

Stroke
Association

Polish

Wspieranie osoby, która przeżyła udar

Informacje dla rodziny, przyjaciół i opiekunów



Wspieranie osoby, która przeżyła udar

Informacje dla rodziny, przyjaciół i opiekunów

W tym przewodniku

- Przewodnik zawiera przegląd przydatnych informacji, o których należy wiedzieć, gdy przyjaciel lub członek rodziny przeszedł udar.
- Skorzystaj z naszych wskazówek, aby znaleźć więcej informacji i wsparcia.
- Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje, przeczytaj „Udar, przewodnik dla opiekuna”. Przeczytaj go online lub zamów kopię drukowaną na stronie int. **stroke.org.uk**.
- Nasza infolinia zaufania jest tutaj, jeśli potrzebujesz kogoś, z kim możesz porozmawiać.

Kiedy nastąpi udar

Udar mózgu różni się od większości innych schorzeń, ponieważ w jednej chwili zmienia całe życie. Zwykle dzieje się to bez

żadnego ostrzeżenia i często jest to ogromny szok. Wpływ udaru nie kończy się na jednej osobie. Może również obejmować rodzinę i przyjaciół.

O udarze mózgu

Udar ma miejsce, gdy dopływ krwi do mózgu zostaje odcięty, uszkadzając komórki mózgowe. Udar może wpłynąć na pracę całego organizmu. Może również zmienić sposób, w jaki myślisz i czujesz.

- **Koniec ramki:**

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o rodzajach udaru, leczeniu i powrocie do zdrowia po udarze, odwiedź nasze obszerne zasoby informacyjne na stronie int. stroke.org.uk. Można zadzwonić na naszą infolinię 0303 3033 100, aby uzyskać więcej sugestii dotyczących poszukiwania informacji i wsparcia.

- **Koniec ramki**

Jakie mogą być skutki udaru?

Jeśli jesteś członkiem rodziny lub przyjacielem kogoś, kto doznał udaru mózgu, możesz się zastanawiać, co przyniesie przyszłość.

Niektórzy w pełni wracają do zdrowia i podejmują swoje zwykłe czynności w krótkim czasie. Ale wielu innych będzie żyło ze skutkami udaru przez wiele miesięcy lub lat, a niektóre dolegliwości utrzymają się przez całe życie.

Wskazówka

Udar może mieć ukryte skutki obecne w psychice chorego. Mogą one dotyczyć każdego i pozostać długo po wyzdrowieniu fizycznych skutków udaru. Ukryte skutki mogą obejmować obniżony nastrój, problemy z koncentracją czy zmęczenie. Pomoc i leczenie są dostępne, a pierwszym punktem kontaktu w celu uzyskania pomocy jest lekarz rodzinny.

Skutki udaru zależą od tego, w którym miejscu mózgu zajdzie udar oraz od wielkości uszkodzonego obszaru. Ale nawet mały udar lub przemijający atak niedokrwienny (TIA lub mini udar) mogą mieć duży wpływ na czyjeś życie.

Każdy udar jest inny, a skutki udaru będą niepowtarzalne, dla każdej osoby inne. Powrót do zdrowia również będzie inny dla

każdego/ej i będzie przebiegał we własnym tempie i we własnym czasie.

Ponieważ mózg kontroluje wszystko, co robimy, udar może wpłynąć na każdą część ciała, a także na myśli, zmysły i emocje. Może również powodować problemy z komunikacją i zmęczenie. Nasz mózg sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy, a udar może wpływać na zachowanie i sprawiać, że ktoś wydaje się inny niż ludzie wokół niego.

Zapoznaj się z naszym "Krótkim przewodnikiem po skutkach udaru" w dalszej części tej broszury.

Prowadzenie pojazdu

Zgodnie z prawem nie można prowadzić pojazdu przez jeden miesiąc kalendarzowy po udarze lub przemijającym ataku niedokrwiennym (TIA). To, czy ktoś może ponownie jeździć zależy od indywidualnych okoliczności. Dowiedz się więcej w naszym przewodniku "Prowadzenie pojazdu po udarze", dostępnym online lub zamów drukowany egzemplarz na stronie int. stroke.org.uk.

Powrót do zdrowia po udarze mózgu

Wiele osób może i rzeczywiście dobrze wraca do zdrowia nawet po bardzo poważnych udarach, jednak także wielu chorych pozostaje z niepełnosprawnością. Nie każdy może wrócić do stanu sprzed udaru, ale dzięki odpowiedniemu wsparciu i leczeniu znaczna liczba chorych może odbudować swoje życie.

Powrót do zdrowia rozpoczyna się w szpitalu z pomocą lekarzy i terapeutów. Terapia jest kontynuowana także w domu. Osoba po udarze będzie odbywać aktywności terapeutyczne, które pomogą jej ponownie nauczyć się utraconych zdolności i odzyskać siły. Aktywności mogą podtrzymać proces uczenia się chorego, poprzez bycie aktywnym, prowadząc rozmowy i wykorzystując swoje nowe umiejętności w życiu codziennym.

Najszybszy powrót do zdrowia następuje w ciągu tygodni i miesięcy po udarze, ale może też trwać przez lata w wolniejszym tempie. Nie ma określonego limitu czasu na powrót do zdrowia.

Przegląd postępów

Osoba po udarze powinna przejść przynajmniej jeden przegląd po opuszczeniu szpitala, aby upewnić się, że otrzymuje odpowiednie wsparcie, jeśli jej potrzeby uległy zmianie. Zwykle jest to sześć miesięcy po wypisie. Jeśli nie dojdzie do sześciomiesięcznego przeglądu lub dana osoba potrzebuje więcej leczenia i wsparcia w dowolnym momencie, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Jak mogę wesprzeć osobę po udarze?

Bądź tam dla niej

Nie musisz mieszkać z kimś, aby udzielić mu pomocy i wsparcia. Nie musisz też być u niego/niej osobiście: samo pokazanie tej osobie, że o niej myślisz, może pomóc jej poczuć, że nie została zapomniana. Możesz wysłać zwykłą wiadomość lub zadzwonić, aby podzielić się wiadomościami i zapytać, co u niej słychać.

Pamiętaj, że rehabilitacja i powrót do zdrowia może być niewiarygodnie trudny i ciężki. Chory/a może próbować ponownie uczyć się podstawowych umiejętności, takich jak

chodzenie lub mówienie, a to jest duże wyzwanie. Tutaj można pomóc poprzez zachęcanie i zainteresowanie.

„...bądź tam z pomocą i spokojem, ponieważ osoba, na której Tobie zależy, straci wszelką pewność siebie”.

Chris, opiekun.

Zaoferuj praktyczne wsparcie i czas

Nie zawsze jest oczywiste, kiedy ktoś potrzebuje wsparcia lub pomocy. Potrzeby chorych mogą się zmieniać z czasem, a niektóre osoby niechętnie proszą o pomoc. Mogą też chcieć próbować robić pewne rzeczy samodzielnie, nawet jeśli jest to dla nich trudne lub niebezpieczne. Ćwiczenie różnych zadań może być pomocne w powrocie do zdrowia w dłuższej perspektywie.

Wskazówka

Jeśli nie jesteś pewien/na, co możesz zrobić, aby pomóc komuś, kto miał udar, zapytaj go o to.

Można zaoferować praktyczną pomoc osobie po udarze, jej rodzinie i opiekunom. Może to obejmować takie rzeczy jak zakupy, sprzątanie lub opiekę nad dziećmi.

Jeśli jesteś bliskim członkiem rodziny lub głównym opiekunem, możesz zapytać osobę chorą i jej terapeutów, jak można wesprzeć terapię rehabilitacyjną. Na przykład poprzez prowadzenie notatek o postępach, pozwalających zobaczyć osiągnięty progres.

W miarę upływu czasu chorzy mogą docenić towarzystwo na zajęciach rekreacyjnych lub zwykłą kawę i rozmowę.

„Jedną z najtrudniejszych rzeczy jest znalezienie równowagi między przebywaniem w „trybie opiekuna” 24/7 a zaakceptowaniem potrzeby „swojego” chorego w zakresie własnej przestrzeni i niezależności”.

Josh, opiekun

Opieka nieformalna

Wiele osób może nie uważać się za opiekunów, ale po prostu za członków rodziny lub przyjaciół pomagających.

Nie musisz mieszkać z kimś, aby być jego opiekunem. Czasami nazywa się to byciem nieformalnym opiekunem. Możesz opiekować się taką osobą na różne sposoby. Opieka nieformalna może oznaczać pomoc w sprzątanii lub ubieraniu się, ale może również oznaczać codzienny telefon, dostarczanie zakupów lub wsparcie emocjonalne.

Uzyskaj więcej informacji i porady

Opiekunowie często mówią nam, że ważne jest posiadanie rzetelnych informacji i wsparcia. W tym przewodniku znajdziesz pomysły na sposoby uzyskania wsparcia, w tym informacje o innych organizacjach, które mogą pomóc. Nasza strona internetowa zawiera mnóstwo informacji dla osób po udarze i ich opiekunów, w tym „Udar mózgu: przewodnik dla opiekunów”. Nasi przeszkoleni pracownicy infolinii podpowiedzą Ci, jak znaleźć potrzebne wsparcie.

Wskazówka: Jeśli będziesz głównym opiekunem kogoś, kto opuszcza szpital po udarze, poproś zespół udarowy o wyjaśnienie, czego się od Ciebie oczekuje. Bądź otwarty na to, co możesz, a czego nie możesz i zapytaj, jaka pomoc jest dostępna.

Młodzi opiekunowie

Młodzi ludzie i dzieci często angażują się w opiekę na różne sposoby, na przykład pomagając dorosłym opiekunom w gospodarstwie domowym lub wspierając komunikację po udarze. Na stronie internetowej Carer's Trust **carers.org** można znaleźć informacje na temat wsparcia dostępnego dla młodych opiekunów.

Emocjonalny wpływ udaru na rodzinę i przyjaciół

Ludzie mogą reagować na bardzo różne sposoby, gdy członek rodziny dozna udaru mózgu. Możesz odczuwać żal, zmartwienie, poczucie winy lub złość, a także szok.

Może pojawić się poczucie straty, w związku ze zmianami w chorej osobie i twoim z nią związku. Chory, choć wciąż jest tą samą osobą, może się zmienić pod pewnymi względami, na przykład być bardziej emocjonalny lub wydawać się mniej zmotywowany do działania.

Być może będziesz musiał znaleźć nowe sposoby komunikowania się, a chora osoba może potrzebować wsparcia w codziennych czynnościach. Może nie będziecie w stanie robić rzeczy razem jak kiedyś. Wszystko to może wpłynąć na Twoje zwykłe rutyny i zmienić role członków rodziny

„Jedną z najtrudniejszych rzeczy jest znalezienie równowagi między przebywaniem w „trybie opiekuna” 24/7 a zaakceptowaniem potrzeby „swojego chorego” w zakresie własnej przestrzeni i niezależności”.

Tony, opiekun.

Zmiany w relacjach intymnych

Udar mózgu może również wpłynąć na intymne relacje między małżonkami lub partnerami, w tym na zmiany w życiu seksualnym. Więcej informacji można znaleźć na stronie int.stroke.org.uk/sex-and-relationships.

Dbanie o siebie

Jeśli spędzasz dużo czasu na obowiązkach opiekuńczych, ważne jest, aby dbać również o siebie. Czasami trudno jest wykonywać takie czynności, jak regularne spożywanie posiłków czy dobry sen. Pamiętaj jednak, że Twoje samopoczucie ma znaczenie.

Opieka ma swoją emocjonalną stronę i często zdarza się, że opiekunowie czują się czasami zestresowani, niespokojni lub przygnębieni. Może Ci być trudno radzić sobie z tym wszystkim, więc nie bój się prosić o wsparcie. Może to obejmować kontakt z lekarzem rodzinnym lub terapię.

Wiele osób uważa, że pomocna jest rozmowa z innymi, którzy rozumieją ich sytuację, takimi jak opiekunowie w lokalnej grupie lub w mediach społecznościowych. Darmowe narzędzie internetowe Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu **mystrokeguide.com** posiada forum, na którym możesz przeczytać historie innych opiekunów i porozmawiać online, jeśli chcesz. Świadomość, że nie jesteś sam, może być pocieszająca.

Robienie regularnych przerw i staranie się o aktywność fizyczną może pomóc w utrzymaniu poziomu energii i poprawić jakość snu. Nie zawsze łatwo jest znaleźć czas na odpoczynek. Rodzina lub przyjaciele mogą pomóc w niektórych praktycznych zadaniach lub spędzić czas z osobą, która doznała udaru, podczas gdy Ty odpoczywasz.

Urazy pleców mogą stanowić ryzyko, jeśli pomagasz komuś w poruszaniu się. Powinno się zasięgnąć porady pielęgniarki środowiskowej lub terapeuty zajęciowego, jak bezpiecznie przenieść chorą osobę.

Skontaktuj się z lokalnym wydziałem opieki społecznej dla dorosłych w celu uzyskania porady na temat płatnej opieki zastępczej, takiej jak ośrodki dzienne.

Poczucie izolacji jako opiekun nie jest niczym niezwykłym, a to może również wpłynąć na Twoją zdolność radzenia sobie.

Spróbuj dotrzeć do rodziny i przyjaciół. Jeśli nie możesz spotkać się osobiście, postaraj się pozostać w kontakcie w inny sposób, np. przez rozmowy telefoniczne lub wideo oraz media społecznościowe.

Wskazówka

W wielu lokalnych społecznościach istnieją centra lub ośrodki dla opiekunów, które mogą pomóc w poznaniu innych opiekunów oraz w znalezieniu porady i informacji.

Jeśli jesteś głównym opiekunem

Jeśli jesteś odpowiedzialny/a za zarządzanie wsparciem i opieką nad daną osobą, to naturalne, że czujesz się przytłoczony wszystkimi informacjami, które musisz przyswoić.

Dostępna jest pomoc, taka jak doradztwo w zakresie finansowania oraz praktyczna pomoc w ubieganiu się o zasiłki. Postaraj się uzyskać profesjonalną poradę dla siebie i osoby, którą wspierasz.

- **Możesz uzyskać porady i praktyczne wsparcie od organizacji specjalistycznych, w tym Citizen's Advice, Independent Age and Age UK. Informacje kontaktowe znajdziesz na końcu tego przewodnika lub wyszukaj w Internecie.**
-
- **Nie jesteś sam, a nasza infolinia dotycząca udarów jest dostępna, jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub potrzebujesz kogoś, z kim możesz porozmawiać.**

Uzyskiwanie pomocy będąc opiekunem

1. **Możesz zarejestrować się jako opiekun u swojego lekarza rodzinnego, co da ci dostęp do pomocy w zakresie twojego zdrowia i dobrego samopoczucia oraz skierowania do lokalnego wsparcia.**

2. Poproś o ocenę opiekuna, kontaktując się z wydziałem opieki społecznej dla dorosłych. Mogą oni również ocenić potrzeby osoby, która doznała udaru.

Zarządzanie finansami i sprawami prawnymi innej osoby

Jeśli osoba, którą się opiekujesz, nie może zajmować się własnymi sprawami, takimi jak bankowość, płacenie rachunków lub sprzedaż domu, może udzielić Ci pełnomocnictwa. Może to pozwolić Tobie na zarządzanie jej finansami, majątkiem i decyzjami dotyczącymi opieki zdrowotnej. Więcej informacji o pełnomocnictwach można znaleźć na stronie int.

stroke.org.uk/caring.

Opieka i zakwaterowanie

Fundusze na opiekę zdrowotną i społeczną pochodzą od władz lokalnych i NHS.

Twoje władze lokalne analizują potrzeby i opracowują „plan potrzeb opieki i wsparcia”. Ocena obejmuje analizę dochodów oraz kwotę, jaką możesz dostać na pokrycie kosztów.

Osoby o bardzo znaczących potrzebach zdrowotnych mogą kwalifikować się do kontynuowania opieki zdrowotnej NHS,

która opłaca opiekę w Twoim domu lub domu opieki. Możesz zostać skierowany przez pracownika służby zdrowia lub pracownika socjalnego.

Więcej informacji na stronie int.

stroke.org.uk/accommodation.

Świadczenia i pomoc finansowa

Udar może mieć duże konsekwencje finansowe, a wielu opiekunów traci dochody, gdy skracają swój czas pracy. Istnieje szereg dostępnych form pomocy, w tym dotacje, zasiłki, pożyczki i zniżki.

Aby dowiedzieć się o głównych rodzajach pomocy finansowej dla opiekunów i osób, które przeżyły udar, odwiedź

stroke.org.uk/financial-support

Wskazówka: aby dowiedzieć się, do jakich świadczeń możesz być uprawniony, skorzystaj z internetowego kalkulatora świadczeń, takiego jak **entitledto.co.uk**.

Wykorzystanie technologii

Wiele usług, w tym wnioski o zasiłki i dofinansowanie, można obecnie składać przez Internet. Indywidualne wizyty, takie jak sesje terapeutyczne i oceny opieki, można umawiać za pośrednictwem połączeń wideo. Dlatego naprawdę przydatny jest dostęp do Internetu za pomocą mobilnej usługi transmisji danych lub domowego łącza szerokopasmowego.

Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz skorzystać z usługi online lub rozmowy wideo, poinformuj centrum usług o tym, czego potrzebujesz, na przykład o rozmowie telefonicznej, liście lub spotkaniu osobistym.

Przystępne wskazówki dotyczące korzystania z technologii można znaleźć na stronie int. **stroke.org.uk/getting-online**.

„[Technologia] może być prawdziwym kołem ratunkowym, ponieważ pozwala mi nadal kontaktować się z przyjaciółmi i rodziną bez konieczności wychodzenia z domu”.

Natalie, opiekunka

Wsparcie dla zdrowia i dobrego samopoczucia

Szansa wystąpienia drugiego udaru może być dużym zmartwieniem dla osoby, która przeżyła udar, jej rodziny i przyjaciół.

Po udarze mózgu ryzyko wystąpienia kolejnego udaru jest znacznie wyższe. Ryzyko to maleje z czasem, ale osoba, która przeżyła udar, może utrzymać to ryzyko na jak najniższym poziomie, stosując odpowiednie leczenie. Może być również konieczne wprowadzenie pewnych zmian w stylu życia.

Jak mogę pomóc?

Możesz wspierać kogoś, aby zmniejszyć ryzyko kolejnego udaru, oferując zachętę i pytając, jakie praktyczne wsparcie by sobie cenili. Lekarz rodzinny lub specjalistyczna pielęgniarka może pomóc choremu zrozumieć indywidualne ryzyko udaru i zaoferować wsparcie w zmniejszaniu tego ryzyka.

- **Leczenie**

Ktoś może potrzebować pomocy, np. odebrania recept lub telefonu, aby przypomnieć o dawce. Jeśli ta osoba ma pytania

dotyczące leków lub skutków ubocznych, jej lekarz rodzinny lub farmaceuta mogą dokonać przeglądu leków.

- **Zmiany stylu życia**

Po udarze wielu osobom zaleca się zmianę stylu życia, np. zwiększenie aktywności fizycznej, rzucenie palenia lub zmianę diety. Mogą otrzymać praktyczną pomoc, a wiele osób odkrywa, że dzielenie się z kimś swoimi celami może pomóc im zachować motywację.

Co możesz zrobić:

- Wysłuchaj i zachęć kogoś, kto próbuje rzucić palenie.
- Wesprzyj kogoś, aby ta osoba stała się bardziej aktywna, dołączając do niego/ej na spacer.
- Jeśli stara się schudnąć, zaplanuj niespodziankę, np. dzień poza domem, kiedy osiągnie swój cel.
- Pomóż komuś ograniczyć spożycie alkoholu, nie pijąc, gdy jesteście razem.

Aby uzyskać więcej informacji o tym, jak zachować zdrowie i zmniejszyć ryzyko udaru, przeczytaj nasz przewodnik „Jak

zmniejszyć ryzyko udaru”. Na stronie int. stroke.org.uk znajdują się również szczegółowe informacje online na temat zdrowia i dobrego samopoczucia.

Krótki przewodnik po skutkach udaru mózgu

Więcej informacji o wszystkich skutkach udaru i sposobach ich leczenia można uzyskać na naszej stronie internetowej stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Wskazówka: wiele skutków udaru szybko przemija

Wiele problemów może szybko ulec poprawie w ciągu kilku dni i tygodni po udarze. Zespół szpitalny zajmujący się udarem będzie wspierał mobilność osoby w 24 godziny po udarze, która powinna oni otrzymać leczenie i wsparcie, aby pomóc jej w jak najlepszym powrocie do zdrowia.

Widoczne skutki udaru mózgu

Ruch i równowaga

Udar często powoduje osłabienie jednej strony ciała, wpływając na ruch i kontrolę rąk i nóg. Może to prowadzić do problemów z chodzeniem, balansowaniem i trzymaniem przedmiotów.

Wzrok

Około 60% osób po udarze ma problemy ze wzrokiem. Problemy mogą obejmować podwójne widzenie, wrażliwość na światło i utratę części pola widzenia.

Problemy z trzymaniem moczu

Problemy z kontrolą jelit lub pęcherza są bardzo częste po udarze. Trzymanie moczu często poprawia się w pierwszych tygodniach. Może to być krępujące, więc zapewnij wsparcie i zrozumienie oraz zachęć do szukania pomocy medycznej.

Zmiany w zachowaniu

Po udarze niektóre osoby wykazują zmiany w zachowaniu, takie jak utrata zainteresowania rzeczami, które kiedyś lubiły, bycie bardzo impulsywnymi lub łatwiejsze wpadanie w złość. Ważne

jest, aby szukać pomocy, jeśli czyjeś zachowanie stanowi zagrożenie dla siebie lub innych.

Problemy z dostrzeganiem rzeczy z boku (znane również jako zaniedbanie przestrzenne)

Nieuwaga przestrzenna lub zaniedbanie oznacza, że mózg nie przetwarza informacji sensorycznych z jednej strony. Ktoś może wpadać na różne przedmioty, ponieważ mózg nie przetwarza wszystkich informacji wizualnych, które otrzymuje z oczu.

Problemy z przełykaniem (dysfagia)

U około połowy wszystkich osób, które przeżyły udar, dotyka on mięśni jamy ustnej i gardła, powodując problemy z połykaniem. Jest to tak zwana dysfagia. Osoba z dysfagią może potrzebować miękkich pokarmów lub karmienia przez rurkę. Często w ciągu pierwszych kilku tygodni następuje poprawa.

Trudności komunikacyjne

Afazja

Okolo jedna trzecia osób po udarze ma problem z mową zwany afazją. Często jest to skutkiem udaru po lewej stronie mózgu. Afazja może wpływać na wszystkie aspekty języka, w tym mówienie, rozumienie mowy, czytanie, pisanie i używanie liczb.

Taka osoba nie staje się mniej inteligentna, ale ma po prostu trudności z używaniem języka.

Niewyraźna mowa

Udar może wpłynąć na mięśnie twarzy i języka, powodując niewyraźną mowę.

Problemy z koncentracją i pamięcią

Problemy poznawcze mogą wpływać na komunikację. Na przykład komuś może być trudno skoncentrować się na rozmowie, zapomnieć o informacjach lub nie być w stanie rozpoznać przedmiotów lub ludzi.

Wskazówka: komunikuj się z pewnością siebie

Można pomóc osobie mającej problemy z komunikacją, dając jej czas na odpowiedź na pytania, zadając jedno pytanie na raz i starając się nie odpowiadać za nią. Więcej wskazówek i porad dotyczących problemów z komunikacją można znaleźć na stronie int. **stroke.org.uk**.

Ukryte skutki udaru mózgu

Zmęczenie

Zmęczenie, które nie ustępuje wraz z odpoczynkiem, może utrzymywać się przez miesiące lub lata po udarze. Ktoś może wyglądać dobrze, ale mimo to zmagać się ze zmęczeniem. Jest to częste po udarze, a dla niektórych może stanowić poważny problem.

Skutki emocjonalne

Udar mózgu jest ściśle związany z problemami emocjonalnymi, takimi jak obniżony nastrój, depresja i lęk. Niektórzy nadmiernie poddają się emocjom i trudno im kontrolować własne reakcje, takie jak śmiech i płacz.

Pamięć i myślenie

Problemy z pamięcią i koncentracją są bardzo częste po udarze. Są one również znane jako problemy poznawcze. Osoby, które przeżyły udar, często czują się zdezorientowane na początku, ale w przypadku wielu osób sytuacja ta wraca do zdrowia w pierwszych tygodniach.

Ból

Udar może powodować różne rodzaje długotrwałego bólu, takie jak pieczenie lub ból mięśni i stawów.

Uzyskaj pomoc

Wiele skutków udaru można leczyć, więc jeśli osoba po udarze ma którykolwiek z tych problemów po wypisaniu ze szpitala, powinna udać się do swojego lekarza rodzinnego.

Wskazówka: Postuchaj osób, które przeżyły udar

Niektóre skutki udaru są oczywiste. Inne zmiany nie są tak łatwo dostrzegalne. Daj osobie czas na rozmowę o swoich problemach i pokaż, jak się czujesz.

Rozpoznawanie objawów udaru mózgu

Ważne jest, aby wiedzieć, jak rozpoznać typowe objawy udaru u siebie lub u kogoś innego. Najlepszym sposobem na to jest użycie testu TRMC.

Test TRMC

Twarz: Czy ta osoba potrafi się uśmiechnąć? Czy jej twarz jest symetryczna ?

Ramiona: Czy osoba może podnieść obie ręce i trzymać je w tej pozycji?

Mowa: Czy dana osoba mówi wyraźnie i rozumie, co do niej mówisz? Czy jej mowa jest niewyraźna?

Czas: Jeśli zauważysz którykolwiek z tych trzech znaków, czas zadzwonić pod numer 112 lub **999**.

Test TRMC pomaga wykryć trzy najczęstsze objawy udaru.

Istnieją również inne sygnały, które zawsze powinieneś traktować poważnie. Obejmuje to:

- Nagłe osłabienie lub drętwienie jednej strony ciała, w tym nóg, rąk lub stóp.
- Trudność w znajdowaniu słów lub mówieniu jasnymi zdaniami.
- Nagłe niewyraźne widzenie lub utrata wzroku w jednym lub obu oczach.
- Nagła utrata pamięci lub splątanie oraz zawroty głowy lub nagły upadek.

- Nagły, silny ból głowy.

Udar mózgu może przydarzyć się każdemu, w każdym wieku. Liczy się każda sekunda. Jeśli zauważysz u siebie któryś z tych objawów udaru, nie czekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer 112 lub **999**.

Przemijający atak niedokrwienny (TIA lub mini udar)

TIA to to samo co udar, ale objawy utrzymują się przez krótki czas. TIA jest głównym sygnałem ostrzegawczym przed udarem, więc jeśli ktoś ma jakiegokolwiek objawy udaru, należy zadzwonić pod numer 112 lub **999**, nawet jeśli objawy miną.

Gdzie można uzyskać pomoc i informacje

Od Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem

Mózgu

Infolinia

Nasza infolinia oferuje informacje i wsparcie osobom dotkniętym udarem, w tym rodzinie, przyjaciołom i opiekunom. Zadzwoń do nas pod numer **0303 3033 100**, z telefonu tekstowego **180010303 3033 100**

E-mail helpline@stroke.org.uk.

Przeczytaj nasze informacje

Więcej informacji na temat udaru mózgu można uzyskać na stronie int. **stroke.org.uk** lub dzwoniąc do infolinii, gdzie można poprosić o wydrukowanie naszych przewodników.

Narzędzie My Stroke Guide

Narzędzie internetowe My Stroke Guide, opracowane przez Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu, zapewnia bezpłatny dostęp do zaufanych porad, informacji i wsparcia 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. My Stroke Guide łączy Cię z naszą społecznością internetową, aby można było dowiedzieć się, jak inni radzą sobie z powrotem do zdrowia.

Zaloguj się na **mystrokeguide.com** już dziś.

Porozmawiaj z innymi osobami dotkniętymi udarem

W Twojej okolicy może istnieć grupa udarowa, w której możesz spotkać inne osoby, które przeżyły udar oraz opiekunów tych osób. Zadzwoń do naszej infolinii lub odwiedź stronę int.

stroke.org.uk/support, aby uzyskać więcej informacji na temat grup zajmujących się udarem i innych form wsparcia bezpośredniego.

Uzyskaj pomoc, której potrzebujesz

W niektórych częściach Wielkiej Brytanii uzyskanie pełnej terapii i wsparcia potrzebnego osobom po udarze i opiekunom może być trudne. Aby uzyskać informacje na temat uzyskania potrzebnego wsparcia, skontaktuj się z naszą infolinią **0303 3033 100**.

Zamów przegląd po udarze

Jeśli osoba, którą wspierasz, nie przeszła przeglądu swoich potrzeb po udarze, zwykle po około sześciu miesiącach, poproś lekarza rodzinnego, aby to załatwił.

Codzienne potrzeby w zakresie wsparcia

Aby uzyskać pomoc w codziennym życiu i zakwaterowaniu, skontaktuj się z wydziałem opieki społecznej dla dorosłych lokalnego samorządu.

Porady prawne i finansowe

Aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę na temat pieniędzy, kwestii prawnych i zatrudnienia, skontaktuj się z Citizens Advice **citizensadvice.org.uk**.

Inne źródła pomocy i informacji

Pomoc dla opiekunów

Opiekunowie w Wielkiej Brytanii

Strona internetowa: carersuk.org

Infolinia z poradami: 0808 808 7777

Opieka żałobna Cruse:

Strona internetowa: cruse.org.uk

Tel: 0808 808 1677

Pomoc w zakresie świadczeń i finansowania

Porady dla obywateli

Strona internetowa: citizensadvice.org.uk

Infolinia z poradami: Anglia 0800 144 8848, Walia 0800 702 2020, Szkocja 0800 028 1456, Telefon tekstowy 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: informacje o świadczeniach i wnioski online

Strona internetowa: gov.uk

Independent Age

Strona internetowa: independentage.org

Infolinia: 0800 319 6789

Turn2Us

Strona internetowa: turn2us.org.uk

Infolinia: 0808 802 2000

O naszych informacjach

Chcemy zapewnić najlepsze informacje dla osób dotkniętych udarem. Dlatego prosimy osoby po udarze i ich rodziny, a także ekspertów medycznych o pomoc w zestawieniu naszych publikacji.

Jak nam poszło?

Jeśli chcesz nas poinformować, co myślisz o tym przewodniku lub poprosić o listę źródeł, z których korzystaliśmy przy jego tworzeniu, napisz do nas na adres feedback@stroke.org.uk.

Dostępne formaty

Odwiedź naszą stronę internetową, jeśli potrzebujesz tych informacji w formacie audio, dużym drukiem lub alfabetem Braille'a.

Zawsze otrzymuj indywidualną poradę

Ten przewodnik zawiera ogólne informacje na temat udaru mózgu. Ale jeśli masz problem, należy zasięgnąć indywidualnej porady specjalisty, takiego jak lekarz rodzinny lub farmaceuta. Nasza infolinia może również pomóc Ci znaleźć wsparcie. Bardzo ciężko pracujemy, aby przekazać Wam najświeższe fakty, ale niektóre rzeczy się zmieniają. Nie kontrolujemy informacji dostarczanych przez inne organizacje lub strony internetowe.

Skontaktuj się z nami

Jesteśmy tu dla Ciebie. Skontaktuj się z nami, aby uzyskać fachowe informacje i wsparcie przez telefon, e-mail i online.

Telefon zaufania ds. udaru mózgu: 0303 3033 100

Z telefonu tekstowego: 18001 0303 3033 100

Adres e-mail: helpline@stroke.org.uk

Strona internetowa: stroke.org.uk

Kiedy uderza udar, część mózgu się wyłącza. I tak samo jest z częścią ciebie. Ale mózg potrafi się przystosować. Nasze specjalistyczne wsparcie, badania i prowadzenie kampanii są możliwe tylko dzięki odwadze i determinacji społeczności osób po udarze. Dzięki większej liczbie darowizn i wsparciu możemy odbudować jeszcze więcej istnień.

Przeznacz darowiznę lub dowiedz się więcej na stronie int.

stroke.org.uk.

© Stroke Association - Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu 2021

Wersja 3. Opublikowany w maju 2021 r.

Do przeglądu: Kwiecień 2023 r.

kod pozycji: A01L11



Stroke Association jest zarejestrowane jako organizacja charytatywna w Anglii i Walii (nr 211015) oraz w Szkocji (SC037789).

Zarejestrowana również na Wyspie Man (nr 945) i Jersey (nr 221) oraz działająca jako organizacja charytatywna w Irlandii Północnej.