

Stroke  
Association

Slovakian

# Pomoc vášmu blízkemu po CMP

Informácie pre rodinu, priateľov a opatrovateľov



## **Pomoc vášmu blízkemu po CMP**

Informácie pre rodinu, priateľov a opatrovateľov

### **V tejto príručke**

- Táto príručka poskytuje prehľad užitočných vecí, ktoré by ste mali vedieť, ak mal váš blízky cievnu mozgovú príhodu.
- Postupujte podľa našich tipov pri hľadaní informácií a podpory.
- Podrobnejšie informácie nájdete v „CMP, príručka opatrovateľa“. Čítajte na webe alebo si objednajte tlačенú verziu na **stroke.org.uk**.
- Je tu pre vás aj naša Linka pomoci, ak sa potrebujete s niekým porozprávať.

### **Keď dôjde k cievnej mozgovej príhode (CMP)**

CMP je úplne iná ako bežné zdravotné problémy, pretože vám okamžite zmení život. Zvyčajne sa stane bez varovania a často to príde ako obrovský šok. Dopad CMP nekončí len pri jednej osobe. Môže tiež zasiahnuť rodinu a priateľov.

## **O cievnej mozgovej príhode (skr. CMP)**

CMP nastane, keď sa preruší prívod krvi do mozgu, čo poškodí mozgové bunky. CMP môže ovplyvniť fungovanie tela. Môže tiež zmeniť to, ako myslíte a cítite.

- **Rámček:**

Ak sa chcete viac dozvedieť o typoch CMP, liečbe a zotavení sa po CMP, navštívte naše komplexné informačné zdroje na **stroke.org.uk**. Môžete zavolať na našu linku pomoci na 0303 3033 100, kde nájdete ďalšie informácie a podporu.

- **Koniec rámčeka**

## **Aký dopad má CMP?**

Ak ste členom rodiny alebo priateľom niekoho, kto mal CMP, možno rozmýšľate nad tým, čo prinesie budúcnosť.

Niektorí ľudia sa úplne zotavia a v krátkom čase sa vrátia k svojim bežným aktivitám. Ale iní budú žiť s následkami CMP mnohé mesiace alebo roky, a niektoré následky sú na celý život.

**Tip:** CMP môže mať skryté následky. Tieto sa môžu prejaviť u každého a pretrvávajú aj po fyzickom zotavení sa. Ku skrytým následkom patria skleslá nálada, problémy s koncentráciou a únava.

Pomoc a liečba sú k dispozícii, a vždy sa najprv informujte u svojho praktického lekára.

Následky CMP závisia od toho, kde v mozgu sa stala, a od veľkosti poškodenej oblasti. Avšak aj malá CMP alebo tranzientný ischemický atak (TIA alebo malá CMP) môžu mať veľký vplyv na niečí život. Každá CMP je iná, a následky po nej budú pre každého človeka individuálne. Aj ich zotavenie sa bude pre nich individuálne. Zotavia sa podľa vlastného tempa a vo vlastnom čase. Pretože mozog riadi všetko, čo robíme, CMP môže ovplyvniť každú časť tela, rovnako ako myšlienky, zmysly a emócie. Môže tiež spôsobiť problémy s komunikáciou a únavu. Náš mozog z nás robí takých, akými sme, a CMP môže ovplyvniť naše správanie a iným ľuďom okolo nás sa budeme zdať zmenení. Prečítajte si časť „Rýchly sprievodca následkami po CMP“ ďalej v tejto príručke.

## **Šoférovanie**

Podľa zákona nesmiete šoférovať jeden kalendárny mesiac po CMP alebo po TIA. Či sa niekto môže vrátiť k šoférovaniu, závisí od jeho individuálnych okolností. Viac sa dozviete v našej príručke „Šoférovanie po CMP“ na webe alebo si objednajete tlačенú verziu na **stroke.org.uk**.

## **Zotavenie sa po CMP**

Aj z veľmi vážnych mozgových príhod sa ľudia dokážu dobre zotaviť, ale mnohých čaká zdravotné postihnutie. Nie každý sa dokáže vrátiť do stavu pred CMP, ale pri správnej podpore a liečbe si mnohí môžu znovunadobudnúť svoj život.

Zotavovanie sa začína v nemocnici s pomocou lekárov a terapeutov. Potom pokračuje doma. Pacienti po mozgovej príhode budú robiť terapeutické aktivity, ktorými sa znovu naučia zručnostiam a naberú silu. V procese učenia sa môžu pokračovať tým, že zostanú aktívnymi, budú sa rozprávať a používať svoje nové zručnosti v každodennom živote.

Najrýchlejšie zotavenie sa prebieha v prvých týždňoch a mesiacoch po CMP, ale môže ísť pomalším tempom celé roky. Na zotavenie sa nie je stanovený žiadny časový limit.

## **Kontrola pokroku**

Po prekonaní CMP by mali pacienti mať aspoň jedno vyšetrenie po prepustení z nemocnice, kvôli správnej pomoci, ak sa ich potreby časom zmenia. Je to často 6 mesiacov po prepustení. Ak po 6 mesiacoch nebola kontrola, alebo ak pacienti potrebujú ďalšiu liečbu a pomoc, kontaktujte svojho praktického lekára.

## **Ako môžem podporiť niekoho po CMP?**

### **Bud'te tu pre nich**

Na poskytnutie pomoci a podpory, nemusíte s tým človekom bývať. Nemusíte tam ani byť osobne: ak niekomu ukážete, že na neho myslíte, ten človek pocíti, že ste na neho nezabudli. Pravidelne pošlite správu alebo zavolajte, podel'te sa o svoje novinky a spýtajte sa, ako sa vášmu blízkemu darí.

Pamätajte, že rehabilitácia a zotavenie sa sú neuveriteľne náročnou a ťažkou prácou. Váš blízky sa po CMP možno pokúša znovu naučiť základné zručnosti ako je chôdza alebo reč, a je to veľká výzva. Vy môžete pomôcť povzbudením a prejavom záujmu.

“...bud'te tam s ochotou pomôcť a s duševnou silou, pretože ten, na kom vám záleží, zrejme stratil všetko sebavedomie.”

Chris, opatrovatel'.

### **Ponúknite praktickú pomoc a čas**

Nie je vždy zrejmé, kedy niekto potrebuje pomoc, alebo čo presne potrebuje. Ich potreby sa časom zmenia, a niektorí ľudia budú váhať s požiadanim o pomoc. Možno radšej skúsia robiť určité veci sami, aj keď to pre nich bude ťažké. Precvičovanie aktivít môže z dlhodobého hľadiska pomôcť pri zotavovaní sa.

## **Tip**

Ak nevíete, čo môžete pre blízkeho po CMP urobiť, spýtajte sa.

Človeku po CMP môžete ponúknuť praktickú pomoc, ale aj jeho rodine a opatrovateľom. Sem patrí nakupovanie, upratovanie alebo pomoc s deťmi. Ak ste blízky člen rodiny alebo hlavný opatrovateľ, môžete sa danej osoby a jej terapeutov spýtať, či môžete pomôcť pri ich rehabilitačných terapiách. Napríklad zapisovanie ich pokroku im pomôže tým, že uvidia dosiahnuté zlepšenia, ktoré urobili.

Postupom času zrejme radi prijmú spoločnosť pre voľnočasové aktivity alebo pravidelné posedenie pri káve a rozhovor.

“Najťažšia vec je nájsť rovnováhu medzi tým, že som opatrovateľom 24 hodín denne pre svojho partnera, ktorý tiež potrebuje vlastný priestor a nezávislosť.“

**Josh, opatrovateľ**

## **Neformálna starostlivosť**

Mnohí ľudia sa nemusia považovať za opatrovateľov, ale len za členov rodiny alebo priateľov, ktorí pomáhajú.

Nemusíte s niekým bývať, aby ste sa o neho starali, a niekedy sa tomu hovorí byť neformálnym opatrovateľom. Môžete tak pomáhať rôznym spôsobom. Neformálna opatera môže zahŕňať pomoc s upratovaním alebo obliekaním, ale tiež to môže byť každodenný telefonát, nákupy alebo citová opora.

## **Získajte rady a informácie**

Opatrovatelia nám často vravia, že je dôležité mať spoľahlivé informácie a podporu. V tejto príručke nájdete nápady na získanie podpory aj od iných organizácií, ktoré vám môžu pomôcť. Naša webstránka obsahuje množstvo informácií pre pacientov po CMP a pre ich opatrovateľov, vrátane „CMP: Príručka opatrovateľa.“ Naši vyškolení pracovníci linky pomoci vám poradia ako nájsť potrebnú pomoc.

**Tip:** Ak je zrejmé, že budete hlavným opatrovateľom niekoho, kto odchádza z nemocnice po CMP, požiadajte tím pre CMP, čo sa od vás očakáva. Úprimne im povedzte, čo môžete robiť a čo nie, a informujte sa o dostupnej pomoci.

## **Mladí opatrovatelia**

Mladí ľudia a deti sa do starostlivosti často zapájajú rôzne, pomáhajú dospelým opatrovateľom v domácnosti alebo pri komunikácii



s blízkymi, ktorí utrpeli CMP. O podpore pre mladých opatrovateľov je viac na **carers.org**.

## **Emocionálny dopad CMP na rodinu a priateľov**

Ak člen rodiny utrpí CMP, ľudia môžu na to zareagovať rôzne.

Môžete pocítiť smútok, obavy, vinu alebo hnev, a tiež šok.

Môže dôjsť k pocitu straty kvôli zmenám v osobe a vo vašom vzťahu s ňou. Aj keď je to tá istá osoba, mohla sa nejako zmeniť, napr. je emocionálnejšia alebo sa zdá menej motivovaná.

Možno budete musieť nájsť nové spôsoby komunikácie a bude potrebná podpora pri každodenných aktivitách. Možno už nebudete môcť robiť veci spolu tak ako predtým. Všetky tieto veci ovplyvnia váš obvyklý režim a zmení to úlohy členov rodiny.

“Najt’azšia vec je nájsť rovnováhu medzi tým, že som opatrovateľom 24 hodín denne pre svojho partnera, ktorý tiež potrebuje vlastný priestor a nezávislosť.”

**Tony, opatrovateľ.**

## Zmeny v intímnych vzťahoch

CMP môže tiež ovplyvniť intímny vzťah manželov alebo partnerov, vrátane zmien v sexuálnom živote. Pre viac informácií o spôsoboch pomoci pri vzťahoch navštívte [stroke.org.uk/sex-and-relationships](http://stroke.org.uk/sex-and-relationships).

## Starostlivosť o seba

Ak trávite veľa času opatrovateľskými povinnosťami, je dôležité venovať sa aj sebe. Niekedy môže byť náročné mať pravidelnú stravu alebo výdatný nočný spánok. Pamätajte si však, že vaša pohoda je dôležitá.

Starostlivosť má aj emocionálnu stránku a je bežné, že opatrovatelia sú občas v strese, úzkostliví alebo skleslí. Bude ťažké všetko zvládnuť, takže sa nebojte požiadať o pomoc. Sem patrí kontakt s lekárom či terapia rozhovormi.

Mnohým pomáha porozprávať sa s inými, ktorí situáciu chápu, ako sú skupiny miestnych opatrovateľov alebo na sociálnych sieťach.

Združenie pre CMP (Stroke Association) má bezplatný nástroj na [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com), kde si na fóre prečítate príbehy iných opatrovateľov, a ak chcete, môžete s nimi četovať cez toto fórum.

Vedzte, že nie ste na všetko sami.

Pravidelné prestávky a cvičenie vám pomôžu s hladinou energie a zlepšia vám spánok. Nie vždy je čas na pauzu. Rodina alebo priatelia však môžu pomôcť s praktickými vecami alebo s vašou blízkou osobou po CMP, kým si vy môžete oddýchnuť.

Ak niekomu pomáhate s pohybom, je tam riziko zranenia chrbta. Poradte sa s odbornou sestrou alebo s pracovným terapeutom, ako niekomu bezpečne pomáhať pri pohybe. Na miestnom úrade, na oddelení sociálnych služieb pre dospelých, požiadajte o pomoc s dočasnou platenou starostlivosťou (denné centrá).

Pre opatrovateľa nie je nezvyčajné cítiť sa byť izolovaným, a ovplyvní to vašu schopnosť všetko zvládať. Oslovte rodinu a priateľov. Ak sa nedá stretnúť osobne, zostaňte v kontakte cez telefonáty alebo videohovory a cez sociálne siete.

## **Tip**

Existujú miestne centrá pre opatrovateľov, kde sa zoznámite s inými opatrovateľmi a nájdete tam rady a informácie.

## **Ak ste hlavným opatrovateľom**

Ak zodpovedáte za oporu a starostlivosť niekoho iného, je prirodzené cítiť sa zavalení všetkými novými informáciami. Pomoc je však

dostupná, ako napr. finančné rady a praktická pomoc pri podávaní žiadostí o dávky. Získajte odborné rady pre seba a pre osobu, o ktorú sa staráte.

- **Rady a praktickú pomoc nájdete u špecializovaných organizácií vrátane Citizens Advice (občianska poradňa), Independent Age (Nezávislá staroba) a Age UK (Staroba UK). Na konci tejto príručky nájdete kontaktné údaje, alebo hľadajte na internete.**
- **Nie ste na to sami, a naša linka pomoci pre CMP je tu, ak máte otázky alebo potrebujete s niekým hovoriť.**

## **Pomoc pri starostlivosti**

- 1. Zaregistrujte sa ako opatrovatel' u svojho lekára, čo vám dá prístup k pomoci s vašim zdravím a s pohodou, a tiež k odporúčaniam na miestnu pomoc.**
- 2. Na miestnom úrade požiadajte oddelenie sociálnych služieb pre dospelých o posudok pre seba ako opatro-vatel'a. Tiež môžu posúdiť vášho blízkeho po CMP.**

## **Spravovanie financií a právnych vecí niekoho iného**

Ak sa osoba, o ktorú sa staráte, nevie postarať o svoje veci, ako je bankovanie, platenie účtov alebo predaj domu, môžu vám udeliť plnú moc. Umožní vám to spravovať ich financie, majetok a budete môcť

rozhodnúť o ich zdravotnej starostlivosti. O plnej moci nájdete viac na [stroke.org.uk/caring](http://stroke.org.uk/caring).

## Starostlivosť a bývanie

Miestne úrady (angl. **local council**) a NHS financujú zdravotnú a sociálnu starostlivosť.

Vaše miestne úrady sa zaoberajú potrebami iných a vytvárajú im „plán starostlivosti a podpory“. Ich posudok zahŕňa test finančných prostriedkov a sumu, ktorou prispievajú na náklady.

Ľuďom s veľmi dôležitými zdravotnými potrebami môže byť priznaná nepretržitá zdravotná starostlivosť cez NHS, ktorá je platená u vás doma alebo v opatrovateľskom dome. Odporúčiť vás môže zdravotník alebo sociálny pracovník.

Viac nájdete na [stroke.org.uk/accommodation](http://stroke.org.uk/accommodation).

## Finančná podpora a pomoc

CMP môže mať veľký finančný dopad a mnohí opatrovatelia stratia časť príjmu, keď si skrátia pracovný čas v zamestnaní. Je tu celý rad pomoci, vrátane príspevkov, podpôr, pôžičiek a zliav.

O hlavných typoch finančnej pomoci pre opatrovateľov a pre ľudí po CMP čítajte viac na [stroke.org.uk/financial-support](http://stroke.org.uk/financial-support)

**Tip:** Na zistenie podpôr, na ktoré máte nárok, použite online kalkulačku výhod, ako je [entitledto.co.uk](http://entitledto.co.uk).

## **Používanie technológií**

Mnoho služieb vrátane výhod a žiadostí o finančnú podporu sa teraz vykonáva elektronicky. Individuálne stretnutia, ako sú terapeutické sedenia a posudky starostlivosti, môžu byť urobené cez videohovory. Takže je veľmi užitočné mať internet, buď cez mobilné dáta alebo cez domáce pripojenie.

Ak z nejakého dôvodu nemôžete použiť elektronické služby alebo urobiť videohovor, oznámte vášmu poskytovateľovi, že potrebujete napr. telefonát, list alebo osobné stretnutie.

O používaní technológií viac na [stroke.org.uk/getting-online](https://stroke.org.uk/getting-online).

“[Technológie] sú skutočnou záchranou, lebo mi umožňujú sa spojiť s priateľmi bez toho, aby som musela odísť z domu.“

**Natalie, opatrovatel'ka**

## **Podpora zdravia a pohody**

Pravdepodobnosť novej CMP môže byť veľkou obavou pre pacienta po CMP a pre jeho rodinu a priateľov.

Po CMP je riziko novej CMP oveľa vyššie. Riziko sa po čase znižuje, a pacient môže po CMP čo najviac znížiť riziko dodržiavaním

predpísanej liečby. Zrejme bude musieť trochu zmeniť svoju životosprávu.

## **Ako môžete pomôcť**

Na zníženie rizika novej CMP môžete niekoho podporiť tak, že ponúknete povzbudenie a opýtate sa, akú praktickú pomoc by ocenil. Praktický lekár alebo odborná sestra môžu pomôcť pochopiť individuálne riziko CMP a ponúknuť podporu pri znižovaní tohto rizika.

- **Lekárske ošetrovanie**

Niektorí by mohli potrebovať pomoc s vyzdvihnutím lekárskeho predpisu alebo telefonát na pripomenutie dávky liekov. Pri otázkach o liekoch a o ich vedľajších účinkoch môže praktický lekár alebo lekárnik podať podrobnejší prehľad liekov.

- **Zmeny životného štýlu**

Po CMP sa mnohým ľuďom odporúča zmeniť životný štýl, napríklad byť aktívnejšími, prestať fajčiť alebo zmeniť stravovanie. Mnoho uvítajú praktickú pomoc a mnohí ľudia zistia, že zdieľanie svojich cieľov s inými im pomáha udržať si motiváciu.

Môžete:

- Vypočúť a povzbudiť niekoho, kto chce prestať fajčiť.
- Podporiť k aktivite tým, že pôjdete spolu na prechádzku.
- Ak sa snažia schudnúť, za dosiahnutie méty im pripravte odmenu ako napr. výlet.
- Pomôcť obmedziť alkohol tým, že nebudete piť, keď budete spolu.

O tom, ako si udržať zdravie a znížiť riziko CMP, čítajte našu príručku „Ako si znížiť riziko CMP.“ Podrobné informácie o zdraví a pohode nájdete na webe na **stroke.org.uk**.

## **Rýchly sprievodca následkami CMP**

Viac informácií o všetkých následkoch CMP a ako ich liečiť nájdete na našej webstránke **stroke.org.uk/effects-of-stroke**.

### **Tip: mnohé následky CMP sa rýchlo zlepšia**

Mnohé problémy sa môžu rýchlo upraviť v dňoch a v týždňoch po CMP. Nemocničný tím pre CMP podporí pacienta, aby sa stal mobilným už 24 hodín po CMP, a aby dostal liečbu a podporu na čo najlepšie zotavenie sa.



## **Viditeľné následky cievnej mozgovej príhody**

### **Pohyb a rovnováha**

CMP často spôsobuje slabosť na jednej strane tela, čo má vplyv na pohyb a na kontrolu rúk a nôh. Toto môže viesť k problémom s chôdzou, rovnováhou a s držaním vecí.

### **Zrak**

Asi 60% ľudí má po CMP problémy so zrakom. Sem môže patriť dvojité videnie, citlivosť na svetlo, či strata časti zorného poľa.

### **Problémy s kontinenciou**

Problémy s ovládaním čriev alebo močového mechúra sú po CMP bežné. Kontinencia sa často zlepšuje v prvých týždňoch. Môže to byť trápne, preto ponúknite uistenie a pochopenie a povzbudte osobu, aby vyhľadala lekársku pomoc.

### **Zmeny v správaní**

Niektorí ľudia prejavujú po CMP zmeny v správaní, ako je strata záujmu o veci, ktoré predtým mali radi, alebo sú impulzívnejší a ľahšie sa rozhnevajú. Je dôležité vyhľadať pomoc, ak správanie niekoho znamená nebezpečenstvo pre neho či iných.

## **Problémy so všímaním si vecí na jednej strane (známe ako jednostranné priestorové zanedbávanie)**

Priestorová nepozornosť alebo zanedbávanie znamená, že mozog nespracováva zmyslové informácie z jednej strany. Niektorí narazia do vecí, pretože mozog nespracuje všetky vizuálne informácie, ktoré dostane z očí.

## **Problémy s prehĺtaním (dysfágia)**

Asi u polovice pacientov po CMP sú postihnuté svaly v ústach a v hrdle, čo im robí problémy s prehĺtaním. Volá sa to dysfágia. Pacient s dysfágiou môže potrebovať mäkké jedlo alebo byť kŕmený hladičkou. Často sa to zlepšuje v prvých týždňoch po CMP.

## **Problémy s komunikáciou**

### **Afázia**

Asi tretina ľudí po CMP má problém s rečou nazývaným afázia. Stane sa to často kvôli CMP v ľavej časti mozgu. Afázia môže ovplyvniť všetky aspekty jazyka vrátane hovorenia, porozumenia reči, čítania, písania a používania čísel. Osoba sa nestane menej inteligentnou, len je pre ňu ťažké používať reč.

### **Nezreteľná reč**

CMP môže postihnúť svaly tváre a jazyka, a spôsobiť tak nezreteľnú reč.

## **Problémy s koncentráciou a pamäťou**

Kognitívne problémy môžu ovplyvniť komunikáciu. Napríklad, pre niekoho je ťažké sa sústrediť na konverzáciu, zabudnú informácie, alebo nie sú schopní spoznať predmety či ľudí.

### **Tip: komunikujte s dôverou**

Človeku po CMP môžete pomôcť pri problémoch s komunikáciou tak, že mu dáte čas na odpovede, pýtate sa len po jednej otázke a neznažíte sa odpovedať za neho. Ďalšie tipy a rady pri problémoch s komunikáciou nájdete na [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

## **Skryté následky cievnej mozgovej príhody**

### **Únava**

Únava, ktorá sa nezlepší odpočinkom, môže po CMP trvať mesiace alebo roky. Niektorí aj vyzerajú dobre, ale stále bojujú s únavou. Po CMP je to bežné, a pre niektorých to môže byť vážny problém.

### **Emocionálne následky**

CMP je úzko spojená s emocionálnymi problémami ako je skleslá nálada, depresia a úzkosť. Niektorí ľudia môžu trpieť emocionalizmom, a bude pre nich ťažké ovládať svoje emocionálne reakcie ako je smiech a plač.

## **Pamäť a myslenie**

Problémy s pamäťou a koncentráciou sú po CMP veľmi bežné.

Nazývajú sa tiež kognitívne problémy. Osoby po CMP sa najprv cítia zmätene, no u mnohých sa to v prvých týždňoch upraví.

## **Bolest'**

CMP môže spôsobiť rôzne typy dlhodobých bolestí, ako sú pocity pálenia alebo bolesti svalov a kĺbov.

## **Vyhľadajte pomoc**

Mnohé následky CMP sú liečiteľné, takže ak má pacient po CMP po prepustení z nemocnice niektorý z týchto problémov, mali by navštíviť svojho praktického lekára.

## **Tip: Vypočujte si osoby, ktoré mali CMP**

Niektoré následky CMP sú očividné. Ostatné zmeny tak ľahko nevidieť. Dajte osobe čas hovoriť o svojich problémoch a ukázať, ako sa cítia.

## **Spozorovanie príznakov CMP**

Je dôležité vedieť, ako spoznať bežné príznaky CMP u seba alebo u iných. Najlepším spôsobom v Británii je **FAST** test.

## **FAST test**

Face (**tvár**): Môže sa osoba usmiať? Opadla jej tvár na jednu stranu?

Arms (**ramená**): Dokáže osoba zdvihnúť a udržať obe ramená?

Speech (**reč**): Dokáže osoba hovoriť zrozumiteľne a rozumie, čo hovorí? Je ich reč nezreteľná?

Time (**čas**): Ak uvidíte niektorý z týchto 3 príznakov, volajte **999**.

FAST test pomôže zistiť 3 najčastejšie príznaky CMP. Existujú však aj iné príznaky, ktoré by ste si mali všímať . Sem patria:

- náhla slabosť alebo strpnutosť na jednej strane tela, vrátane nôh, rúk a chodidiel
- ťažkosti s hľadaním slov alebo s formulovaním viet
- náhle rozmazané videnie alebo strata zraku v oku/očiach
- náhla strata pamäti či zmätenosť, a závraty či náhly pád
- náhla silná bolesť hlavy.

Cievna mozgová príhoda sa môže stať každému, v rôznom veku.

Každá sekunda sa počíta. Okamžite volajte **999**.

## **Tranzitórny ischemický atak (TIA alebo malá CMP)**

TIA je rovnaký ako CMP, ale príznaky trvajú len krátko. TIA je hlavným varovným signálom CMP a ak má niekto nejaké príznaky CMP, vždy volajte **999**, aj keď sa príznaky stratia.

## **Kde získať pomoc a informácie**

### **Združenie pre CMP (Stroke Association)**

#### **Linka pomoci**

Naša linka pomoci poskytuje informácie a pomoc pre každého, koho sa CMP týka, vrátane rodiny, priateľov a opatrovateľov.

Zavolajte nám na **0303 3033 100**, z textového telefónu (pre nepočujúcich) na **18001 0303 3033 100**

Alebo napíšte email na: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

#### **Prečítajte si naše informácie**

Viac informácií o CMP sú na **stroke.org.uk**, alebo zavolajte na Linku pomoci, kde si objednáte tlačene kópie našich príručiek.

#### **Moja príručka CMP (angl. My Stroke Guide)**

Cez online nástroj Združenia pre CMP (Stroke Association) nazývaný **Moja príručka CMP** získate bezplatný prístup k dôveryhodným radám, informáciám a pomoci 24 hodín denne, 7 dní v týždni. **Moja príručka CMP** vás spojí s našou komunitou, a uvidíte, ako iní ľudia zvládajú svoje zotavovanie sa po CMP.

Už dnes sa môžete prihlásiť na **mystrokeguide.com**.

#### **Hovorte s ľuďmi, ktorých postihla CMP**

Nedáľeko vás môžu byť združenia, kde sa stretnete s pacientmi po CMP a s ich opatrovateľmi. Volajte našu Linku pomoci alebo navštívte

**[stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support)** pre viac informácií o združeniach CMP a o ďalšej osobnej podpore.

## **Získajte potrebnú pomoc**

V niektorých častiach Veľkej Británie môže byť ťažké získať všetku terapiu a podporu potrebnú pre pacientov CMP a ich opatrovateľov. Pre informácie o podpore, ktorú potrebujete, volajte našu Linku pomoci na **0303 3033 100**.

## **Požiadajte o prehliadku po CMP**

Ak osoba, o ktorú sa staráte, nemala prehliadku ohľadom svojich potrieb po CMP, zvyčajne po 6 mesiacoch, požiadajte praktického lekára, aby to zariadil.

## **Potreba dennej podpory**

Pre pomoc pri každodennom živote a bývaní, kontaktujte oddelenie sociálnych služieb pre dospelých na miestnom úrade.

## **Právne a finančné poradenstvo**

Pre bezplatné dôverné rady o peniazoch, právnych a pracovných záležitostiach, kontaktujte občiansku poradňu Citizens Advice **[citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)**.

## **Iné zdroje pomoci a informácií**

### **Pomoc opatrovateľom**

Carers UK (Opatrovatelia UK)

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

**Poradenská linka:** 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Cruseova starostlivosť pri úmrtí)

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

**Telefón:** 0808 808 1677

### **Pomoc s príspevkami a s financovaním**

Citizens Advice (Občianska poradňa)

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

**Poradenská linka:** Anglicko 0800 144 8848, Wales 0800 702 2020,  
Škótsko 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: informácie o príspevkoch a elektronické žiadosti

**Webstránka:** gov.uk

Independent Age (Nezávislá staroba)

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

**Linka pomoci:** 0800 319 6789



Turn2Us (Obráťte sa na nás)

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

**Linka pomoci:** 0808 802 2000

## **O našich informáciách**

Ľuďom postihnutým cievnou mozgovou príhodou chceme poskytnúť čo najlepšie informácie. Preto žiadame ľudí, ktorí prekonali CMP a tiež ich rodiny, ako aj lekárske odborníkov, aby nám pomohli zostaviť naše publikácie.

### **Ako nás ohodnotíte?**

O vašom názore na túto príručku, alebo pre zoznam zdrojov, z ktorých sme čerpali, píšete na [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk)

### **Prístupné formáty**

Ak potrebujete tieto informácie vo zvukovom formáte, vo veľkom alebo v Braillovom písme, navštívte našu webstránku.

### **Snažte sa vždy získať individuálne rady**

Táto príručka obsahuje všeobecné informácie o CMP. Ale ak máte problém, mali by ste vyhľadať individuálne rady od odborníkov ako sú lekári či lekárnici. Aj naša Linka pomoci vám môže byť užitočná.

Usilovne pracujeme na tom, aby sme vám poskytli najnovšie fakty, ale niektoré veci sa časom menia. Nekontrolujeme informácie poskytované inými organizáciami alebo webstránkami.

## **Kontaktujte nás**

**Sme tu pre vás. Kontaktujte nás ohľadne odborných informácií a pomoci telefonicky, emailom a na webe.**

**Infolinka pre CMP: 0303 3033 100**

**Cez textový telefón (pre nepočujúcich): 18001 0303 3033 100**

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

**Webstránka: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**

Pri CMP sa časť vášho mozgu vypne. A tým sa vypne aj časť z vás. Ale mozog sa vie prispôbiť. Naša odborná pomoc, výskum a kampane sa môžu uskutočniť len vďaka odvahe a odhodlaniu nášho spoločenstva pre cievnú mozgovú príhodu. Vďaka vašim príspevkom a podpore dokážeme pomôcť čoraz viacerým ľuďom v ich životných situáciách.

Finančne prispejte alebo čítajte viac na **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

© Stroke Association 2021 (Združenie pre CMP 2021)

Verzia 3. Publikované v máji 2021

Plán revízie textu: apríl 2023

Kód vydania: A01L11

Stroke Association (Združenie pre CMP) je registrované ako dobročinný spolok in Anglicku a vo Walese (číslo 211015), a v Škótsku (číslo SC037789).

Združenie je tiež registrované na ostrovoch Man (číslo 945) a Jersey (číslo 221), a funguje ako dobročinný spolok v Sev.Írsku.