

સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારને સપોર્ટ આપવો

Stroke
association

સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારને સપોર્ટ આપવો

જે લોકોને સ્ટ્રોક થયો હોય તેમના કુટુંબ, મિત્રો અને કેર લેનારાઓ માટે માહિતી



stroke.org.uk

Supporting a stroke survivor - Gujarati

B A BATHERTON E X EXPRESS

અમે આ ગાઈડ છાપવાની કિંમત પૂરી પાડવા માટે બેથર્ટન એક્સપ્રેસને (Batherton Express) આભાર વ્યક્ત કરવા માંગીએ છીએ. સ્ટ્રોક એસોસિયેશન તમામ સમાવિષ્ટો પર સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર નિયંત્રણ રાખે છે.



સહયારું વાંચન

સ્ટ્રોક બાદ વસ્તુઓ સમજવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જે વ્યક્તિને સ્ટ્રોક થયો હોય તેમની સાથે અમારી ગાઈડ્સ વિશે વાંચન અને વાત કરવાથી મદદ થઈ શકે છે. તેઓને ઘણી વાર કંઈક વધુ વખત સાંભળવાની જરૂર પડી શકે છે.

આ ગાઈડની અંદર

સ્ટ્રોક: તમને શું જાણવાની જરૂર છે	પાનું 4
સ્ટ્રોકની અસરો માટે ઝડપી માર્ગદર્શન	પાનું 12
રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)	પાનું 18
સ્ટ્રોકની ભાવનાત્મક અસર	પાનું 20
હોસ્પિટલ છોડ્યા બાદ સપોર્ટ	પાનું 23
મદદ અને માહિતી ક્યાંથી મેળવવા	પાનું 29



અમે તમારા માટે અહીં છીએ

0303 3033 100 પર કૉલ કરી સ્ટ્રોક હેલ્પલાઈનનો સંપર્ક કરો અથવા info@stroke.org.uk પર ઈ-મેઈલ કરો અથવા તો stroke.org.uk વેબસાઈટની મુલાકાત લો.



તમારા વિશે

જો તમે સ્ટ્રોક બાદ કુટુંબના સભ્ય અથવા મિત્રને સપોર્ટ આપો છો તો, આ ગાઈડ શું થયું છે તે સમજવામાં તમને મદદ કરશે. તે સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારને સપોર્ટ આપવા માટે ટીપ્સ, અને સલાહ માટે ક્યાં જવું તેના વિચારો આપે છે.

સ્ટ્રોક: તમને શું જાણવાની જરૂર છે



સ્ટ્રોક: તમને શું જાણવાની જરૂર છે

સ્ટ્રોક એક મગજનો હુમલો છે. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે મગજના ભાગમાં લોહી પહોંચતું અટકી જાય, જેનાથી મગજના કોષો મરી જાય છે. શરીર કેવી રીતે કામ કરે છે તેને મગજનું નુકસાન અસર કરી શકે છે. કોઈ કેમ વિચારે છે અને કેવું લાગે છે એ પણ તે બદલી શકે છે.

સ્ટ્રોકના મુખ્ય બે પ્રકારો છે

1. ઇસ્કેમિક (Ischaemic) સ્ટ્રોક

મગજમાં અવરોધિત રક્ત વાહિનીના કારણે.



2. હેમરેજિક (hemorrhagic) સ્ટ્રોક

મગજમાં અથવા આસપાસ રક્તસ્રાવને કારણે.



ક્લોટ તરીકે ઓળખાતું ઇસ્કેમિક સ્ટ્રોક વિશે તમે સાંભળી શકો છો. હેમરેજિક સ્ટ્રોકને ઘણીવાર રક્તવહન કહેવામાં આવે છે.

હેમરેજીક સ્ટ્રોક માટેના અલગ અલગ નામો

હેમરેજીક સ્ટ્રોકને ક્યારેક બ્રેઈન હેમરેજ, સબઅરેકનોઈડ હેમરેજ અથવા ઈન્ટ્રાસેરિબ્રલ હેમરેજ કહેવામાં આવે છે.

TIA અથવા મિની-સ્ટ્રોક

TIA (ટ્રાન્સિએન્ટ ઈસ્કેમિક એટેક) સ્ટ્રોક જેવો જ હોય છે, સિવાય કે તેના લક્ષણો ટૂંકા સમય માટે જ રહે છે. TIA માં, મગજમાં રક્ત વાહિની અવરોધિત થાય છે, પરંતુ અવરોધ આપમેળે સાફ થઈ જાય છે. TIA ને મિની-સ્ટ્રોક પણ કહેવાય છે અને અમુક લોકો તેને 'ગંભીરતાથી નથી લેતા'. પરંતુ TIA સ્ટ્રોકની મુખ્ય ચેતવણીનું ચિન્હ છે.



સ્ટ્રોક અને TIA ના ચિહ્નો કેવી રીતે ઓળખવા તે જાણવા 8 માં પાનાં પર જાઓ.

દરેક સ્ટ્રોક અલગ હોય છે.

સ્ટ્રોક બાદ, કેટલાક લોકો ખૂબ સારી રીતે સાજા થાય છે. પરંતુ સ્ટ્રોક વિકલાંગતામાં પરિણમી શકે છે, જે ઓછી અથવા વધુ ગંભીર હોઈ શકે છે. કોઈ અન્ય સ્થિતિ કરતાં સ્ટ્રોક ઘણી વધુ વિકલાંગતાઓ કરી શકે છે. જો કે, સ્ટ્રોકની ઘણી અસરોની સારવાર કરી શકાય છે, અને રીહેબિલિટેશન લોકોને શ્રેષ્ઠ રીતે સાજા થવામાં મદદ કરી શકે છે.



ટીપ: વ્યક્તિ સામાન્ય દેખાય શકે છે, પરંતુ હજુ પણ તેને સ્ટ્રોકની 'હિડેન (છુપાયેલી)' અસરોમાં મદદની જરૂર હોઈ શકે છે. પાનાં નં. 17 જુઓ.

બીજા સ્ટ્રોકનું જોખમ

સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર અને તેમના કુટુંબ તથા મિત્રો માટે બીજો સ્ટ્રોક થવાની શક્યતા એક મોટી ચિંતા હોઈ શકે છે. રિસર્ચ આપણને જણાવે છે કે, સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર ચાર માંથી એક વ્યક્તિને પાંચ વર્ષની અંદર બીજો સ્ટ્રોક થશે. બીજો સ્ટ્રોક થવાની શક્યતા પહેલા 30 દિવસમાં વધુ હોય છે. તેથી, જ્યારે કોઈને સ્ટ્રોક થાય, ત્યારે ચિકીત્સક હંમેશા તપાસે છે કે શું વ્યક્તિને સ્ટ્રોકનું જોખમ વધે તેવી આરોગ્ય સ્થિતિ છે.

સ્ટ્રોક થવાના જોખમને વધારતી આરોગ્ય સ્થિતિઓ નીચે મુજબ છે:

1. હાઈ બ્લડ પ્રેશર
2. એટ્રીઅલ ફાઈબ્રિલેશન (અનિયમિત ધબકારા)
3. ડાયાબિટીસ
4. હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ.

સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવાની મદદ માટે આ તમામ સ્થિતિઓની સારવાર કરી શકાય છે. જો કોઈને આમાંની એક અથવા વધુ સ્થિતિઓ હોય તો, તેમને આપવામાં આવેલ કોઈપણ સારવાર અનુસરીને, તેઓ તેમના જોખમને શ્રેષ્ઠ રીતે ઘટાડી શકે છે.

ધુમ્રપાન છોડવા અને વજન ઘટાડવા જેવી તંદુરસ્ત જીવનશૈલીના ફેરફારો વિશે પણ સલાહ આપવામાં આવી શકે છે.

તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકો છો

તમે વ્યક્તિને તેમના બીજા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા માટે તેમને આપવામાં આવેલ કોઈપણ સારવાર અનુસરવા પ્રોત્સાહિત કરીને સપોર્ટ આપી શકો છો. જો તેમને વજન ઘટાડવાની અથવા તેમના આહારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો, તેઓ કેટલીક વ્યવહારુ મદદ લઈ શકે છે. GP અથવા સ્પેશલિસ્ટ સ્ટ્રોક નર્સ કોઈને તેમના સ્ટ્રોકના વ્યક્તિગત જોખમ સમજાવવામાં મદદ કરી શકે છે, અને તેમના જોખમ ઘટાડવા માટે સપોર્ટ આપી શકે છે.

સ્ટ્રોકના ચિહ્નો ઓળખો

તમારામાં કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિમાં કેવી રીતે સ્ટ્રોકના સામાન્ય ચિહ્નો શોધવા તે મહત્વપૂર્ણ છે. FAST ટેસ્ટ આ કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

FAST ટેસ્ટ

F

Face (ચહેરો)

શું વ્યક્તિ સ્મિત કરી શકે છે?
શું તેમનો ચહેરો એક બાજુ પર નમી ગયો છે?



A

Arms (હાથ)

વ્યક્તિ બંને હાથ ઉંચા કરી અને ઉપર રાખી શકે છે?



S

Speech problems

(વાણી સમસ્યાઓ)

શું વ્યક્તિ સ્પષ્ટપણે વાત કરી શકે છે અને સમજે છે કે તમે શું કહો છો?
શું તેમની બોલી અચકાય છે?



T

Time (સમય)

જો તમે આ ત્રણ સંકેતો માંથી કોઈપણ જુઓ તો, **999** પર કૉલ કરવાનો સમય છે.



FAST ટેસ્ટ સ્ટ્રોકના સૌથી સામાન્ય ત્રણ ચિહ્નો શોધવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ અન્ય ચિહ્નો પણ છે જેને તમારે હંમેશા ગંભીરતાથી લેવા જોઈએ. જે નીચે મુજબ છે:

- પગ, હાથ કે પંજા સહિત શરીરની એક બાજુ પર અચાનક નબળાઈ અથવા નિષ્ક્રિયતા
- શબ્દો ગોતવામાં અથવા સ્પષ્ટ વાક્યો બોલવામાં મુશ્કેલી
- અચાનક દ્રષ્ટિ ઝાંખી થવી અથવા એક અથવા બન્ને આંખોની દ્રષ્ટિ ગુમાવવી
- અચાનક યાદશક્તિ ગુમાવવી અથવા મુંઝવણ અનુભવવી અને ચક્કર આવવા કે અચાનક પડી જવું
- માથામાં અચાનક તીવ્ર દુખાવો થવો.



સ્ટ્રોક, કોઈપણ વ્યક્તિને કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે. દરેક સેકન્ડ મહત્વની છે. જો તમે આમાંના સ્ટ્રોકના કોઈપણ ચિહ્નો જુઓ તો, રાહ જોવી નહીં. તરત જ 999 પર કોલ કરો.

24 કલાક કરતાં પહેલાના લક્ષણો વિશે શું કરવું

એક કરતાં વધુ દિવસ પહેલા, જો તમે 'ગંભીર ન ગણતા હોવ' એવી સ્થિતિ થઈ હોય જે TIA (મિની-સ્ટ્રોક) હોઈ શકે તો, GP ને કોલ કરો અને ઈમરજન્સી (કટોકટીની) એપોઈન્ટમેન્ટ માટે પુછો. તમે નજીકના NHS વોક-ઈન ક્લિનિકે અથવા લોકલ અકસિડેન્ટ અને ઈમરજન્સી ડિપાર્ટમેન્ટે પણ જઈ શકો છો. TIA સ્ટ્રોકનું મુખ્ય ચેતવણી ચિહ્ન છે. જો TIA કેટલાક સમય પહેલા થયું હોય તો પણ, મેડિકલ હેલ્પ મેળવવી જરૂરી છે.



સ્ટ્રોકની ઈમરજન્સી સારવાર

કોઈને સ્ટ્રોક થયો હોવાની શંકા હોય તો, ત્યારે તેઓને હોસ્પિટલમાં સ્પેશલિસ્ટ સ્ટ્રોક યુનિટમાં લઈ જવા જોઈએ. સ્ટ્રોક અને તેના કારણોનું નિદાન કરવામાં મદદરૂપ થાય તે માટે મગજના સ્કેન અને અન્ય તપાસોનો ઉપયોગ થાય છે.

ઈસ્કેમિક (Ischaemic) સ્ટ્રોક (અવરોધના કારણે) – સારવારમાં ક્લોટ-બુસ્ટીંગ (ગઠ્ઠાને ભાંગતી) દવાઓ (થ્રોમ્બોલાયસિસ), અને દવાઓ જે લોહીનું ગંઠાવાનું અટકાવે તેનો સમાવેશ થાય છે. થ્રોમ્બોકટોમી એવી સારવાર છે જે યાંત્રિક ઉપકરણ દ્વારા ક્લોટને દૂર કરે છે. પરંતુ આ ઉપકરણ હજી UKની બહુ ઓછી હોસ્પિટલોમાં ઉપલબ્ધ છે.

હેમરેજિક (hemorrhagic) સ્ટ્રોક (બ્લીડીંગ (રક્તસ્રાવ) કારણે) – સારવારમાં બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવા માટેની દવાઓ, અને બ્લીડીંગ (રક્તસ્રાવ) બંધ કરવા અથવા મગજ પર દબાણ ઘટાડવા માટેની સર્જરીનો સમાવેશ થાય છે.



જો તમે કોઈને જેને હાલમાં સ્ટ્રોક થયો હોય તેને સપોર્ટ આપો છો, તો કઈ તપાસો અને સારવારનો ઉપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે તે સમજાવવા માટે મેડિકલ સ્ટાફને કહો.

જીવનના-અંત-સમયે સંભાળ

અમુક લોકો માટે, સ્ટ્રોક જીવન માટે જોખમી બની શકે છે. જો તમારા પ્રિયજન ગંભીર રીતે બિમાર હોય અને તેમની હાલત વધુ ખરાબ થાય, તો તમે હોસ્પિટલ ખાતે દર્દ પેલિએટિવ કેર (શામક સંભાળ) ટીમ, જે જીવનના-અંત-સમયે સંભાળ પૂરી પાડે છે તેનો સપોર્ટ મેળવી શકો છો. સ્ટ્રોક હેલ્પલાઈન પણ તમારા માટે છે.



સ્ટ્રોક અને સ્ટ્રોક થવાના જોખમ કેવી રીતે ઘટાડવા તે વિશે વધુ વિગતવાર માહિતી માટે અમારી ગાઈડ વાંચો **સ્ટ્રોક બાદ આગામી પગલાં (Next steps after a stroke)** અથવા **stroke.org.uk** ની મુલાકાત લો.

स्ट્રોકની અસરો માટે ઝડપી માર્ગદર્શન



સ્ટ્રોકની અસરો માટે ઝડપી માર્ગદર્શન

મગજમાં તે ક્યાં ઉદ્ભવે છે, અને નુકસાનનો વિસ્તાર કેટલો મોટો છે તેના પર સ્ટ્રોકની અસરો આધાર રાખે છે.

અમુક લોકોને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ જેમકે બોલવામાં, ચાલવામાં અને ગળવામાં સમસ્યા હોય છે. અન્ય સ્ટ્રોકની અસરો જેમકે થકાવટ, યાદશક્તિ ગુમાવી અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ ઓળખવી સરળ હોતી નથી.



ટીપ: કેટલીક અસરોમાં ઝડપથી સુધારો આવે છે નબળાઈ, અસંયમ, અને ગળવામાં મુશ્કેલીઓ જેવી સમસ્યાઓમાં ઘણી વખત સ્ટ્રોક થયા બાદના દિવસોમાં સુધારો આવે છે.

સ્ટ્રોકની દેખાય તેવી અસરો

હલનચલન અને સંતુલન

સ્ટ્રોક ઘણી વખત શરીરની એક બાજુ નબળી કરી શકે છે જેના લીધે હાથ અને પગને અસર થાય છે. આના કારણે ચાલવામાં, સંતુલન જાળવવામાં અને વસ્તુઓ પકડવામાં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

આત્મસંયમ સમસ્યાઓ

સ્ટ્રોક બાદ આંતરડા અથવા મૂત્રાશય નિયંત્રણની સમસ્યાઓ ખૂબ જ સામાન્ય છે. આત્મસંયમમાં ઘણી વખત પ્રારંભિક સપ્તાહમાં સુધારો આવે છે. તે શરમજનક હોઈ શકે છે, તેથી પુનઃખાતરી અને સમજદારી આપો તથા વ્યક્તિને મેડિકલ હેલ્પ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

વ્યવહારમાં ફેરફારો

સ્ટ્રોક બાદ અમુક લોકો વર્તનમાં ફેરફારો દર્શાવે છે જેમકે જે વસ્તુઓમાંથી તેઓને આનંદ આવતો હતો તેમાંથી રસ ગુમાવવો, ખૂબ જ આવેશમાં આવી જવું અથવા વધુ સરળતાથી ગુસ્સે થઈ જવું. જો કોઈનું વર્તન પોતાના અથવા અન્ય માટે જોખમ ઊભું કરતું હોય તો તેના માટે મદદ મેળવવી જરૂરી છે.

એક બાજુની વસ્તુઓ જોવામાં સમસ્યાઓ (સ્થળલક્ષી (spatial) અવગણના)

સ્થળલક્ષી અવગણના અથવા બેદરકારીનો અર્થ એ છે કે મગજ એક બાજુથી સંવેદનાત્મક માહિતીની પ્રક્રિયા કરતું નથી. અમુક લોકો વસ્તુઓ સાથે ભટકાઈ શકે છે કારણ કે તેઓ તેમના શરીરના એક બાજુથી વાકેફ નથી. તેઓ તેમની પ્લેટમાં અડધો ખોરાક જોતા નથી કારણ કે આંખની દ્રષ્ટિ દ્વારા મળતી બંધી માહિતીઓ પર મગજ પ્રક્રિયા કરી શકતું નથી.

ગળવામાં સમસ્યાઓ (ડાયસ્ફેગીયા (દુર્ભક્ષિતા))

સ્ટ્રોક મોં અને ગળાના નબળા સ્નાયુઓના કારણે ગળવામાં સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે. આને ડાયસ્ફેગીયા કહેવાય છે. ડાયસ્ફેગીયા ધરાવતા વ્યક્તિને ખોરાક અને પીણા શ્વાસમાં લેવાના કારણે થતા ફેફસાના ચેપ ટાળવા માટે થોડા સમય સુધી પોચો ખોરાક અથવા ટ્યુબ દ્વારા ખોરાક આપવો જરૂરી બની શકે છે. સ્ટ્રોકમાંથી બચી જનારા બધા લોકોમાંથી લગભગ અડધા લોકોને ગળવાની સમસ્યા હોય છે પરંતુ, ઘણી વખત તેમાં શરૂઆતનાં અઠવાડિયાઓમાં સુધાર આવી જાય છે.



ટીપ: સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારાઓને સાંભળો

સ્ટ્રોકની ઘણી અસરો સ્વાભાવિક હોય છે. અન્ય ફેરફારો જોવા સરળ નથી. તેમની સમસ્યાઓ વિશે વાત કરવા અને તેઓને કેવું લાગે છે તે દર્શાવા વ્યક્તિને સમય આપો.

વાતચીતમાં સમસ્યાઓ

અફ્રેસીયા (મગજની બીમારીથી વાચા બંધ થવી તે)

સ્ટ્રોકમાંથી બચી જનારા લગભગ ત્રીજા ભાગનાં લોકોને અફ્રેસીયા નામની ભાષા સંબંધી સમસ્યા હોય છે. તે ઘણી વખત મગજની ડાબી બાજુ સ્ટ્રોક થવાથી થાય છે. અફ્રેસીયા બોલવા, વાંચવા, લખવા અને બોલી સમજવા સહિત ભાષાના તમામ પાસા પર અસર કરી શકે છે. વ્યક્તિ ઓછો બુદ્ધિશાળી નથી બનતો, પરંતુ તેઓને ભાષાનો ઉપયોગ કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે.

ચહેરાના નબળા સ્નાયુઓ

ચહેરા, મોં, જીભ અને ગળાના સ્નાયુઓમાં નબળાઈને કારણે બોલી અચકાય શકે છે.

એકાગ્રતા અને યાદશક્તિ સાથે સમસ્યાઓ

સ્ટ્રોક બાદ, વ્યક્તિને વાતચીત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ લાગી શકે છે. તેઓ શું કહે છે તે તેઓ ભૂલી શકે છે, અને તેઓ વસ્તુઓ અથવા લોકોના ચહેરાઓને પણ ઓળખી શકવામાં અસમર્થ હોઈ શકે છે. આ તમામ બાબતો વાતચીત પર અસર કરી શકે છે.



ટીપ: આત્મવિશ્વાસ સાથે વાતચીત કરો

વાતચીતમાં સમસ્યાઓ ધરાવતા વ્યક્તિને તમે પ્રશ્નોના જવાબ આપવા માટે સમય આપીને મદદ કરી શકો છો.

ઉતાવળ કરશો નહીં – કોઈને જવાબ આપવા માટે 30 સેકન્ડ અથવા વધુ લાગી શકે છે. એક સમયે એક પ્રશ્ન પૂછો, અને તેમના માટે જવાબ આપવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં. જો તમે કંઈ સમજ્યા ન હોવ તો તેમને કહો.



સ્ટ્રોકની હિડેન (છુપાયેલી) અસરો

થકાવટ

સ્ટ્રોક બાદ થકાવટ, અથવા થાક જે આરામ કર્યા પછી પણ દૂર ન થાય, તે મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી રહી શકે છે. તે સ્ટ્રોક બાદ સામાન્ય છે, અને અમુક માટે એક ગંભીર સમસ્યા બની શકે છે.

ભાવનાત્મક અસર

સ્ટ્રોક ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ સાથે નજીકથી જોડાયેલ છે. સ્ટ્રોક બાદ, લગભગ ત્રીજા ભાગના લોકોને હતાશા હોય છે. લગભગ 20% લોકોને સ્ટ્રોક બાદ પ્રથમ છ મહિનામાં ભાવનાત્મકતા હોય છે. તેનો અર્થ છે કે ક્યારેક કોઈપણ ચોક્કસ કારણ વિના અચાનક રડવું અથવા હસવું.

યાદશક્તિ અને વિચારસરણી

સ્ટ્રોક બાદ યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા સાથેની સમસ્યાઓ ખૂબ જ સામાન્ય છે. તે જ્ઞાનાત્મક સમસ્યાઓ તરીકે પણ ઓળખાય છે. સ્ટ્રોકમાંથી બચી જનારા લોકો શરૂઆતમાં મૂંઝવણ અનુભવે છે પરંતુ, વધારે પડતા લોકોની આ સમસ્યા પ્રારંભિક અઠવાડિયાઓમાં સુધરી જાય છે.

દ્રષ્ટિ

લગભગ 60% લોકોને સ્ટ્રોક બાદ દ્રષ્ટિમાં સમસ્યા હોય છે. સમસ્યાઓમાં ડબલ દ્રષ્ટિ અથવા પ્રકાશ માટે ખૂબ જ સંવેદનશીલતાનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક લોકો દ્રશ્ય ક્ષેત્રનો ભાગ ગુમાવી બેસે છે, જેનો અર્થ થાય કે તમે જે જોઈ રહ્યા છો તે તમામ જોવા માટે સક્ષમ ન હોવ.

દુખાવો

અમુક લોકો લાંબા ગાળાની પીડા જેમ કે બળતરા અનુભવે છે.

મદદ મેળવો

સ્ટ્રોકની ઘણી અસરોની સારવાર કરી શકાય છે, અને એક GP મદદ અને સલાહ આપી શકે છે.

रीहैबिलिटेशन (पुनर्वसवाट)



રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)

જેને જરૂર હોય તે દરેક વ્યક્તિને સ્ટ્રોક બાદ તરત જ રીહેબિલિટેશન પ્રાપ્ત થવું જોઈએ, જે ઘણી વખત હોસ્પિટલમાં જ શરૂ થાય છે. જેમાં નીચેનાં ઉપચારો સમાવિષ્ટ થાય છે:

- **ઑક્યુપેશનલ થેરાપી (વ્યવસાયિક ઉપચાર):** સ્વતંત્ર વસવાટ ને સપોર્ટ આપવા માટે લોકોને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ માટે કુશળતા ફરીથી શીખવામાં મદદ કરે છે
- **ફિઝિયોથેરાપી (અંગવ્યાયામ ચિકિત્સા):** ગતિશીલતા, તાકાત અને સંતુલન સુધારે છે
- **સ્પીચ એન્ડ લેંગ્વેજ થેરાપી (વાણી અને ભાષા ઉપચાર):** વાતચીત અને ગળવામાં મદદ કરે છે.
- **સાયકોલોજિકલ થેરાપી (મનોવિજ્ઞાની ઉપચાર):** યાદશક્તિ અને વિચારસરણીની મુશ્કેલીઓ તેમજ ચિંતા અને હતાશામાં મદદ કરે છે.
- **ડાએટિશિયન (આહારવિજ્ઞાની):** ગળવામાં મુશ્કેલીઓ ધરાવતા લોકોને ખાવા અને પીવા, તેમજ સ્વસ્થ આહારની સલાહ આપે છે.

મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

ઘણા લોકોને મિત્રો અને પરિવાર પાસેથી રીહેબિલિટેશન માટે અમુક સપોર્ટ ખરેખર મદદરૂપ હોય છે. તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકો તે તમે ઉપચારકને પૂછવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો, કારણ કે તમે રીહેબિલિટેશનના સત્રોમાં ભાગ લઈ શકો છો અને પછી સ્ટ્રોકથી પ્રભાવિત વ્યક્તિને પ્રેક્ટિસ કરવામાં મદદ કરી શકો છો.

સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારને એવી વસ્તુઓ જે તેમને પ્રોત્સાહન આપી શકે તેના વિશે પૂછો. ઉદાહરણ તરીકે, તેમનામાં થયેલા સુધારાઓની નોંધ રાખવાથી, તેમનામાં આવેલા સુધારાઓ તેઓ જોઈ શકે છે.

યાદ રાખો કે રીહેબિલિટેશન વ્યક્તિ માટે અતિ મુશ્કેલ અને અઘરું કામ હોઈ શકે છે. તેઓ ચાલવા અથવા વાત કરવાની કેટલીક મૂળભૂત કુશળતા ફરી શીખવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા હોઈ શકે છે, અને આ એક મોટો પડકાર છે. તમે પ્રોત્સાહન આપીને અને રસ લઈને મદદ કરી શકો છો.



રીહેબિલિટેશન વિશે વધુ માહિતી માટે અમારી ગાઈડ સ્ટ્રોક બાદ આગામી પગલાં વાંચો, અથવા stroke.org.uk ની મુલાકાત લો.

સ્ટ્રોકની ભાવનાત્મક અસર



સ્ટ્રોકની ભાવનાત્મક અસર

સ્ટ્રોકથી વ્યક્તિ અને તેમની આસપાસના લોકો પર વધુ પડતી ભાવનાત્મક અસર થઈ શકે છે.

બચી જનારને પોતાના વિશે કેવું લાગે છે

લોકો પોતાને કેવી રીતે જોવે છે તે સ્ટ્રોક બદલી શકે છે. સ્ટ્રોક સામાન્ય રીતે મોટા આઘાત તરીકે આવે છે, અને આ આઘાતની મોટી ભાવનાત્મક અસર હોય શકે છે. સ્ટ્રોકમાંથી બચી જતા લગભગ ત્રીજા ભાગના લોકોને સ્ટ્રોક બાદ હતાશાનો અનુભવ થાય છે.

કામ પર અથવા ઘરમાં ભૂમિકા બદલવાથી પણ મુશ્કેલીઓ પેદા થઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, જો કોઈ વ્યક્તિ તેમના પરિવારને પૂરતી મદદ કરવામાં ઓછા સક્ષમ હોય તો તે નિરાશાજનક હોય શકે છે. તેમને આનંદ આપતી બાબતો હવે તેઓ ના કરી શકે તો તેઓ કંઈક ગુમાવી દીધાની લાગણી અનુભવી શકે છે.

પ્રકેશનલનો દૃષ્ટિકોણ: રિલેશનશિપ (સંબંધો)

“મને બે પુરુષોએ કહ્યું કે, 'હું હવે મારી પત્નીની રક્ષા કરી શકતો નથી.' સાચી રીતે અથવા ખોટી રીતે, તેઓને લાગ્યું કે તેઓએ કુટુંબનું નેતૃત્વ કર્યું હતું, પરંતુ હવે તેઓ તેમ કરી શકશે નહિ.”

કોલીન (Colin), સ્ટ્રોક એશોસિએશન કોઓર્ડિનેટર

હતાશા અને બેચેની સ્ટ્રોક બાદ સામાન્ય છે. જો તમને લાગે કે તમારા કુટુંબનું સભ્ય હતાશા અનુભવે છે, તો તેમની સાથે તે વિશે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો. GP સલાહ પ્રદાન કરવા માટે સમર્થ હોઈ શકે છે.

કુટુંબ અને મિત્રો પર ભાવનાત્મક અસર

જ્યારે કુટુંબના સભ્યને સ્ટ્રોક થાય ત્યારે લોકો ખૂબ જ અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે. તમને દુઃખ, ચિંતા, અપરાધ અથવા ગુસ્સો, તેમજ આઘાત લાગી શકે છે.

વ્યક્તિગત વાર્તા: ગુસ્સો

“હું માતાને જે થયું તેનો દોષ આપવા માટે કોઈને શોધવા માંગતી હતી. હું ખરેખર, ખૂબજ ગુસ્સે હતી.”

કેરોલ (Carol), સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારની પુત્રી

વ્યક્તિમાં અને તેમની સાથે તમારા સંબંધમાં ફેરફારો થવાથી તમને કંઈક ગુમાવવાનો અનુભવ થઈ શકે છે. તેઓ હજી પણ એ જ વ્યક્તિ હોવા છતાં, તેમની વ્યવહાર કુશળતા અને યાદશક્તિમાં બદલાવ આવે છે અને સ્ટ્રોકની અન્ય અસરો તમારી દૈનિક દિનચર્યા અને કૌટુંબિક ભૂમિકાઓમાં બદલાવ લાવી શકે છે.

હોસ્પિટલ છોડ્યા પછીનો સપોર્ટ



હોસ્પિટલ છોડ્યા પછીનો સપોર્ટ

રજા આપવાની પ્રક્રિયાનો ધ્યેય હોય છે કે હોસ્પિટલ છોડ્યા બાદ દરેક વ્યક્તિને યોગ્ય સહાય અને સારવાર મળી રહે. આમાં રીહેબિલિટેશન થેરાપીઓ, ટ્રેનિંગ ક્રિયાઓ માટે મદદ અથવા સંપૂર્ણ સમયે સપોર્ટનો સમાવેશ થઈ શકે છે. દર્દી અને તેમના પરિવાર કે કેર લેનારાઓ તમારા રજા આપવાના આયોજનનો ભાગ હોવા જોઈએ, તેથી જો તમે સામેલ થવા ઈછતા હોવ તો હોસ્પિટલ સ્ટાફને કહેવું જોઈએ. ડિસ્ચાર્જ પ્રક્રિયા અને આપવામાં આવતું સપોર્ટનું સ્તર વિસ્તારો મુજબ બદલાઈ શકે છે.

પ્રગતિની સમીક્ષા

જો લોકોની જરૂરિયાતો બદલાઈ હોય તો તેઓને યોગ્ય સપોર્ટ પ્રાપ્ત થાય છે તેની ખાતરી કરવા હોસ્પિટલ છોડ્યા બાદ તેમની ઓછામાં ઓછી એક સમીક્ષા થવી જોઈએ. આ ઘણી વાર રજા આપ્યાના છ મહિના બાદ હોય છે. જો તે ન થાય, અથવા તમને લાગે કે પૂરતી સારવાર અને સહાય પૂરી પાડવામાં આવી રહી નથી, તો GP નો સંપર્ક કરો.

વહેલી ડિસ્ચાર્જ (રજા આપવા)ને આધાર

કેટલાક લોકો હોસ્પિટલ જલ્દી છોડી શકે અને ઘરે તેમનો રીહેબિલિટેશન ચાલુ રાખી શકે છે જો તેઓ પલંગ પરથી ઉઠી ખુરશી પર બેસી શકતા હોય અને ઘરે જવા માટે સુરક્ષિત વાતાવરણ હોય.

પ્રોફેશનલ દૃષ્ટિકોણ: ડિસ્ચાર્જ (રજા આપવી)

“દર્દીઓ અને તેમના પરિવાર સાથેની પ્રથમ બેઠકથી જ, અમે ડિસ્ચાર્જ પ્લાન વિશે વાત કરીએ છીએ. અમે એ હકીકત માનીએ છીએ કે શક્ય તેટલી વહેલી તકે ડિસ્ચાર્જ આપવું હંમેશા લાભ દાયક રહે છે.”

સાયમન (Simon), આક્યપૈશનલ થેરપિસ્ટ
(વ્યવસાયિક ઉપચારક)

કેર લેનારાઓ માટે માહિતી

જો સ્ટ્રોક બાદ તમે કોઈના કેર લેનાર બનો તો, તે ખૂબ જ અપેક્ષાયુક્ત હોઈ શકે છે. કેર લેનાર હોવું તે ઘણા સ્વરૂપો લઈ શકે છે, અને કદાચ તમે પોતાને કેર લેનાર તરીકે ન વિચારો.

કેરનો અર્થ શોપિંગ કરવી, ઘરની સફાઈ કરવી કે બિલ સોર્ટ કરવા હોઈ શકે છે. તેનો અર્થ પર્સનલ કેર સાથે સંકળાવું અથવા રીહેબિલિટેશન માટે મદદ કરવી પણ હોઈ શકે છે.

તમારું પોતાનું ધ્યાન રાખવું પણ મહત્વનું છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમને ઊંઘ ન આવે અથવા ભોજન ચૂકી જાય, તો તે તમારા માટે તમારી કેરની ભૂમિકા ભજવવી અઘરી કરી શકે છે.

કેર લેનારાઓ પણ તણાવ, હતાશા અને ત્રાસ થવા જેવી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓના જોખમ પર હોઈ શકે છે, તેથી સપોર્ટ માટે પૂછવા ડરશો નહીં.

તમને સપોર્ટ આપવા માટે કુટુંબ અને મિત્રો તેમનો સમય આપવા સક્ષમ હોઈ શકે છે. ઘણા લોકલ એરિયામાં કેર લેનાર કેન્દ્રો હોય છે જ્યાં તમને સલાહ અને માહિતી મળી શકે છે.

રહેવાની સગવડ

કેટલાક લોકો જેને સ્ટ્રોક બાદ વિકલાંગતા હોય તેઓ સ્વતંત્ર રહેવા માટે સક્ષમ હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકોને તેમના ઘરમાં કેટલાક અનુકૂલન કરવાની, અથવા શોપિંગ અને રસોઈ કરવા જેવી દૈનિક ક્રિયાઓ માટે થોડા સપોર્ટની જરૂર પડશે.



જો કોઈને જીવનના ઘણા પાસાઓ માટે મદદની જરૂર હોય, તો તેઓને એક રહેણાંક ઘરમાં જવાની અથવા એક સંબંધી સાથે રહેવાની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમે કરી શકો તો, તમારા પ્રિયજનને શું જોઈએ છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો.

i કેર અને રહેવાની સગવડ વિષેની માહિતી અને સલાહના સ્ત્રોતો માટે, પાનાં નં. 33 જુઓ.

કેર લેનારની આકારણી

તમારી લોકલ ઓથોરિટિ સોશિયલ સર્વિસીઝ (સામાજિક સેવાઓ) તમારા સપોર્ટની જરૂરિયાતની આકારણી કરી શકે છે, જેને કેર લેનારની આકારણી કહેવાય છે. તમારે સંપૂર્ણ સમય કેર લેનાર હોવાની જરૂર નથી, અને તમારે તમે જે વ્યક્તિની કેર લો છો તેની સાથે રહેવાની જરૂર નથી.

આ આકારણી, તમને કયા પ્રકારની મદદની જરૂર છે તે નક્કી કરશે. આમાં તમારો તાણાવ ઘટાડવા માટે મદદનો સમાવેશ થઈ શકે છે, જેમ કે જિમની મેમ્બરશીપ, અને મુસાફરી ખર્ચમાં મદદ. તમને થોડો વિરામ મળી શકે તે માટે તમે જે વ્યક્તિની કેર લો છો તે થોડા સમય માટે રેસિડેન્શિયલ કેરમાં રહી શકે છે અથવા ડે સેન્ટરમાં તેમને મુકવામાં આવી શકે છે. તમારે ખર્ચમાં શું યોગદાન કરવું જોઈએ તે નક્કી કરવા માટે કાઉન્સિલ નાણાકીય આકારણી કરી શકે છે.

કેર અને સપોર્ટની જરૂરીયાત માટે આકારણી

તમે જે વ્યક્તિની કેર લો છો તે તેમની પોતાની જરૂરિયાતોની આકારણી કરી શકે છે. સોશિઅલ કેર નિ:શુલ્ક નથી, પરંતુ ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે કઈ નાણાકીય મદદ ઉપલબ્ધ છે તે લોકલ કાઉન્સિલ નક્કી કરશે. કેર લેનારની આકારણી તે જ સમયે હાથ ધરવામાં આવી શકે, જો તમે બંને આ માટે સંમત હોવ.

નાણાકીય અસર

સ્ટ્રોક એક મોટી નાણાકીય અસર કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે એક વાલી સ્ટ્રોક માંથી સાજા થઈ રહ્યા હોય ત્યારે કુટુંબ તેમની મુખ્ય આવક ગુમાવી શકે છે, અથવા માતા-પિતા કે ભાગીદારની કેર લેવા માટે કુટુંબનો એક સભ્ય તેના કામની કલાકો ઘટાડી શકે છે.

ઉપલબ્ધ સપોર્ટ

જો તમે કોઈની સપ્તાહમાં 35 કે તેના કરતા વધુ કલાકો માટે પગાર વિના કેર લેતા હોવ તો કેરર અલાવન્સ સહિત કેટલાક નાણાકીય સપોર્ટ, સરકાર તરફથી ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે જેનો તમે દાવો કરી શકો છો.

વિકલાંગતા ધરાવતા લોકો માટે ઉપલબ્ધ નાણાકીય સહાય પર્સનલ ઈન્ડિપેન્ડન્સ પેમેન્ટ (PIP) નો સમાવેશ કરે છે. આ સહાય 16 થી 64 વર્ષની ઉંમરનાં એવા લોકો જે લાંબા ગાળાથી બીમાર કે અપંગ હોય તેમના માટે અમુક વધારાના ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે એક કરમુક્ત લાભ છે. 65 વર્ષથી વધારે ઉંમરનાં વિકલાંગતા ધરાવતા લોકો એટેન્ડન્સ અલાવન્સનો દાવો કરી શકે છે જો તેમને તેમની ધ્યાન રાખવા માટે કોઈની મદદની જરૂર હોય.



ફાયદાઓ અને દાવો શરૂ કરવા વિશે માહિતી માટે ઓનલાઇન જઈ gov.uk ની મુલાકાત લો



સ્ટ્રોક દ્વારા અસરગ્રસ્ત લોકો માટે નાણાકીય આધાર પર વધુ વિગતો માટે, અમારી ફેક્ટશીટ લાભો અને નાણાકીય સહાય (*Benefits and financial assistance*) વાંચો, stroke.org.uk માંથી ડાઉનલોડ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે.

મદદ અને માહિતી ક્યાંથી મેળવવા



મદદ અને માહિતી ક્યાંથી મેળવવા

સ્ટ્રોક એસોસિએશન પાસેથી

અમારી સાથે વાત કરો

અમારી સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન કુટુંબ, મિત્રો અને કેર લેનારા સહિત સ્ટ્રોકની અસર થયેલ કોઈપણ વ્યક્તિ માટે છે. હેલ્પલાઇન તમને સ્ટ્રોકના કોઈપણ પાસા પર માહિતી અને સપોર્ટ આપી શકે છે.

ટેક્સ્ટફોન **18001 0303 3033 100** માંથી અમને **0303 3033 100** પર કૉલ કરો અથવા **info@stroke.org.uk** પર ઈમેલ કરો.

અમારા પ્રકાશનો વાંચો

અમે સ્ટ્રોકના તમારા જોખમ ઘટાડવા અને રીહેબિલિટેશન સહિત સ્ટ્રોકના વિષયોની વ્યાપક શ્રેણી વિશે વિગતવાર માહિતી પ્રકાશિત કરીએ છીએ.

stroke.org.uk પર ઓનલાઇન વાંચો અથવા પ્રિન્ટ કરેલ નકલો માટે હેલ્પલાઇનને કૉલ કરો.

સ્ટ્રોક વિષેની અમારી મુખ્ય માર્ગદર્શિકાઓ

જ્યારે તમને સ્ટ્રોક થાય (When you have a stroke) – જે કોઈને સ્ટ્રોક થયો હોય તેમના માટે એક ટૂંકી ગાઈડ.

સ્ટ્રોક બાદ આગામી પગલાં (Next steps after a stroke) – જે લોકોને સ્ટ્રોક થયો હોય તેમના માટે માહિતી.

સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર માટે સહાયક (Supporting a stroke survivor) – પરિવાર, મિત્રો અને કેર લેનારા માટે માહિતી.

સ્ટ્રોક થવાના તમારા જોખમને કેવી રીતે ઘટાડવા (How to reduce your risk of a stroke)– સ્ટ્રોક થવાના તમારા જોખમ ઘટાડવા પર ટીપ્સ અને માહિતી.

સ્ટ્રોક દ્વારા અસર થયેલ અન્ય લોકો સાથે વાત કરો

તમારા લોકલ એરિયામાં એક સ્ટ્રોક સમૂહ હોઈ શકે છે જ્યાં સ્ટ્રોકમાંથી બચી જનારા અન્ય લોકો અને કેર લેનારાઓને મળી શકો છો.

તમે અમારા ઓનલાઈન ફોરમ [TalkStroke \(ટોકસ્ટ્રોક\)stroke.org.uk/talkstroke](https://www.talkstroke.org.uk/) પર અને અમારા ફેસબુક પાનાં www.facebook.com/TheStrokeAssociation પર લોકોને મળી શકો છો.

અમારી હેલ્પલાઈનને કોલ કરો અથવા સ્ટ્રોક સમૂહ અને અન્ય ફેસ-ટૂ-ફેસ સપોર્ટ પર વધુ માહિતી માટે stroke.org.uk/support ની મુલાકાત લો.

બાળપણનો સ્ટ્રોક

આ ગાઈડ વ્યસ્કોમાં સ્ટ્રોક વિશે છે. બાળપણના સ્ટ્રોક વિશે જાણકારી માટે મુલાકાત લો stroke.org.uk/childhood.

આરોગ્ય અને દૈનિક જીવનમાં મદદ

સ્ટ્રોકના લક્ષણો

જો તમને અથવા તમે જાણતા હો તેવા કોઈપણ વ્યક્તિને સ્ટ્રોક સંબંધી કોઈ વધુ લક્ષણો હોય તો, રાહ જોયા વિના તરત જ **999** પર કોલ કરો. **FAST** ટેસ્ટ માટે **જુઓ પાના નં. 12**.

તમને જરૂર હોય તે મદદ મેળવો

UK નાં કેટલાક ભાગોમાં સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારાઓ અને કેર લેનારાઓ માટે જરૂરી તમામ થેરાપી અને સપોર્ટ મેળવવા મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમને જરૂર હોય તે સપોર્ટ મેળવવા વિશેની માહિતી માટે, અમારી હેલ્પલાઈન **0303 3033 100**નો સંપર્ક કરો.

સ્ટ્રોક બાદની સમીક્ષાની વિનંતી

સામાન્ય રીતે લગભગ છ મહિને, સ્ટ્રોક પછીની સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારની જરૂરિયાતોની એક સમીક્ષા થવી જોઈએ. જો તે ન થાય, તો GP ને તેની વ્યવસ્થા કરવા માટે પૂછો.

દૈનિક સપોર્ટની જરૂરિયાતો

દૈનિક જીવન અને રહેવાની સગવડ વિશે સપોર્ટ માટે, તમારા લોકલ કાઉન્સિલના સોશિયલ સર્વિસીઝ (સામાજિક સેવાઓ) ડિપાર્ટમેન્ટનો સંપર્ક કરો.

કાનૂની અને નાણાક્રિય સલાહ

પૈસા, કાનૂન અને રોજગારના મુદ્દાઓ વિશે નિ:શુલ્ક, ખાનગી સલાહ માટે, Citizens Advice (સિટિઝન્સ એડવાઈસ)નો સંપર્ક કરો (પાનાં નં.

33 જુઓ).

સહાય અને માહિતીના અન્ય સ્ત્રોતો

તમારું જોખમ ઘટાડવા માટે સપોર્ટ

બ્રિટિશ હાર્ટ ફાઉન્ડેશન (British Heart Foundation)

વેબસાઈટ: www.bhf.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0300 330 3311

ડયાબિટીસ UK (Diabetes UK)

વેબસાઈટ: www.diabetes.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

વેબસાઈટ: www.drinkaware.co.uk

ફ્રીકલાઈન: 0300 123 1110

સિકલ સેલ સોસાયટી (Sickle Cell Society)

વેબસાઈટ: www.sicklecellsociety.org

ટેલિફોન: 0208 961 7795

સ્મોકફ્રી (Smokefree)

વેબસાઈટ: www.nhs.uk/smokefree

કેર લેનારાઓ માટે મદદ

કેરર્સ UK (Carers UK)

વેબસાઇટ: www.carersuk.org

અડવાઈસલાઈન: 0808 808 7777

ક્રુસ બેરેવમેન્ટ કેર (Cruse Bereavement Care)

વેબસાઇટ: www.cruse.org.uk

ટેલિફોન: 0808 808 1677

પૈસા અને રહેવાની સગવડ માટે મદદ

સિટિઝન્સ એડવાઈસ (Citizens Advice)

વેબસાઇટ: www.citizensadvice.org.uk

અડવાઈસલાઈન: ઈંગ્લેન્ડ 0344 411 1444, વેલ્સ 0344 477 2020, સ્કોટલેન્ડ 0808 800 9060, ટેક્સટરીલે 0344 411 1445

GOV.UK સરકારી સેવાઓ અને માહિતી (GOV.UK government services and information)

વેબસાઇટ: www.gov.uk

ઈન્ડીપેન્ડન્ટ એજ (Independent Age)

વેબસાઇટ: www.independentage.org

હેલ્પલાઈન: 0800 319 6789

સ્ટ્રોકની અસરો માટે મદદ

અલ્ઝાઈમર્સ સોસાયટી (Alzheimer's Society)

વેબસાઇટ: www.alzheimers.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0300 222 1122

સ્ટ્રોક એસોસિએશન માંથી અફ્રેસીયા સ્ત્રોતો (Aphasia resources from the Stroke Association)

વેબસાઇટ: stroke.org.uk/aphasia

ચેસ્ટ હાર્ટ અને સ્ટ્રોક સ્કોટલેન્ડ (Chest Heart & Stroke Scotland)વેબસાઈટ: www.chss.org.uk

એડવાઈસ લાઈન: 0808 801 0899

વિવિધ સ્ટ્રોકસ: સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર નાની ઉંમરની વ્યક્તિઓ માટે સપોર્ટવેબસાઈટ: www.differentstrokes.co.uk

સ્ટ્રોકલાઈન: 01908 317618

ડિસેબિલિટી રાઈટ્સ UK (Disability Rights UK)વેબસાઈટ: www.disabilityrightsuk.org

ટેલિફોન: 020 7250 8181

ઈમેલ: enquiries@disabilityrightsuk.org**હેડવે, મગજની ઈજાનું એસોસિયેશન (Headway, the brain injury association)**વેબસાઈટ: www.headway.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0808 800 2244

માઈન્ડ (Mind)વેબસાઈટ: www.mind.org.uk

ઈનફોલાઈન: 0300 123 3393

RNIB (રોયલ નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ બ્લાઈન્ડ પીપલ)વેબસાઈટ: www.rnib.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0303 123 9999

રિસર્ચ સ્ટડી (સંશોધન અભ્યાસ)માં જોડાવું

તમે એક રિસર્ચ સ્ટડીમાં ભાગ લેવા માટે લાયક હોઈ શકો છો.

રિસર્ચ અમને સ્ટ્રોક નિદાન અને કેર સુધારવા મદદ કરે છે. જો તમને

અભ્યાસમાં રહેવા માટે કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે રિસર્ચર્સ

(સંશોધકો) સાથે કોઈપણ પ્રશ્નોની ચર્ચા કરી શકો છો, અને તમે

તમારા GP સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

અમારી માહિતી વિશે



સ્ટ્રોકથી પ્રભાવિત લોકોને અમે શ્રેષ્ઠ માહિતી પૂરી પાડવા માંગીએ છીએ. તેથી, સ્ટ્રોકમાંથી બચી જનારા લોકો અને તેમના કુટુંબીઓને તેમજ મેડિકલ એક્સપર્ટને અમારા પ્રકાશનો તૈયાર કરવા અમને મદદરૂપ થવા કહીએ છીએ.



અમે કેવી રીતે કર્યું? તમને આ ગાઈડ વિશે શું લાગે છે તે અમને જાણાવવા, અથવા તેને બનાવવા માટે અમે જે સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કર્યો હોય તેની સૂચીની વિનંતી કરવા, feedback@stroke.org.uk પર અમને ઈમેલ કરો.



કૃપા કરીને ધ્યાન રાખો કે આ માહિતીને તમારી પરિસ્થિતિ અનુસાર સ્પેશલિસ્ટ પ્રેક્ષનલ સલાહની અવેજી તરીકે રજૂ કરવાનો ઈરાદો નથી. જે સામગ્રી અમે પૂરી પાડીએ છીએ તે સચોટ છે અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવાનો અમે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પરંતુ માહિતી સમય સાથે બદલી શકે છે. અત્યાર સુધી કાયદા દ્વારા પરવાનગીના આધારે, સ્ટ્રોક એસોસિયેશન આ પ્રકાશનમાં માહિતી ઉપયોગ અથવા કોઈપણ તૃતીય પક્ષની માહિતી અથવા સમાવેશ કરેલ કે સંબોધવામાં આવેલી વેબસાઈટ્સના સંબંધમાં કોઈ જવાબદારી સ્વીકારતું નથી.



સાથે મળીને આપણે સ્ટ્રોક પર જીત મેળવી શકીએ છીએ

Stroke
association

અમારો સંપર્ક કરો

અમે તમારા માટે અહીં છીએ. એક્સપર્ટ માહિતી માટે અને ફોન, ઈમેલ અને ઓનલાઇન સપોર્ટ માટે અમારો સંપર્ક કરો.

સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન: 0303 3033 100

ટેક્સ્ટફોન પરથી: 18001 0303 3033 100

ઈમેલ: info@stroke.org.uk

વેબસાઇટ: stroke.org.uk

અમે સ્ટ્રોક એસોસિએશન છીએ

અમે સ્ટ્રોક પછીના જીવનમાં વિશ્વાસ રાખીએ છીએ. એટલા માટે અમે સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારાઓને શ્રેષ્ઠ રીતે સાજા થવા માટે સપોર્ટ આપીએ છીએ.

વધુ સારી રીતે સ્ટ્રોક સંભાળ આપવા માટે અમે અભિયાન કરીએ છીએ.

નવી સારવાર વિકસાવવા અને સ્ટ્રોક અટકાવવાના માર્ગો માટે જ અમે રિસર્ચનું ભંડોળ કરીએ છીએ.

સ્ટ્રોકથી અસરગ્રસ્ત લોકો માટે જીવનરક્ષક રિસર્ચ અને મહત્વપૂર્ણ સેવાઓના ભંડોળ માટે અમે તમારા સપોર્ટ પર વિશ્વાસ કરીએ છીએ. stroke.org.uk/fundraising પર અત્યારેજ સ્ટ્રોક સામે લડાઈમાં જોડવ.

સાથે મળીને આપણે સ્ટ્રોક પર જીત મેળવી શકીએ છીએ.

© Stroke Association 2017

માર્ચ 2017 માં પ્રકાશિત

સમીક્ષા કરવાની: માર્ચ 2019

આઈટમ કોડ: **A01L11G**



Health & care
information
you can trust

The Information Standard

Certified
Member

સ્ટ્રોક એસોસિએશન ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (No 211015) અને સ્કોટલેન્ડ (No SC037789) માં એક ચેરીટી તરીકે નોંધાયેલ છે.
નોર્ટર્ન (ઉત્તરી) આયર્લેન્ડ (XT33805), ઈસ્કે ઓફ મેન (No 945) અને જર્સી (NPO 369) માં પણ નોંધાયેલ છે.