ για σας

Εάν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια και πληροφορίες,
επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας Stroke Helpline στο **0303**

3033 100, στείλτε email στη διεύθυνση helpline@stroke.org.uk, ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα stroke.org.uk.

Διαβάστε αυτόν τον οδηγό μαζί με κάποιον άλλο

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να κάνει πιο δύσκολη την κατανόηση των πραγμάτων. Η ανάγνωση και η συζήτηση αυτού του οδηγού με κάποιον άλλο μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε.

Box:

Οδήγηση

Σύμφωνα με τη νομοθεσία, δεν πρέπει να οδηγείτε για έναν ημερολογιακό μήνα μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μάθετε τι πρέπει να κάνετε στον οδηγό μας «Οδήγηση μετά από εγκεφαλικό».

(Τέλος πλαισίου)

Κατανοήστε το εγκεφαλικό επεισόδιο

Όταν συμβαίνει ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, μία εγκεφαλική περιοχή του εγκεφάλου χάνει την παροχή αίματος. Αυτό προκαλεί βλάβη στον εγκέφαλο.

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι εγκεφαλικού επεισοδίου

1. Ισχαιμικό: λόγω ενός φραγμένου αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο.
2. Αιμορραγικό: λόγω αιμορραγίας μέσα ή γύρω από τον εγκέφαλο. (1)

Το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο σχετίζεται συχνά με θρόμβο.

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται αιμορραγία.

Στο νοσοκομείο μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο

- Κάνετε τομογραφίες εγκεφάλου, εξετάσεις και λαμβάνετε θεραπεία.

- Μπορεί να αισθάνεστε κούραση και αδιαθεσία.
- Μπορεί να νιώθετε σοκαρισμένοι και αναστατωμένοι.
- Το να αισθάνεστε μπερδεμένοι είναι φυσιολογικό μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Τα αποτελέσματα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου εξαρτώνται από δύο παραμέτρους:

1. Ποια είναι η περιοχή του εγκεφάλου που έχει συμβεί το εγκεφαλικό επεισόδιο.
2. Ποια είναι η έκταση της βλάβης στον εγκέφαλο .

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι διαφορετικό. Το εγκεφαλικό επεισόδιο και ο τρόπος ανάρρωσης είναι μοναδικά για τον καθένα.

Αυτή η εικόνα δείχνει μερικές από τις κύριες επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου.

[arrows pointing to body: labels are:]

Μνήμη και σκέψη

Όραση

Ομιλία

Κατάποση

Αδυναμία στα χέρια

Έλεγχος εντέρου και ουροδόχου κύστης

Μυρμήγκιασμα και τσιμπήματα

Πόνος στους μύες και τις αρθρώσεις

Μουδιασμένο δέρμα

Αδυναμία στα πόδια και την ισορροπία

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει το πώς σκέφτεστε και πώς αισθάνεστε

Το εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά προκαλεί προβλήματα μνήμης.

Μπορεί να έχετε πρόβλημα συγκέντρωσης.

Μπορεί επίσης να σας κάνει να νιώθετε πολύ συναισθηματικοί.

Σωματικές επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας με ήπιο ή σοβαρό τρόπο. Κάποιοι δεν

έχουν καθόλου σωματικές επιπτώσεις και άλλοι έχουν αρκετές.

Ορισμένες κοινές επιπτώσεις περιλαμβάνουν

- **Αδυναμία ή παράλυση στη μία πλευρά του σώματός σας**

Αδύναμοι μύες ποδιών: μπορεί να είναι δύσκολο να ισορροπήσετε και να περπατήσετε.

Αδυναμία στο χέρι σας: μπορεί να είναι δύσκολο να κάνετε πράγματα, όπως το να γράφετε, να χρησιμοποιείτε το μαχαίρι και το πιρούνι, ή το να ντυθείτε.

- **Προβλήματα στην κατάποση**

Πολλοί δεν μπορούν να καταπιούν σωστά μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορεί να χρειαστείτε κρεμώδης τροφή ή να τρέφεστε μέσω ενός σωλήνα για κάποιο χρονικό διάστημα.

- **Προβλήματα στην όραση**

Πολλοί άνθρωποι έχουν προβλήματα όρασης μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτά περιλαμβάνουν την ευαισθησία στο φως και την ύπαρξη ελλειμμάτων στην όρασή σας.

Οι κρυφές επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ενδέχεται να βιώσετε κάποιες «κρυφές» επιπτώσεις:

- Κόπωση: κούραση που δεν βελτιώνεται με την ανάπαυση.
- Το να νιώθετε άγχος ή πεσμένοι ψυχολογικά είναι συχνό φαινόμενο μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.
- Αλλαγές στη συμπεριφορά σας, όπως το να είστε πιο ευερέθιστοι ή παρορμητικοί, ή να χάνετε το ενδιαφέρον σας σε κάποια πράγματα.
- Απρόσφορο συναίσθημα: δυσκολεύεστε να ελέγξετε τα συναισθήματά σας.

Box/brushstroke:

Μπορεί να είναι δύσκολο για σας και τους άλλους να κατανοήσετε τις κρυφές επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού

επεισοδίου. Προσπαθήστε, αν μπορείτε, να μιλήσετε γι' αυτές στους φίλους και την οικογένειά σας.

Box ends

Icon:

Μάθετε περισσότερα για τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου στην διεύθυνση stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Η επικοινωνία μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο

Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτό μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους:

1. Η βλάβη στις περιοχές του λόγου στον εγκέφαλο μπορεί να προκαλέσει αφασία. Τα άτομα με αφασία ενδέχεται να αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα στη χρήση του λόγου. Μπορούν να δυσκολεύονται να μιλήσουν και να κατανοήσουν την ομιλία, να διαβάσουν, να γράψουν και να χρησιμοποιήσουν αριθμούς. Το να έχει κάποιος αφασία δεν

σημαίνει ότι είναι λιγότερο έξυπνος, απλά έχει πρόβλημα στη χρήση του λόγου.

2. Η ομιλία μπορεί να είναι μπερδεμένη λόγω των αδύναμων μυών του προσώπου σας.

3. Τα προβλήματα με τη μνήμη και τη συγκέντρωση μπορεί να δυσκολέψουν την επικοινωνία.

Ανάρρωση μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο, μεγάλο ή μικρό, μπορεί να έχει τεράστια επίδραση στη ζωή σας. Πολλοί άνθρωποι αναρρώνουν καλά, αλλά δεν μπορούν όλοι να επιστρέψουν στο πώς ήταν πριν από το εγκεφαλικό. Μερικοί άνθρωποι θα έχουν κάποια αναπηρία. Αλλά με τη σωστή υποστήριξη, μπορείτε να ξαναχτίσετε τη ζωή σας.

Οι μεγαλύτερες βελτιώσεις συνήθως συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών. Αλλά η ανάρρωση μπορεί να συνεχιστεί για χρόνια.

Πολλά προβλήματα βελτιώνονται γρήγορα

Πολλά προβλήματα βελτιώνονται μέσα σε λίγες μέρες ή εβδομάδες μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Λειτουργίες, όπως ο έλεγχος της ουροδόχου κύστης, η ομιλία, η κατάποση και το περπάτημα συχνά βελτιώνονται σε μικρό χρονικό διάστημα μετά από ένα εγκεφαλικό.

Άτομα που σας βοηθούν μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο

Οι θεραπευτές, οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό παρέχουν θεραπείες και ψυχολογική υποστήριξη για να βοηθήσουν την ανάρρωσή σας. Οι φίλοι και η οικογένεια μπορούν επίσης να σας υποστηρίξουν.

Αναζητήστε βοήθεια για τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου

Εάν είστε ακόμα στο νοσοκομείο, μιλήστε με το γιατρό, τον νοσηλευτή ή τον θεραπευτή σας.

Εάν έχετε φύγει από το νοσοκομείο, ζητήστε βοήθεια από τον γιατρό σας.

Συμβουλή: δώστε χρόνο στον εαυτό σας

Κάντε ένα βήμα κάθε φορά. Μην πανικοβληθείτε, αν τα πράγματα δεν βελτιωθούν αμέσως.

Αποκατάσταση

Ο εγκέφαλός σας μπορεί να «αναδιοργανωθεί» από μόνος τους δημιουργώντας νέες συνδέσεις μεταξύ των υγιών περιοχών. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται νευροπλαστικότητα.

Η θεραπεία αποκατάστασης βοηθά την ανάπτυξη των νέων συνδέσεων στον εγκέφαλό σας. Με την υποστήριξη των ειδικών και πολύ σκληρή δουλειά και εξάσκηση, ενδέχεται να μπορέσετε να μάθετε εκ νέου δεξιότητες, όπως το περπάτημα και η ομιλία.

Πώς λειτουργεί η αποκατάσταση

Η θεραπεία ξεκινά αμέσως μετά το εγκεφαλικό σας επεισόδιο. Ένας θεραπευτής αξιολογεί την κατάστασή σας και μαζί συμφωνείτε στους στόχους που θέλετε να επιτύχετε. Ο θεραπευτής φτιάχνει ένα ατομικό σχέδιο με δραστηριότητες και συμβουλές, που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας.

- Εάν έχετε μυϊκή αδυναμία ή παράλυση στην μία πλευρά, η θεραπεία στοχεύει να σας βοηθήσει, ώστε να αρχίσετε να κινείστε και να βελτιώσετε την ισορροπία σας.
- Η θεραπεία μπορεί επίσης να βελτιώσει δεξιότητες, όπως η ομιλία και η γραφή.
- Εάν δυσκολεύεστε να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας, η θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε νέους τρόπους να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο και το μαγείρεμα.

Η αποκατάσταση ξεκινά με τη βοήθεια των θεραπειών, αλλά συνεχίζεται στο σπίτι. Η εξάσκηση των δραστηριοτήτων σας βοηθά να βελτιώνεστε. Μπορείτε να κάνετε δραστηριότητες μόνοι σας ή με τη βοήθεια και την ενθάρρυνση της οικογένειας και των φίλων σας.

Τύποι θεραπειών

Φυσιοθεραπευτής

Σας βοηθά με τη δύναμη, την κινητικότητα, την ισορροπία και την αντοχή.

Εργοθεραπευτής

Σας βοηθά να ανακτήσετε την ανεξαρτησία σας με την εκ νέου εκμάθηση δεξιοτήτων για την καθημερινή σας διαβίωση. Μπορεί να σας συμβουλευτεί για το πώς να προσαρμόσετε το σπίτι σας και να σας βοηθήσει με δραστηριότητες όπως το μαγείρεμα.

Λογοθεραπευτής

Σας βοηθά να βελτιώσετε την επικοινωνία και να αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες στην κατάποση και το φαγητό. Βοηθά επίσης στην ανάγνωση και τη γραφή.

Διαιτολόγος

Υποστηρίζει άτομα με δυσκολία στην κατάποση, ώστε να τρώνε και να πίνουν με ασφάλεια, και δίνει συμβουλές για υγιεινή διατροφή.

Ψυχολόγος

Βοηθά άτομα με δυσκολίες στη μνήμη και τη σκέψη, καθώς και συναισθηματικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη.

Box:

Συμβουλή: κάντε ερωτήσεις

Στην αρχή μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοήσετε τι σημαίνει ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Το ιατρικό προσωπικό και οι θεραπευτές θα απαντήσουν με διάθεση στις ερωτήσεις σας.

Box ends

Εντοπίζοντας τα σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου

Είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζετε τα προειδοποιητικά σημάδια ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου. 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.

Αυτά είναι τα κύρια σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

Ωστόσο, μπορείτε να έχετε το νου σας και για μερικά ακόμα:

- Ξαφνική αδυναμία ή μούδιασμα στη μία πλευρά του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των ποδιών, των χεριών ή των πελμάτων.
- 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.

Εάν εντοπίσετε κάποιο από αυτά τα σημάδια, καλέστε αμέσως στο 112

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**.

Μειώστε τον κίνδυνο ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου

Όταν κάποιος υποστεί ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, υποβάλλεται σε εξετάσεις για τυχόν προβλήματα υγείας, που μπορεί να οδηγήσουν σε εγκεφαλικό. Μερικά από αυτά είναι:

- Υψηλή αρτηριακή πίεση.
- Κολπική μαρμαρυγή (ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός).
- Διαβήτης.
- Υψηλή χοληστερόλη.

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου είναι να ακολουθείτε τη θεραπεία που χρειάζεστε για αυτές τις παθήσεις.

Θα λάβετε επίσης συμβουλές και για άλλους τρόπους μείωσης του κινδύνου. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν το να γίνετε πιο δραστήριοι, να τρώτε υγιεινά τρόφιμα ή να σταματήσετε το κάπνισμα.

Ο φόβος ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να είναι μεγάλη πηγή ανησυχίας για εσάς, τους φίλους και την οικογένειά σας. Ο γιατρός ή κάποιο εξειδικευμένο μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού μπορεί να σας δώσει ατομικές συμβουλές σχετικά με τα προβλήματα της υγείας σας και ιδέες για δραστηριότητες στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

- **Για περισσότερες ιδέες, διαβάστε το «Γίνετε δραστήριοι μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο» στο διαδίκτυο ή παραγγείλετε ένα έντυπο στη διεύθυνση stroke.org.uk.**

Δεν είστε μόνοι

Πολλοί επιζώντες εγκεφαλικού επεισοδίου λένε ότι αισθάνονται απομονωμένοι στην αρχή και ότι μπορεί να είναι δύσκολο να εξηγήσουν τι αισθάνονται σε άλλους ανθρώπους. Το σοκ ενός

εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να αλλάξει τη ζωή των ανθρώπων.

Αφού φύγετε από το νοσοκομείο, θα πρέπει να έχετε υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας, όπως νοσηλευτές και θεραπευτές στην ομάδα εγκεφαλικών επεισοδίων. Εάν νιώθετε ότι χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη, καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας ή επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Μιλήστε σε άλλους

Μπορεί να σας βοηθήσει να μιλήσετε στην οικογένεια και τους φίλους σας. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και βοηθήστε τους άλλους να καταλάβουν τι περνάτε.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο να συναντήσουν άλλους επιζώντες από εγκεφαλικό επεισόδιο. Το διαδικτυακό μας εργαλείο mystrokeguide.com διαθέτει ένα δωρεάν διαδικτυακό φόρουμ για επιζώντες εγκεφαλικών επεισοδίων και φροντιστές.

Ομάδες για εγκεφαλικά επεισόδια

Το Ηνωμένο Βασίλειο έχει ένα δίκτυο ομάδων για εγκεφαλικά επεισόδια. Βρείτε την ομάδα που βρίσκεται στην περιοχή σας στο stroke.org.uk/support ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας.

Πού να αναζητήσετε βοήθεια και πληροφορίες

Από τη Stroke Association

Γραμμή Βοήθειας

Η Γραμμή Βοήθειας προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε οποιονδήποτε έχει επηρεαστεί από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται οι φίλοι και οι φροντιστές.

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

Ή στείλτε email στη διεύθυνση: [:helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

Διαβάστε τις πληροφορίες μας

Βρείτε αναλυτικές πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια στην ιστοσελίδα stroke.org.uk, ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας και ζητήστε τα έντυπα.

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 σήμερα.

Βοήθεια με την υγεία και την καθημερινή διαβίωση Μειώνοντας τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου

Για εξατομικευμένες συμβουλές σχετικά με το πώς να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, επισκεφτείτε τον γιατρό σας, ένα εξειδικευμένο μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού ή τον φαρμακοποιό σας.

Βοήθεια με τις επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου

Εάν χρειάζεστε βοήθεια για συναισθηματικά ή σωματικά προβλήματα μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, επισκεφτείτε τον γιατρό σας.

Υποστήριξη αναγκών

Για πληροφορίες σχετικά με τη διαμονή και τη φροντίδα, επικοινωνήστε με το τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών ενηλίκων του δήμου σας. Αν δυσκολεύεστε να βρείτε την υποστήριξη που χρειάζεστε, καλέστε μας στη Γραμμή Βοήθειας.

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. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση stroke.org.uk/financial-support και μάθετε περισσότερα σχετικά με την οικονομική υποστήριξη που υπάρχει.

Συμμετοχή σε έρευνα

Ενδέχεται να πληροίτε τις προϋποθέσεις για να συμμετάσχετε σε κάποια ερευνητική μελέτη. Η έρευνα μας βοηθά να βελτιώσουμε τη διάγνωση και τη φροντίδα των εγκεφαλικών επεισοδίων. Εάν σας ζητηθεί να συμμετάσχετε σε μια μελέτη, μπορείτε να συζητήσετε τυχόν ερωτήσεις με τους ερευνητές και μπορείτε επίσης να μιλήσετε με τον γιατρό σας.

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.

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: 0303 3033 100

Από κινητό τηλέφωνο: 18001 0303 3033 100

Email: helpline@stroke.org.uk

Ιστοσελίδα: 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.

© Stroke Association 2021

Έκδοση 3. Δημοσίευση Μάιος 2021

Αναθεώρηση: Απρίλιος 2023

Κωδικός στοιχείου: A01L10

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.