

Stroke
Association

Bulgarian

Подкрепа за преживял инсулт

Информация за семейството, приятелите и
болногледачите



Подкрепа за преживял инсулт

Информация за семейството, приятелите и болногледачите

В това ръководство

- Това ръководство съдържа обзор на полезни неща, които трябва да знаете, когато приятел или член на семейството ви получи инсулт.
- Следвайте нашите съвети за намиране на допълнителна информация и подкрепа.
- За по-подробна информация прочетете „Инсулт – ръководство за болногледачи“. Прочетете го онлайн или си поръчайте печатно копие на адрес stroke.org.uk.
- Нашата линия за помощ е тук, ако имате нужда от някого, с когото да поговорите.

Когато се случи инсулт

Инсултът не прилича на повечето други здравословни състояния, защото променя живота за миг. Обикновено се случва без никакво предупреждение и често причинява

огромен шок. А последствията от инсульта не се ограничават само до един човек. Те могат да засегнат и семейството и приятелите му.

За инсульта

Инсулт се получава, когато кръвоснабдяването на мозъка се прекъсне, което води до увреждане на мозъчни клетки.

Инсултът може да се отрази на функционирането на организма. Може да промени и мисленето и усещанията ви.

- **Box out:**

Ако искате да научите повече за видовете инсулт, лечението и възстановяването след инсулт, посетете нашите изчерпателни информационни ресурси на адрес **stroke.org.uk**. Можете да се обадите на нашата линия за помощ 0303 3033 100 за допълнителни препоръки относно намирането на информация и подкрепа.

- **Box ends**

Какви са последствията от един инсулт?

Ако сте член на семейството или приятел на някого, който е получил инсулт, може би се чудите какво ви очаква в бъдеще.

Някои хора се възстановяват напълно и след кратко време се връщат към обичайните си дейности. Много други хора обаче ще живеят с последствията от инсульта много месеци или години наред, а някои последствия остават за цял живот.

Полезен съвет

Инсултът може да има скрити последствия. Те могат да се случат на всеки и да останат и след като пострадалият се възстанови от физическите последствия. Скрытите последствия могат да включват лошо настроение, проблеми с концентрацията и умора. Помощ и лечение за тях има, като първата контактна точка за помощ е личният лекар.

Последствията на инсульта зависят от това къде в мозъка е настъпил и от размера на увредената зона. Но дори малък инсулт или преходна исхемична атака (ПИА или мини инсулт) може да окаже голямо влияние върху нечий живот.

Всеки инсулт е различен и последствията от него са уникални за всеки човек. Възстановяването му също ще бъде уникално

за него. Той ще се възстановява със собствено темпо и в собственото си време.

Тъй като мозъкът контролира всичко, което правим, един инсулт може да засегне всяка част на тялото, както и мислите, усещанията и емоциите. Може също така да причини проблеми с общуването и умора. Мозъкът ни прави това, което сме, а инсултът може да повлияе на поведението и да направи някого да изглежда различен на хората около него.

Вижте нашето „Кратко ръководство за последствията на инсулта“ по-нататък в това ръководство.

Шофиране

По закон не можете да шофирате в продължение на един календарен месец след инсулт или преходна исхемична атака (ПИА). Дали някой ще може да се върне към шофирането, зависи от индивидуалните обстоятелства. Научете повече в нашето ръководство „Шофиране след инсулт“ онлайн или си поръчайте печатно копие на адрес stroke.org.uk.

Възстановяване след инсулт

Хората могат да се възстановят добре дори след много тежки инсулти, но много хора остават с инвалидност. Не всеки може да се върне към състоянието си отпреди инсулта, но с правилната подкрепа и лечение много хора могат да изградят отново живота си.

Възстановяването започва от болницата с помощта на лекари и терапевти. Продължава у дома, след като лечението приключи. Претърпелият инсулт ще трябва да практикува терапевтични дейности, които да му помогнат да усвои отново умения и да възстанови силите си. Той може да поддържа процеса на обучение, като бъде активен, води разговори и използва новите си умения в ежедневиия живот.

Възстановяването е най-бързо в седмиците и месеците след инсулта, но може да продължи с по-бавни темпове години наред. Няма определен срок за възстановяване.

Преглед на напредъка

Преживелият инсулт трябва да си направи контролен преглед поне веднъж след изписването от болницата, за да се

увери, че получава правилната помощ, ако нуждите му са се променили. Често това става шест месеца след изписването. Ако контролният преглед след шест месеца не се осъществи или пациентът се нуждае от допълнително лечение и подкрепа по всяко време, свържете се с личния му лекар.

Как мога да помагам на човек след инсулт?

Бъдете на негово разположение

Не е нужно да живеете с някого, за да му оказвате помощ и подкрепа. Не е задължително също и да присъствате лично: просто като му показвате, че мислите за него, това може да му помогне да усеща, че не е забравен. Можете да му пращате редовно съобщения или да му се обаждате по телефона, за да споделяте новини и да го питате как се чувства.

Не забравяйте, че рехабилитацията и възстановяването могат да бъдат невероятно трудни и тежки. Пострадалият ще трябва да се опитва да усвои отново някои основни умения, като ходене или говорене, а това е голямо

предизвикателство. Можете да му помогнете, като го насърчавате и проявявате интерес.

"...бъдете насреща за помощ и му вдъхвайте увереност, тъй като човекът, за когото се грижите, ще е загубил напълно увереността си."

Крис, болногледач

Предложете реална подкрепа и време

Невинаги е очевидно кога някой се нуждае от подкрепа и от какъв вид помощ има нужда. Нуждите му могат да се променят с течение на времето, а някои хора молят за помощ с неохота. Освен това те може да предпочитат да се опитват да правят някои неща сами, дори да им е трудно.

Упражняването в изпълнението на задачи може да бъде полезно за възстановяването в дългосрочен план.

Полезен съвет

Ако не сте сигурни какво можете да направите, за да помогнете на човек, претърпял инсулт, попитайте го.

Можете да предложите практическа помощ на преживелия инсулт или на неговото семейство и болногледачи. Тя може да включва дейности като пазаруване, почистване или грижи за децата.

Ако сте близък роднина или основен болногледач, можете да попитате лицето и неговите терапевти дали можете да помагате при рехабилитационните терапии. Например воденето на бележки за напредъка може да му помогне, като му позволи да види подобренията, които е постигнало.

С течение на времето то може да започне да цени компанията ви в заниманията през свободното време или за редовно кафе и разговор.

„Едно от най-трудните неща е да намеря баланса между това, да бъда в „режим болногледач“ 24 часа в денонощието и 7 дни в седмицата, и да приема нуждата на партньора ми от собствено пространство и независимост.“

Джош, болногледач

Неформални грижи

Много хора може да не мислят за себе си като за болногледачи, а просто като за членове на семейството или приятели, които помагат.

Не е задължително да живеете с някого, за да бъдете негов болногледач; това понякога се нарича неформален болногледач. Можете да полагате грижи по различни начини. Неформалните грижи могат да означават помощ при почистването или обличането, но също и ежедневно телефонно обаждане, пазаруване или емоционална подкрепа.

Намиране на информация и съвети

Болногледачи често ни казват, че е важно да разполагат с надеждна информация и подкрепа. В това ръководство можете да намерите идеи за начини за получаване на подкрепа, включително други организации, които могат да ви помогнат. На нашия уебсайт има богата информация за хората, преживели инсулт и техните болногледачи, включително „Инсулт: ръководство за болногледачи“.

Нашите обучени служители на линията за помощ могат да ви посъветват как да намерите необходимата ви подкрепа.

Полезен съвет: Ако има вероятност да станете основният болногледач на човек, изписван от болницата след инсулт, помолете екипа за лечение на инсулти да ви обясни какво се очаква от вас. Бъдете откровени относно това, какво можете и какво не можете да правите и попитайте каква помощ се предлага.

Млади болногледачи

Младите хора и децата често се включват в грижите по различни начини, например като помагат на възрастните болногледачи в домакинството или подпомагат чрез общуване преживелия инсулт. Научете за подкрепата, предлагана на млади болногледачи на уебсайта на Carer's Trust carers.org.

Емоционалното въздействие на инсулта върху семейството и приятелите

Хората могат да реагират много различно, когато член на семейството им получи инсулт. Може да изпитате скръб, тревога, вина или гняв, както и шок.

Може да изпитате чувство на загуба от промените в човека и в отношенията ви с него. Макар че човекът си е все същият, той може да се е променил в някои отношения, например да е по-емоционален или да изглежда по-малко мотивиран да върши нещо.

Може да ви се наложи да търсите нови начини за общуване, а той може да се нуждае от подкрепа в ежедневните дейности. Възможно е да не можете да правите нещата заедно, както преди. Всичко това може да се отрази на обичайното ви ежедневие и да промени ролите на членовете в семейството.

„Едно от най-трудните неща е да намеря баланса между това, да бъда в „режим болногледач“ 24 часа в денонощието и 7 дни в седмицата, и да приема нуждата на партньора ми от собствено пространство и независимост.“

Тони, болногледач

Промени в интимните отношения

Инсултът може да засегне и интимните отношения между съпрузи или партньори, включително да внесе промени в сексуалния ви живот. За допълнителна информация и начини да потърсите помощ във връзка с отношенията посетете stroke.org.uk/sex-and-relationships.

Грижи за себе си

Ако прекарвате много време в грижи и отговорностите по тях, е важно да се грижите и за себе си. Понякога може да ви е трудно да вършите неща, като редовно хранене или добър сън през нощта. Но не забравяйте, че и вашето благополучие има значение.

Полагането на грижи има и емоционална страна и е обичайно болногледачите понякога да се чувстват стресирани, тревожни или унили. Това може да направи справянето по-трудно, така че не се страхувайте да потърсите подкрепа.

Това би могло да включва контакт с личния ви лекар или разговорна терапия.

Много хора намират за полезно да разговарят с други хора, които разбират ситуацията им, например с болногледачи в местна група или в социалните медии. Безплатният онлайн инструмент **mystrokeguide.com** на Асоциацията за подкрепа при инсулт има форум, в който можете да прочетете историите на други болногледачи и да разговаряте онлайн, ако желаете. Знанието, че не сте сами, може да ви вдъхне увереност.

Редовните почивки и стремежът да се поддържа активност или редовно да се правят упражнения могат да помогнат за повишаване на енергийните ви нива и подобряване на съня ви. Не винаги е лесно да се намери време за почивка.

Семейството или приятелите могат да ви помогнат с някои практически задачи или да останат с човека, претърпял инсулт, докато вие си почивате.

Когато помагате на някого да се раздвижва, може да има риск за увреждане на гърба за вас. Трябва да се консултирате с

медицинска сестра в общността или ерготерапевт за това, как безопасно да помагате на болния да се движи.

Свържете се с отдела за социални услуги за възрастни към местния съвет, за да се посъветвате относно платени временни грижи, например дневни центрове.

Не е необичайно да се чувствате изолирани като болногледач и това също може да се отрази на способността ви да се справяте. Опитайте се да привлечете семейството и приятелите му. Ако не можете да се срещате лично, опитайте да поддържате връзка по други начини, например чрез телефонни или видеоразговори и социални медии.

Полезен съвет

В много райони има местни центрове за болногледачи, които могат да ви помогнат да се срещате с други болногледачи и да търсите съвети и информация.

Ако сте основен болногледач

Ако отговаряте изцяло за подкрепата и грижите за някого, естествено е да се чувствате претоварени от цялата информация, която трябва да усвоявате.

Предлага се помощ, например консултации относно финансиране и практическа помощ при кандидатстване за социални помощи. Опитайте се да получите професионален съвет за себе си и за човека, когото подкрепяте.

- **Можете да получите консултации и реална подкрепа от специализирани организации, включително Citizen's Advice, Independent Age и Age UK. Потърсете в края на това ръководство информация за контакт или потърсете такава онлайн.**
- **Вие не сте сами и нашата телефонна линия за помощ при инсулт е на разположение, ако имате въпроси или се нуждаете от някого, с когото да поговорите.**

Получаване на помощ при полагането на грижи

1. **Можете да се регистрирате като болногледач при личния си лекар, което ще ви даде достъп до**

**известна помощ за здравето и благополучието ви,
както и препоръки за местна подкрепа.**

- 2. Поискайте да ви се направи оценка като болногледач, като се свържете с отдела за социални услуги за възрастни към местния съвет. Там могат да направят оценка и на нуждите на претърпялото инсулт лице.**

Управление на финансите и правните дела на друго лице

Ако лицето, за което се грижите, не може да се грижи за собствените си дела, като банкиране, плащане на сметки или продажба на жилище, то може да ви даде пълномощно. Това може да ви позволи да управлявате неговите финанси, имущество и решения, свързани със здравеопазването. Научете повече за упълномощаването онлайн на адрес stroke.org.uk/caring.

Грижи и адаптиране на битовите условия

Финансирането на здравните и социалните грижи се осигурява от местния съвет и NHS.

Местният съвет разглежда потребностите на лицето и изготвя „план за нуждите от грижи и подкрепа“. Оценката включва проверка на имущественото състояние и сумата, която съветът ще предостави за покриване на разходите. Хората с много сериозни здравни нужди могат да се възползват от продължаващото здравно обслужване на NHS, което плаща за грижи в дома ви или в дом за медико-социални грижи. Можете да получите направление от медицински специалист или социален работник. За повече информация посетете stroke.org.uk/accommodation.

Социални помощи и финансова помощ

Инсултът може да има големи финансови последици и много болногледачи губят доходи, когато намаляват работното си време. Предлага се широка гама от помощи, включително безвъзмездни субсидии, социални помощи, заеми и отстъпки.

За да научите повече за основните видове финансова помощ за болногледачи и хора, преживели инсулт, посетете stroke.org.uk/financial-support

Съвет: за да разберете какви социални помощи може да имате право да получавате, използвайте онлайн калкулатор за социални помощи, например entitledto.co.uk.

Използване на технологии

Много услуги, включително подаване на заявления за социални помощи и финансиране, вече се извършват онлайн. Индивидуалните срещи, като например терапевтични сесии и оценки на грижите, могат да се провеждат чрез видеоразговори. Затова е наистина от полза да имате достъп до интернет чрез мобилна услуга за пренос на данни или домашна широколентова връзка.

Ако по някаква причина не можете да използвате онлайн услуга или видеоразговор, непременно уведомете службата за това, от какво се нуждаете, например от телефонно обаждане, писмо или лична среща.

За достъпни съвети за използване на технологиите посетете stroke.org.uk/getting-online.

„[Технологиите] могат да бъдат истински спасителен пояс, тъй като ми позволяват да се свързвам с приятелите и семейството си, без да се налага да излизам от къщи.“

Натали, болногледач

Подкрепа за здравето и благополучието

Вероятността за получаване на втори инсулт може да бъде голямо притеснение за хората, преживели инсулт и за техните семейства и приятели.

След инсулт рискът от повторен инсулт е много по-висок. Рискът намалява с течение на времето, но всеки, който е преживял инсулт, може да поддържа риска възможно най-нисък, като спазва всяко назначено лечение. Може освен това да му се наложи да промени начина си на живот.

Как можете да помогнете

Можете да помогнете на някого да намали риска от нов инсулт, като го окуражавате и питате каква практическа помощ би му била полезна. Личният лекар или специализираната медицинска сестра с профил инсулти могат да помогнат на пострадалия да разбере индивидуалния си риск от инсулт и да му предложат подкрепа за намаляване на риска.

- **Медикаментозно лечение**

Някой може да се нуждае от помощ, например за получаване на лекарства по рецепти или телефонно обаждане, за да му се напомни за вземане на доза. Ако лицето има въпроси относно лекарствата или страничните им ефекти, неговият личен лекар или фармацевт може да направи преглед на лекарствата.

- **Промени в начина на живот**

След инсулт на много хора се препоръчва да променят начина си на живот, например да бъдат по-активни, да спрат цигарите или да променят режима си на хранене. Те може да

приемат охотно известна практическа помощ, а много хора смятат, че като споделят целите си с някого, това може да им помогне да запазят мотивацията си.

Вие бихте могли:

- Да изслушвате и окуражавате онези, които се опитват да откажат тютюнопушенето.
- Да подкрепяте онези, които се стремят към по-висока активност, като ги придружавате по време на разходка.
- Ако се опитват да отслабнат, планирайте стимул, например свободен ден, когато постигнат целта си.
- Да помогнете на някого да намали консумацията на алкохол, като не пиете, когато сте заедно.

За повече информация как да поддържате добро здраве и да намалите риска от инсулт, прочетете нашето ръководство „Как да намалите риска от инсулт“. Също така предлагаме подробна онлайн информация за здравето и благополучието на адрес stroke.org.uk.

Кратко ръководство за последствията на инсульта

Намерете допълнителна информация за всички последствия на инсульта и начините за тяхното лечение на нашия уебсайт stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Полезен съвет: Много от последствията на инсульта са временни

Много от проблемите могат да се подобрят бързо в дните и седмиците след инсульта. Болничният екип за лечение на инсулти ще помогне на пациента да започне да се раздвижва само 24 часа след инсульта и трябва да му се осигури лечение и подкрепа, за да се възстанови възможно най-добре.

Видими последствия от инсульта

Движение и равновесие

Инсултът често причинява слабост от едната страна на тялото, като засяга движението и контрола на ръцете и краката. Това може да доведе до проблеми с ходенето, пазенето на равновесие и държането на предмети.

Зрение

Около 60% от хората имат проблеми със зрението след инсулт. Проблемите могат да включват двойно виждане, чувствителност към светлина и загуба на част от зрителното поле.

Проблеми с континенцията

Проблемите с контрола на червата или пикочния мехур са много често явление след инсулт. Континенцията често се подобрява през първите седмици. Това може да е притесняващо, затова предложете увереност и разбиране и насърчете лицето да потърси медицинска помощ.

Промени в поведението

След инсулт при някои хора се наблюдават промени в поведението, като например загуба на интерес към неща, които преди са харесвали, силна импулсивност или по-лесна гневливост. Важно е да потърсите помощ, ако поведението на някого представлява опасност за него или за околните.

Проблеми със забелязването на неща от едната страна (известно също като едностранно пространствено пренебрегване)

Пространственото невнимание или пренебрегване означава, че мозъкът не обработва сетивната информация от едната страна. Хората може да се блъскат в предмети, защото мозъкът не обработва цялата визуална информация, която получава от очите.

Проблеми с преглъщането (дисфагия)

При близо половината от хората, преживели инсулт, той засяга мускулите в устата и гърлото, което води до проблеми с преглъщането. Това е известно като дисфагия. При човек с дисфагия може да се наложи да приема меки храни или да бъде хранен чрез тръба. Състоянието често се подобрява през първите седмици.

Затруднения в общуването

Афазия

Около една трета от преживелите инсулт имат проблем с езика, наречен афазия. Това често се дължи на инсулт в лявото мозъчно полукълбо. Афазията може да засегне

всички аспекти на езика, включително говора, разбирането на речта, четенето, писането и използването на числа.

Пострадалият не губи от интелигентността си, просто му е трудно да използва езика.

Неясен говор

Инсултът може да засегне мускулите на лицето и езика, което води до неясен говор.

Проблеми с концентрацията и паметта

Когнитивните проблеми могат да се отразят на общуването. Например на някого може да му е трудно да се концентрира върху разговор, да забравя информация или да не може да разпознава предмети или хора.

Полезен съвет: общувайте с увереност

Можете да помогнете на човек с проблеми в общуването, като му дадете време да отговори на въпросите, като задавате само по един въпрос и се опитвате да не отговаряте вместо него. За още полезни съвети относно проблемите при общуването посетете stroke.org.uk.

Скрити последствия от инсулта

Умора

Умората, или изтощението, което не се подобрява с почивка, може да продължи месеци или години след инсулта.

Пациентът може да изглежда добре, но въпреки това да изпитва умора. То е често срещано след инсулт и може да се окаже сериозен проблем за някои хора.

Емоционални последствия

Инсултът е тясно свързан с емоционални проблеми като лошо настроение, депресия и тревожност. Някои хора са по-емоционални и им е трудно да контролират емоционалните си реакции като смях и плач.

Памет и мислене

Проблемите с паметта и концентрацията са много често явление след инсулт. Те са известни и като когнитивни проблеми. Преживелите инсулт често се чувстват объркани в началото, но много от тях се възстановяват от това през първите седмици.

Болка

Инсултът може да причини различни видове продължителна болка, като усещане за парене или болка в мускулите и ставите.

Потърсете помощ

Много от последствията на инсулта могат да бъдат лекувани, така че ако преживелият инсулт има някои от тези проблеми след изписването си от болницата, той трябва да посети личния си лекар.

Полезен съвет: Слушайте преживелите инсулт

Някои от последствията на инсулта са очевидни. Други промени не се забелязват толкова лесно. Дайте на пациента време да говори за проблемите си и да покаже как се чувства.

Разпознаване на признаците на инсулт

Важно е да знаете как да разпознавате обичайните признаци на инсулт при вас самите или при някой друг. Най-добрият начин да направите това е чрез теста FAST.

Тест FAST

Лице: Пострадалият може ли да се усмихва? Лицето му увиснало ли е от едната страна?

Ръце: Пострадалият може ли да вдигне двете си ръце и да ги задържи така?

Говорни проблеми: Пострадалият може ли да говори ясно и да разбира какво му се казва? Говорът му забавен ли е?

Време: Ако установите някой от тези три признака, време е да се обадите на **999**.

Тестът FAST помага да се установят трите най-често срещани симптома на инсулт. Обаче има и други признаци, които винаги трябва да се приемат сериозно. Те включват:

- Внезапна слабост или изтръпване от едната страна на тялото, включително краката, ръцете или стъпалата.

- Трудно намиране на думи или изразяване с ясни изречения.
- Внезапно замъгляване или загуба на зрението на едното или на двете очи..
- Внезапна загуба на памет или объркване, както и замайване или внезапно падане.
- Внезапно, силно главоболие.

Инсулт може да получи всеки и на всяка възраст. Всяка секунда е важна. Ако забележите някой от тези признаци на инсулт, не чакайте. Незабавно се обадете на **999**.

Преходна исхемична атака (ПИА или мини инсулт)

ПИА е същото като инсулт, но симптомите са краткотрайни. Наличието на ПИА е сериозно предупреждение за инсулт, така че ако някой има каквито и да било симптоми на инсулт, винаги се обаждайте на **999**, дори ако симптомите отминат.

Къде да намерите помощ и информация

От Асоциацията за подкрепа при инсулт

Телефонна линия за помощ

Нашата телефонна линия за помощ предлага информация и помощ за всички, засегнати от инсулт, включително за семейството, приятелите и хората, които се грижат за тях.

Обадете ни се на тел. **0303 3033 100**, а от текстофон на **18001 0303 3033 100**

Имейл helpline@stroke.org.uk.

Прочетете нашата информация

Получете повече информация за инсульта онлайн на адрес **stroke.org.uk** или се обадете на линията за помощ, за да поръчате печатни копия от нашите ръководства.

Моето ръководство за инсулт

Онлайн инструментът на Асоциацията за подкрепа при инсулт My Stroke Guide (Моето ръководство за инсулт) ви осигурява денонощен безплатен достъп до надеждни съвети, информация и подкрепа през цялата седмица. My Stroke Guide ви свързва с нашата онлайн общност, за да разберете как другите се справят с възстановяването си.

Регистрирайте се на mystrokeguide.com още днес.

Разговаряйте с други пострадали от инсулт

В района ви може да има група за подкрепа при инсулт, в която можете да се срещате с други хора, преживели инсулт и болногледачи. Обадете се на нашата линия за помощ или посетете stroke.org.uk/support за допълнителна информация за групите за подкрепа при инсулт и друга подкрепа чрез лични контакти.

Получете необходимата помощ

В някои райони на Обединеното кралство може да е трудно да се получи пълното лечение и подкрепа, необходими на преживелите инсулт и хората, които се грижат за тях. За информация относно получаването на нужната ви подкрепа се свържете с нашата линия за помощ **0303 3033 100**.

Поискайте контролен преглед след инсулт

Ако лицето, на което оказвате подкрепа, няма направен преглед за оценка на нуждите му след инсулта, обикновено след около шест месеца, помолете личния му лекар да го организира.

Нужда от ежедневна подкрепа

За подкрепа в ежедневиия живот и адаптирането на битовите условия се обърнете към отдела за социални услуги на възрастни към местния съвет.

Правни и финансови консултации

За безплатни, поверителни консултации по финансови, правни и трудови въпроси се обръщайте към бюрото Citizens Advice, citizensadvice.org.uk.

Други източници на помощ и информация

Помощ за болногледачи

Carers UK

Уебсайт: carersuk.org

Линия за консултации (Adviceline): 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

Уебсайт: cruse.org.uk

Тел.: 0808 808 1677

Помощ със социалните помощи и финансирането

Citizens Advice

Уебсайт: citizensadvice.org.uk

Линия за консултации (Adviceline): Англия 0800 144 8848,
Уелс 0800 702 2020, Шотландия 0800 028 1456, RelayUK
18001 0800 144 8884.

Gov.uk: информация за социални помощи и онлайн заявления

Уебсайт: gov.uk

Independent Age

Уебсайт: independentage.org

Телефонна линия за помощ: 0800 319 6789

Turn2Us

Уебсайт: turn2us.org.uk

Телефонна линия за помощ: 0808 802 2000

За нашата информация

Искаме да предоставяме най-добрата информация за хората, засегнати от инсулт. Ето защо се обръщаме към преживелите инсулт и техните семейства, както и към медицински експерти, с молба да ни помогнат да подготвяме публикациите си.

Как се справихме?

За да ни кажете какво мислите за това ръководство или да поискате списък на източниците, които сме използвали за съставянето му, изпратете ни имейл на адрес

feedback@stroke.org.uk.

Достъпни формати

Посетете нашия уебсайт, ако се нуждаете от тази информация в аудио формат, с голям шрифт или на брайлово писмо.

Винаги търсете индивидуална консултация

Това ръководство съдържа обща информация за инсулта. Но, ако имате проблем, трябва да потърсите индивидуална консултация от специалист, например от личния си лекар или фармацевт. Нашата телефонна линия за помощ също може да ви помогне да намерите помощ. Работим усилено, за

да ви запознаваме с най-новите факти, но някои неща се променят. Ние нямаме контрол над информацията, предоставяна от други организации или уебсайтове.

Свържете се с нас

Ние сме тук за вас. Свържете се с нас за експертна информация и поддръжка по телефон, имейл и онлайн.

Телефонна линия за помощ при инсулт: 0303 3033 100

От текстофон: 18001 0303 3033 100

Имейл: helpline@stroke.org.uk

Уебсайт: stroke.org.uk

При инсулт част от мозъка ви се изключва. Както и част от вас. Но мозъкът може да се адаптира. Нашата специализирана подкрепа, изследователска работа и кампании са възможни само благодарение на смелостта и решителността на общността на пострадалите от инсулт. С повече дарения и

подкрепа от вас можем да изградим наново още повече
животи.

Направете дарение или научете повече на stroke.org.uk.

© Stroke Association 2021

Версия 3. Публикувано през май 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.

Каталожен код: A01L11

Асоциацията за подкрепа при инсулт е регистрирана като
благотворителна организация в Англия и Уелс (№ 211015) и в
Шотландия (SC037789).

Регистрирана е също на Остров Ман (№ 945) и Джърси (№ 221)
и работи като благотворителна организация в Северна
Ирландия.

