

# Поддршка за лице кое преживеало мозочен удар

Информации за семејството, пријателите и  
негувателите



## **Поддршка за лице кое преживеало мозочен удар**

Информации за семејството, пријателите и негувателите

### **Во овој водич**

- Овој водич дава преглед на корисни работи што треба да ги знаете кога некој пријател или член на семејството има мозочен удар.
- Следете ги нашите совети за како да најдете повеќе информации и поддршка.
- За подетални информации прочитајте „Мозочен удар, водич за негуватели“. **Прочитајте го на интернет или нарачајте печатена копија од [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).**
- Нашата телефонска линија за помош е тука доколку ви треба некој за да разговарате.

### **Кога ќе се случи мозочен удар**

Мозочниот удар е различен од повеќето други здравствени состојби, бидејќи ги менува животите за миг. Тоа обично се случува без никакво предупредување и често доаѓа како

огромен шок. И влијанието на мозочниот удар не застанува со една личност. Може да допре до семејството и пријателите

## **За мозочниот удар**

Мозочниот удар се случува кога ќе се прекине снабдувањето со крв во мозокот, што ги оштетува мозочните клетки.

Мозочниот удар може да влијае на начинот на кој функционира телото. Може да го промени и начинот на кој размислувате и чувствувате.

- **Отворена преграда:**

Ако сакате да дознаете повеќе за видовите на мозочен удар, третманите и закрепнувањето по мозочен удар, посетете ги нашите сеопфатни информативни ресурси на **stroke.org.uk**. Можете да се јавите на нашата телефонска линија за помош 0303 3033 100 за повеќе предлози за како да најдете информации и поддршка.

- **Затворена преграда**

## **Какви се ефектите од мозочен удар?**

Ако сте член на семејството или пријател на некој кој имал мозочен удар, можеби се прашувате што носи иднината.

Некои луѓе целосно закрепнуваат и се враќаат на своите вообичаени активности за кратко време. Но, многу други ќе живеат со последиците од мозочниот удар многу месеци или години, а некои ефекти траат цел живот.

## **Совет**

Мозочниот удар може да има скриени ефекти. Тие можат да му се случат на секого и можат да останат откако некој ќе закрепне од физичките ефекти. Скриените ефекти може да вклучуваат лошо расположение, проблеми со концентрацијата и замор. Помош и третман се достапни, а првата точка на контакт за помош е општиот лекар.

Ефектите од мозочниот удар зависат од тоа каде се случува во мозокот и колку е голема оштетената област. Но, дури и мал мозочен удар или транзиторен исхемичен напад (ТИН или мини-мозочен удар) може да има големо влијание врз нечиј живот.

Секој мозочен удар е различен, а ефектите од мозочниот удар се единствени за секој човек. Нивното закрепнување исто така

ќе биде единствено само за нив. Ќе закрепнат со свое темпо и во свое време.

Бидејќи мозокот контролира сè што правиме, мозочниот удар може да влијае на секој дел од телото, како и на мислите, сетилата и емоциите. Исто така, може да предизвика проблеми во комуникацијата и замор. Нашиот мозок нè прави она што сме, а мозочниот удар може да влијае на однесувањето и да направи некој да изгледа поинаков за оние околу него.

Видете го нашиот „Брз водич за ефектите од мозочен удар“ подоцна во ова упатство.

## **Возење**

Законски не ви е дозволено да возите еден месец по мозочен удар или транзиторен исхемичен напад (ТИН). Дали некој може да се врати на возење зависи од неговите индивидуални околности. Дознајте повеќе во нашиот водич „Возење по мозочен удар“ на интернет или нарачајте печатена копија на **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Закрепнување од мозочен удар**

Луѓето можат и закрепнуваат дури и од многу сериозни мозочни удари, но многу луѓе остануваат со инвалидитет. Не секој може да се врати на она што бил пред мозочниот удар, но со соодветна поддршка и третман, многу луѓе можат повторно да го изградат својот живот.

Закрепнувањето започнува во болница со помош на лекари и терапевти. Продолжува дома по завршувањето на терапијата. Лицето кое имало мозочен удар ќе практикува терапевтски активности за да му помогнат повторно да ги научи вештините и да ја врати силата. Тие можат да го одржат процесот на учење така што ќе останат активни, ќе разговараат и ќе ги користат своите нови вештини во секојдневниот живот.

Најбрзото закрепнување се случува во неделите и месеците по мозочниот удар, но закрепнувањето може да продолжи со побавно темпо со години. Нема одредено временско ограничување за закрепнување.

## **Преглед на напредокот**

Лице кое преживеало мозочен удар треба да има барем еден преглед по напуштањето на болницата, за да се увери дека ја добива вистинската поддршка доколку неговите потреби се променети. Ова е често шест месеци по испуштањето. Ако не се спроведе преглед од шест месеци или на лицето му треба повеќе третман и поддршка во секое време, контактирајте со општ лекар.

## **Како можам да дадам поддршка на некој после мозочен удар?**

### **Бидете тука за нив**

Не мора да живеете со некого за да дадете помош и поддршка. И вие не мора да бидете таму лично: само да му покажете на некого дека мислите на него може да му помогне да почувствува дека не е заборавен. Би можеле редовно да испраќате порака или да се јавите на телефон за да ги споделите вашите новости и да прашате како се.

Запомнете дека рехабилитацијата и закрепнувањето може да бидат неверојатно тешка и напорна работа. Тие можеби се

обидуваат повторно да научат некои основни вештини како што се одење или зборување, а тоа е голем предизвик. Можете да помогнете со тоа што ќе ги охрабрите и ќе бидете заинтересирани за нив.

„...бидете таму со помош и утеха, бидејќи оној за кој се грижите ќе ја има изгубено сета доверба“.

Крис, негувател.

## **Понудете практична поддршка и време**

Не е секогаш очигледно кога некому му е потребна поддршка или каква помош му треба. Нивните потреби може да се променат со текот на времето, а некои луѓе не сакаат да побараат помош. Тие, исто така, претпочитаат да се обидат да направат одредени работи сами, дури и ако тоа им е тешко. Вежбањето задачи може долгорочно да биде корисно за закрепнувањето.

## **Совет**

Ако не сте сигурни што можете да направите за да му помогнете на некој што имал мозочен удар, прашајте го.



Можете да понудите практична помош на лицето кое преживеало мозочен удар или на неговото семејство и негувателите. Ова може да вклучува работи како пазарење, чистење или грижа за деца.

Ако сте близок член на семејството или главен негувател, можете да го прашате лицето и нивните терапевти дали можете да помогнете со терапии за рехабилитација. На пример, забележувањето за нивниот напредок може да помогне со тоа што ќе им овозможи да ги видат подобрувањата што ги направиле.

Како што минува времето, тие може да ценат друштво за слободни активности или редовно кафе и разговор.

„Една од најтешките работи е да се најде рамнотежа помеѓу тоа да се биде во „режим на негувател“ 24/7 и да се прифати потребата на мојот партнер за сопствен простор и независност.“

**Џош, негувател**

## **Неформална нега**

Многу луѓе можеби не се гледаат себеси како негуватели, туку едноставно како членови на семејството или пријатели кои помагаат.

Не мора да живеете со некого за да бидете негов негувател, тоа понекогаш се нарекува и неформален негувател. Може да се грижите за нив на различни начини. Неформалната грижа може да значи помош при чистење или облекување, но може да значи и дневен телефонски повик, достава на купеното или емоционална поддршка.

## **Побарајте информации и совети**

Негувателите често ни кажуваат дека е важно да се има веродостојни информации и поддршка. Можете да најдете идеи за начини како да добиете поддршка во овој водич, вклучително и други организации кои можат да помогнат. Нашата веб-страница има многу информации за лицата кои преживеале мозочен удар и негувателите, вклучително и „Мозочен удар: водич за негуватели“. Нашите обучени службеници на линијата за помош можат да ве советуваат како да ја најдете потребната поддршка.

**Совет** Ако е веројатно дека ќе бидете главниот негувател на некој што ја напушта болницата по мозочен удар, побарајте од тимот за мозочен удар да ви објасни што се очекува од вас. Бидете отворени за тоа што можете и што не можете да правите и прашајте каква помош е достапна.

## **Млади негуватели**

Младите и децата често се вклучуваат во грижата на различни начини, како на пример помагање на возрасните негуватели во домаќинството или поддршка на лицето кое преживеало мозочен удар со комуникација. Дознајте за поддршката што им е достапна на младите негуватели на веб-страницата на Carer's Trust [carers.org](http://carers.org).

## **Емоционалното влијание на мозочниот удар врз семејството и пријателите**

Луѓето можат да реагираат на многу различни начини кога некој од семејството има мозочен удар. Може да почувствувате тага, грижа, вина или лутина, како и шок.

Може да постои чувство на загуба поради промените кај лицето и вашиот однос со него. Иако тие сè уште се истата личност, можеби се промениле на некој начин така што се поемотивни или навидум помалку мотивирани да прават работи.

Можеби ќе треба да најдете нови начини за комуникација, а можеби ќе им треба и поддршка во секојдневните активности. Можеби нема да можете да правите работи заедно како порано. Сите овие работи можат да влијаат на вашите вообичаени рутини и да ги променат улогите на луѓето во семејството.

„Една од најтешките работи е да се најде рамнотежа помеѓу тоа да се биде во „режим на негувател“ 24/7 и да се прифати потребата на мојот партнер за сопствен простор и независност.“

**Тони, негувател.**

## **Промени во интимните односи**

Мозочниот удар може да влијае и на интимните односи меѓу сопружниците или партнерите, вклучително и промени во

вашиот сексуален живот. За повеќе информации и начини да добиете помош за односите, посетете ја [stroke.org.uk/sex-and-relationships](https://stroke.org.uk/sex-and-relationships).

## Грижа за себе

Ако поминувате многу време на обврски за негување, важно е исто така да се грижите и за себе. Понекогаш може да биде тешко да се прават работи како што се јадење редовни оброци или добар сон. Но, запомнете дека вашата благосостојба е важна.

Постои и емоционална страна на негувањето и вообичаено е негувателите понекогаш да се чувствуваат под стрес, вознемирени или нерасположени. Ова може да ви го отежне справувањето, затоа не плашете се да побарате поддршка. Ова може да вклучува контакт со вашиот општ лекар или терапија со разговор.

Многу луѓе сметаат дека е корисно да разговараат со други кои ја разбираат нивната ситуација, како што се негуватели во локална група или на социјалните мрежи. Бесплатната

интернет алатка на Здружението за мозочен удар **mystrokeguide.com** има форум каде што можете да ги читате приказните на другите негуватели и да разговарате преку интернет доколку сакате. Може да дејствува смирувачки да знаете дека не сте сами.

Редовните паузи и обидот да бидете активни или редовно да вежбате може да ви помогне со нивото на енергија и да го подобри вашиот сонот. Не е секогаш лесно да се најде време за одмор. Семејството или пријателите можеби ќе можат да помогнат во некои практични задачи или да поминуваат време со лицето кое доживеало мозочен удар додека вие се одморате.

Повредите на грбот може да бидат ризик ако му помагате на некого да се движи наоколу. Треба да добиете совет од медицинска сестра или професионален терапевт за тоа како безбедно да преместите некого.

Контактирајте го одделот за социјални услуги за возрасни во локалната општина за совет за платен одмор од неџа, како што се дневните центри.

Не е невообичаено да се чувствувате изолирано како негувател, а тоа може да влијае и на вашата способност да се справувате. Обидете се да контактирате со семејството и пријателите. Ако не можете да се сретнете лично, обидете се да одржувате контакт на други начини како телефонски или видео повици и социјални медиуми.

## **Совет**

Постојат клубови за негуватели или центри во многу локални области кои можат да ви помогнат да запознаете други негуватели и да најдете совети и информации.

## **Доколку сте главен негувател**

Ако сте одговорни за управување со нечија поддршка и негување, природно е да се чувствувате преоптоварени од сите информации што треба да ги примите.

Достапна е помош, како што се совети за финансирање и практична помош при аплицирање за бенефиции. Обидете се да добиете професионален совет за себе и за личноста што ја поддржувате.

- **Може да добиете совет и практична поддршка од специјализирани организации, вклучувајќи ги Citizen's Advice, Independent Age и Age UK. Погледнете го крајот на ова упатство за детали за контакт или барајте на интернет.**
- **Не сте сами, а и нашата линија за помош за мозочен удар е тука доколку имате било какви прашања или ви треба некој со кого да разговарате.**

## **Помош при негување**

1. **Можете да се регистрирате како негувател кај вашиот општ лекар, што ќе ви овозможи пристап до помош за вашето здравје и благосостојба, како и упат до локална поддршка.**
2. **Побарајте проценка на негувател така што ќе го контактирате одделот за социјални услуги за возрасни во локалната општина. Тие исто така можат да ги проценат потребите на лицето кое имало мозочен удар.**



## **Управување со финансиите и правните работи на друго лице**

Ако лицето за кое се грижите не може да се грижи за сопствените работи, како банкарство, плаќање сметки или продажба на куќа, може да ви даде полномошно. Ова може да ви овозможи да управувате со нивните финансии, имотот и одлуките за здравствена заштита. Дознајте повеќе за полномошното на интернет на **[stroke.org.uk/caring](https://stroke.org.uk/caring)**.

## **Нега и сместување**

Финансирањето за здравствена и социјална заштита доаѓа од локалната општина и NHS.

Вашата општина ги разгледува потребите на лицето и изготвува „план за потребите за негување и поддршка“.

Проценката вклучува тест за средства и сумата што општината ќе ја придонесе за трошоците.

Луѓето со многу значајни здравствени потреби може да се квалификуваат за континуирана здравствена заштита од NHS, која плаќа за нега во вашиот дом или во дом за нега. Упат може да ви даде здравствен или социјален работник.

За повеќе информации посетете **[stroke.org.uk/accommodation](https://stroke.org.uk/accommodation)**.

## **Бенефиции и финансиска помош**

Мозочниот удар може да има големо финансиско влијание, а многу негуватели губат приход кога го намалуваат работното време. Достапна е разна помош, вклучувајќи грантови, бенефиции, заеми и попусти.

За да дознаете за главните видови финансиска помош за негуватели и оние кои преживеале мозочен удар, посетете ја [stroke.org.uk/financial-support](https://stroke.org.uk/financial-support)

**Совет:** За да дознаете кои бенефиции би можеле да ги барате, користете интернет калкулатор за бенефиции како што е [entitledto.co.uk](https://entitledto.co.uk).

## **Користење на технологија**

Многу услуги, вклучително и апликации за бенефиции и финансирање сега се прават на интернет. Индивидуалните состаноци како што се тераписки сесии и проценки за нега може да се даваат преку видео повици. Значи, навистина е корисно да имате пристап до интернет, или да користите услуга за мобилни податоци или домашен широкопојасен интернет.

Ако од која било причина не можете да користите интернет услуга или видео повик, погрижете се да ѝ дадете до знаење на службата што ви треба како телефонски повик, писмо или лично закажување.

За достапни совети за користење технологија, посетете ја [stroke.org.uk/getting-online](http://stroke.org.uk/getting-online).

„[Технологијата] може да биде вистински спас, бидејќи ми овозможува да се поврзам со пријателите и семејството без да морам да ја напуштам куќата“.

**Натали, негувателка**

## **Поддршка за здравје и благосостојба**

Шансата за втор мозочен удар може да биде голема грижа за оној кој преживеал мозочен удар и неговото семејство и пријатели.

По мозочен удар, ризикот од нов мозочен удар е многу поголем. Ризикот се намалува со текот на времето, но некој што доживеал мозочен удар може да го задржи ризикот што е можно понизок следејќи ја секоја терапија што му е дадена.

Можеби ќе треба да направат и некои промени во животниот стил.

## **Како можете да помогнете**

Можете да поддржите некого да го намали ризикот од нов мозочен удар со тоа што ќе понудите охрабрување и ќе прашате каква практична поддршка би му била од корист. Општиот лекар или медицинската сестра специјалист за мозочен удар може да му помогне на некого да го разбере нивниот индивидуален ризик од мозочен удар и да понуди поддршка за намалување на нивниот ризик.

- **Медицинска терапија**

Некој можеби ќе сака помош како што е земање рецепти или телефонски повик за да го потсети за дозата. Ако имаат прашања за лекови или несакани ефекти, нивниот општ лекар или фармацевт може да ги прегледа лековите.

- **Промени во начинот на живот**

По мозочен удар, на многу луѓе им се советува да направат промени во животниот стил, како што се да бидат поактивни, да престанат со пушење или да го променат начинот на исхрана. Може да им е добредојдена некоја практична помош,

а многу луѓе сметаат дека споделувањето на нивните цели со некого може да им помогне да останат мотивирани.

Вие би можеле:

- Да сослушате и да охрабрите некој кој се обидува да се откаже од пушењето.
- Да поддржите некого да стане поактивен со тоа што ќе му се придружите на прошетка.
- Ако се обидуваат да изгубат тежина, испланирајте излегување кога ќе постигнат некоја цел.
- Помогнете му на некого да го намали алкохолот со тоа што нема да пиете кога сте заедно.

За повеќе информации за тоа како да останете здрави и да го намалите ризикот од мозочен удар, прочитајте го нашиот водич „Како да го намалите ризикот од мозочен удар“. Имаме и детални интернет информации за здравје и благосостојба на **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Брз водич за ефектите од мозочен удар**

Добијте повеќе информации за сите ефекти од мозочен удар и како тие се третираат на нашата веб-страница [stroke.org.uk/effects-of-stroke](http://stroke.org.uk/effects-of-stroke).

## **Совет: многу ефекти од мозочниот удар се подобруваат брзо**

Многу проблеми може брзо да се подобрат во деновите и неделите по мозочниот удар. Болничкиот тим за мозочен удар ќе го поддржи лицето да стане подвижно по 24 часа од мозочниот удар, и тие треба да имаат третман и поддршка за да му помогнат да го направи најдоброто можно закрепнување.

## **Видливи ефекти од мозочен удар**

### **Движење и рамнотежа**

Мозочниот удар често предизвикува слабост на едната страна од телото, што влијае на движењето и контролата на рацете и нозете. Ова може да доведе до проблеми со одење, балансирање и држење на нештата.

## **Вид**

Околу 60% од луѓето имаат проблеми со видот по мозочен удар. Проблемите може да вклучуваат двоен вид, чувствителност на светлина и губење на дел од видното поле.

## **Проблеми со континенција**

Проблемите со контролата на цревата или мочниот меур се многу чести по мозочен удар. Континенцијата често се подобрува во првите недели. Тоа може да биде непријатно, затоа понудете уверување и разбирање и охрабнете го лицето да побара лекарска помош.

## **Промени во однесувањето**

По мозочниот удар, некои луѓе покажуваат промени во однесувањето, како што се губење интерес за работи во кои уживале, стануваат импулсивни или полесно се лутат.

Важно е да побарате помош ако нечие однесување претставува опасност за нив или за другите.

## **Проблеми со забележување на нешта на едната страна (познато и како просторно занемарување)**

Просторното невнимание или занемарување значи дека мозокот не обработува сетилни информации од едната

страна. Некој може да се удри во нешто затоа што мозокот не ги обработува сите визуелни информации што ги добива од очите.

## **Проблеми со голтање (дисфагија)**

Кај околу половина од лицата кои преживеале мозочен удар, мозочниот удар влијае на мускулите во устата и грлото, предизвикувајќи проблеми со голтањето. Ова е познато како дисфагија. Некој со дисфагија можеби ќе треба да јаде мека храна или да се храни со цевка. Тоа често се подобрува во првите неколку недели.

## **Тешкотии во комуникацијата**

### **Афазија**

Околу една третина од оние кои преживеале мозочен удар имаат проблем со јазикот наречен афазија. Често доаѓа од мозочен удар во левата страна на мозокот. Афазијата може да влијае на сите аспекти на јазикот, вклучувајќи зборување, читање, пишување и разбирање на говорот. Човекот не станува помалку интелегентен, но тешко го користи јазикот.

### **Нејасен говор**

Мозочниот удар може да влијае на мускулите на лицето и јазикот, предизвикувајќи нејасен говор.



## **Проблеми со концентрација и меморија**

Когнитивните проблеми можат да влијаат на комуникацијата. На пример, на некој може да му биде тешко да се концентрира на разговор, да заборави информации или да не може да препознае предмети или луѓе.

### **Совет: комуницирајте самоуверено**

Можете да му помогнете на лицето со проблеми во комуникацијата со тоа што ќе му дадете време да одговори на прашањата, ќе поставувате едно по едно прашање и ќе се обидете да не одговорите наместо него. За повеќе сугестии и совети за проблемите во комуникацијата, посетете је **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Скриени ефекти од мозочен удар**

### **Замор**

Заморот кој не се подобрува со одмор, може да остане со месеци или години по мозочниот удар. Можеби некој изгледа добро, но сепак се бори со замор. Тоа е вообичаено по мозочен удар и може да биде сериозен проблем за некого.

## **Емоционални ефекти**

Мозочниот удар е тесно поврзан со емоционални проблеми како лошо расположение, депресија и анксиозност. Некои луѓе имаат емоционализам и им е тешко да ги контролираат своите емоционални реакции како смеење и плачење.

## **Меморија и размислување**

Проблемите со меморијата и концентрацијата се многу чести после мозочен удар. Тие се познати и како когнитивни проблеми. Лицата кои преживеале мозочен удар на почетокот често се чувствуваат збунети, но за многумина ова закрепнува во првите недели.

## **Болка**

Мозочниот удар може да предизвика различни видови на долготрајна болка како што се чувство на печење или болки во мускулите и зглобовите.

## **Побарајте помош**

Многу од ефектите од мозочниот удар може да се третираат, па ако едно лице кое преживеало мозочен удар има некој од овие проблеми откако ќе биде отпуштено од болница, треба да го посети својот општ лекар.

## **Совет: Слушајте ги оние кои преживеале мозочен удар**

Некои ефекти од мозочниот удар се очигледни. Другите промени не е толку лесно да се видат. Дајте му на лицето време за да зборува за своите проблеми и да покаже како се чувствува.

## **Забележување на знаци на мозочен удар**

Важно е да знаете како да ги забележите вообичаените знаци на мозочен удар кај себе или кај некој друг. Користењето на ФАСТ тестот е најдобриот начин да го направите ова.

### **ФАСТ тест**

Лице: Дали лицето може да се насмее? Дали нивното лице е паднато на една страна?

Раце: Дали лицето може да ги крене двете раце и да ги држи кренати?

Проблеми со говорот: Дали лицето може јасно да зборува и да разбира што се му велите? Дали говорот му е нејасен?

Време: Доколку видите некој од овие знаци, време е да повикате **999**.

ФАСТ тестот помага да се забележат трите најчести симптоми на мозочен удар. Но, постојат и други знаци кои секогаш треба да ги сфаќате сериозно. Тие вклучуваат:

- Ненадејна слабост или вкочанетост на едната страна од телото, вклучувајќи ги и нозете, рацете или стапалата
- Тешкотии при наоѓање зборови или зборување во јасни реченици
- Ненадејно заматен вид или губење на видот на едното или двете очи
- Ненадејно губење на меморијата или конфузија и вртоглавица или ненадеен пад
- Ненадејна, силна главоболка.

Мозочниот удар може да се случи секому, на било која возраст. Секоја секунда е важна. Ако забележите некој од овие знаци на мозочен удар, не чекајте. Јавете се на **999** веднаш.

## **Транзиторен исхемичен напад (ТИА или мини-мозочен удар)**

ТИН е исто како и мозочен удар, освен што симптомите траат кратко време. Имањето ТИН е главен предупредувачки знак за мозочен удар, па ако некој има какви било симптоми на

мозочен удар, секогаш јавете се на **999** дури и ако симптомите поминат.

## Каде да добиете помош и информации

### Од Здружението за мозочен удар

#### Линија за помош:

Нашата линија за помош нуди информации и поддршка за секој погоден од мозочен удар, вклучително и семејството, пријателите и негувателите.

Јавете ни се на **0303 3033 100**, од телефон за пораки **18001 0303 3033 100**

Е-пошта [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

#### Прочитајте ги нашите информации

Добијте повеќе информации за мозочниот удар на интернет на **stroke.org.uk** или јавете се на линијата за помош за да побарате печатени копии од нашите водичи.

#### Мојот водич за мозочен удар

Онлајн алатката на Здружението за мозочен удар Мојот водич за мозочен удар ви дава бесплатен пристап до доверливи совети, информации и поддршка 24/7. Мојот водич за мозочен

удар ве поврзува со нашата интернет заедница за да дознаете како другите управуваат со нивното закрепнување.

Пријавете се на **[mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com)** денес.

### **Разговарајте со други погодени од мозочен удар**

Може да има група за мозочен удар во вашата локална област каде што можете да запознаете други кои преживеале мозочен удар и негуватели. Јавете се на нашата линија за помош или посетете ја **[stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support)** за повеќе информации за групите за мозочен удар и друга лице-в-лице поддршка.

### **Добијте ја потребната помош**

Во некои делови на ОК може да биде тешко да се добие сета терапија и поддршка што им е потребна на оние кои преживеале мозочен удар и на негувателите. За информации за добивање на потребната поддршка, контактирајте ја нашата телефонска линија за помош **0303 3033 100**.

### **Побарајте преглед по мозочниот удар**

Ако лицето што го поддржувате нема преглед на нивните потреби по мозочниот удар, обично на околу шест месеци, побарајте од општ лекар да го договори тоа.

## **Дневни потреби за поддршка**

За поддршка за секојдневно живеење и сместување, контактирајте го одделот за социјални услуги на вашиот општински совет.

## **Правни совети и совети за пари**

За бесплатни, доверливи совети за пари, правни прашања и вработување, контактирајте со Citizens Advice [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk).

## **Други извори на помош и информации**

### **Помош за негуватели**

Carers UK

Веб-страница: [carersuk.org](http://carersuk.org)

Линија за совети: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

Веб-страница: [cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Тел: 0808 808 1677

**Помош со бенефиции и финансирање**

Citizens Advice

**Веб-страна:** [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

**Линија за совети:** Англија 0800 144 8848, Велс 0800 702 2020,  
Шкотска 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: информации за бенефиции и аплицирање преку  
интернет

**Веб-страна:** gov.uk

Independent Age

**Веб-страна:** [independentage.org](http://independentage.org)

**Линија за помош:** 0800 319 6789

Turn2Us

**Веб-страна:** turn2us.org.uk

**Линија за помош:** 0808 802 2000



## **За нашите информации**

Сакаме да ги обезбедиме најдобрите информации за луѓето погодени од мозочен удар. Затоа ги молиме оние кои преживеале мозочен удар и нивните семејства, како и медицинските експерти, да ни помогнат да ги составиме нашите публикации.

## **Како нè оценувате?**

За да ни кажете што мислите за овој водич или да побарате список со ресурсите што ги користевме за да го напишеме, испратете ни е-пошта на [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk).

## **Достапни формати**

Посетете ја нашата веб-страница ако ви требаат овие информации во аудио, големи букви или брајово писмо.

## **Секогаш побарајте индивидуален совет**

Овој водич содржи општи информации за мозочниот удар. Но, ако имате проблем, треба да побарате индивидуален совет од стручно лице како општ лекар или фармацевт. Нашата линија за помош може исто така да ви помогне да најдете поддршка. Работиме многу напорно за да ви ги дадеме најновите факти, но некои работи се менуваат. Ние не ги контролираме

информациите обезбедени од други организации или веб-страни.

*па така и дел од вас Животот се менува за миг, а закрепнувањето е тешко. Но, мозокот може да се прилагоди. Нашата специјалистичка поддршка, истражување и кампањи се можни само*

## **Контактирајте нè**

**Тука сме за вас. Контактирајте нè за стручни информации и поддршка преку телефон, е-пошта и интернет.**

**Линија за помош за мозочен удар 0303 3033 100**

**Од телефон за пораки: 18001 0303 3033 100**

**Е-пошта: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)**

**Веб-страница: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**

При мозочен удар, дел од вашиот мозок се исклучува. Исто така и дел од вас. Но, мозокот може да се прилагоди. Нашата специјалистичка поддршка, истражување и кампања се можни само со храброст и одлучност на заедницата за мозочен удар. Со повеќе донации и поддршка од вас, можеме повторно да изградиме уште повеќе животи.

**Донирајте или дознајте повеќе на [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).**

© Здружение за мозочен удар 2021

Верзија 3 Објавено во мај 2021

Да се ревидира: април 2023

Код на предмет: A01L11

Здружението за мозочен удар е регистрирано како добротворна организација во Англија и Велс (бр. 211015) и во Шкотска (SC037789).

Регистрирано е и на Островот Мен (бр. 945) и Џерси (бр. 221) и работи како добротворна организација во Северна Ирска.