

Sprijinirea unui supraviețuitor de accident vascular cerebral

Informații pentru familie, prieteni și îngrijitori



Sprijinirea unui supraviețuitor de accident vascular cerebral

Informații pentru familie, prieteni și îngrijitori

Conținutul acestui ghid

- Acest ghid oferă o imagine de ansamblu asupra lucrurilor utile de cunoscut când un prieten sau un membru al familiei are un accident vascular cerebral.
- Urmați sfaturile noastre pentru mai multe informații și asistență.
- Pentru informații mai detaliate, citiți „Accidentul vascular cerebral, ghid pentru îngrijitor”. Citiți-l online sau comandați o copie tipărită de pe **stroke.org.uk** .
- Linia noastră de asistență este aici dacă aveți nevoie de cineva cu care să vorbiți.

Când apare un accident vascular cerebral

Accidentul vascular cerebral este diferit de de majoritatea celorlalte afecțiuni de sănătate, deoarece schimbă viați într-o clipă. De obicei, se întâmplă fără niciun avertisment și adesea vine ca un șoc imens. Și impactul unui accident vascular cerebral nu se oprește la o singură persoană. De asemenea, poate ajunge la familie și prieteni.

Despre accidente vasculare cerebrale

Un accident vascular cerebral apare atunci când alimentarea cu sânge a creierului este întreruptă, afectând celulele creierului. Un accident vascular cerebral poate afecta modul în care funcționează organismul. De asemenea, poate schimba modul în care gândiți și simțiți.

- **Începutul casetei:**

Dacă doriți să aflați mai multe despre tipurile de accident vascular cerebral, tratamente și recuperarea după un accident vascular cerebral, vizitați resursele noastre cu informații detaliate la **stroke.org.uk**. Puteți apela linia noastră de

asistență 0303 3033 100 pentru mai multe sugestii despre găsirea de informații și asistență.

- **Finalul casetei**

Care este impactul unui accident vascular cerebral?

Dacă sunteți membru al familiei sau prieten al unei persoane care a suferit un accident vascular cerebral, s-ar putea să vă întrebați ce vă rezervă viitorul.

Unii oameni își revin complet și reiau activitățile obișnuite într-un timp scurt. Mulți alții vor suferi efectele secundare ale unui accident vascular cerebral timp de luni sau ani, iar unele efecte durează toată viața.

Sfat

Accidentul vascular cerebral poate avea efecte ascunse.

Acestea pot apărea la oricine și pot rămâne după ce cineva și-a revenit în urma efectelor fizice. Efectele ascunse pot include afecțiuni ale stării de spirit, probleme de concentrare și oboseală. Ajutorul și tratamentul sunt disponibile, iar primul punct de contact pentru ajutor este medicul de familie.

Efectele unui accident vascular cerebral depind de locul în care are loc în creier și de dimensiunea zonei afectate. Chiar și un mic accident vascular cerebral sau un atac ischemic tranzitoriu (AIT sau mini-accident vascular cerebral) poate avea un impact mare asupra vieții cuiva.

Fiecare accident vascular cerebral este diferit, iar efectele unui accident vascular cerebral vor fi unice pentru fiecare persoană. Recuperarea lor va fi, de asemenea, unică pentru fiecare individ. Aceștia își vor reveni în ritmul lor.

Deoarece creierul controlează tot ceea ce facem, un accident vascular cerebral poate afecta fiecare parte a corpului, dar și gândurile, simțurile și emoțiile. De asemenea, poate provoca probleme de comunicare și oboseală. Creierul nostru ne face ceea ce suntem, iar un accident vascular cerebral poate afecta comportamentul și poate face pe cineva să pară diferit de cei din jur.

Consultați „Ghidul nostru rapid pentru efectele accidentului vascular cerebral” mai târziu în acest document.

Conducerea vehiculelor

Prin lege, nu puteți conduce timp de o lună calendaristică după un accident vascular cerebral sau un atac ischemic tranzitoriu (AIT). Depinde de circumstanțele individuale dacă o persoană poate conduce vehicule din nou. Aflați mai multe în ghidul nostru „Conducerea vehiculelor după un accident vascular cerebral” online sau comandați o copie tipărită la **stroke.org.uk**.

Recuperare după un accident vascular cerebral

Oamenii se pot recupera bine și chiar și în urma accidentelor vasculare cerebrale foarte grave, dar mulți indivizi rămân cu o dizabilitate. Nu toată lumea se poate întoarce la viața de înainte de accident, dar cu ajutorul și tratamentul potrivit, mulți oameni își pot reconstrui viața.

Recuperarea începe în spital cu ajutorul medicilor și terapeuților. Continuă acasă după terminarea terapiei. Persoana care a suferit un accident vascular cerebral va practica activități terapeutice pentru a o ajuta să reînvete anumite abilități și să-și recapete puterea. Ei pot continua procesul de învățare

desfășurând activitate fizică, purtând conversații și folosind noile abilități în viața de zi cu zi.

Cea mai rapidă recuperare are loc în săptămânile și lunile de după un accident vascular cerebral, dar recuperarea poate continua într-un ritm mai lent pentru ani buni. Nu există o limită de timp stabilită pentru recuperare.

Revizuirea progresului

Un supraviețuitor de accident vascular cerebral ar trebui să aibă cel puțin o evaluare după părăsirea spitalului, pentru a se asigura că primește sprijinul potrivit dacă nevoile acestuia s-au schimbat. Aceasta are loc adesea la șase luni după externare. Dacă nu are loc o evaluare la șase luni sau dacă persoana are nevoie de mai mult tratament și sprijin în orice moment, contactați medicul de familie.

Cum pot sprijini pe cineva după un accident vascular cerebral?

Fiți aproape de ei

Nu trebuie să locuiți cu cineva pentru a oferi ajutor și sprijin. Nici nu trebuie să fiți acolo personal: a-i arăta unei persoane că vă gândiți la ea o poate ajuta să simtă că nu a fost uitată. Puteți trimite un mesaj obișnuit sau puteți efectua un apel telefonic pentru a împărtăși noutăți și a întreba cum se simte.

Amintiți-vă că reabilitarea și recuperarea pot presupune o muncă incredibil de dificilă și grea. Persoanele afectate pot încerca să reînvețe unele abilități fundamentale, cum ar fi mersul sau vorbitul, iar aceasta este o mare provocare. Puteți ajuta încurajând și interesându-vă de starea lor.

„...fii acolo pentru a ajuta și a liniști, deoarece cel la care ții își va pierde toată încrederea.”

Chris, îngrijitor.

Oferiți suport practic și timp

Nu este întotdeauna evident când cineva are nevoie de sprijin sau de ce fel de ajutor are nevoie. Nevoile lor se pot schimba în timp, iar unii oameni sunt reticienți la cerea ajutorului. De asemenea, ar putea prefera să încerce să facă anumite lucruri pe cont propriu, chiar dacă le este dificil. Practicarea anumitor sarcini poate fi de ajutor în ceea ce privește recuperarea pe termen lung.

Sfat

Dacă nu sunteți sigur ce puteți face pentru a ajuta pe cineva care a suferit un accident vascular cerebral, întrebați-i.

Puteți oferi ajutor practic supraviețuitorului accidentului vascular cerebral sau familiei și îngrijitorilor acestora. Acesta ar putea include lucruri precum cumpărăturile, curățenia sau îngrijirea copiilor.

Dacă sunteți un membru apropiat al familiei sau un îngrijitor principal, puteți întreba persoana și terapeuții acesteia dacă puteți să-i sprijiniți cu terapiile de reabilitare. De exemplu,

notarea progresului lor poate ajuta, permițându-le să vadă îmbunătățirile pe care le-au făcut.

Pe măsură ce timpul trece, aceștia ar putea aprecia compania dumneavoastră la activitățile de agrement sau la o cafea și o conversație.

„Unul dintre cele mai dificile lucruri este să găsești un echilibru între a fi în „modul de îngrijire” 24/7 și a accepta nevoia partenerei mele de a avea propriul spațiu și independență.”

Josh, îngrijitor

Acordarea de îngrijire informală

Mulți oameni s-ar putea să nu se considere îngrijitori, ci pur și simplu membri ai familiei sau prieteni care ajută.

Nu trebuie să locuiți cu cineva pentru a fi îngrijitorul lui și uneori, puteți fi considerat îngrijitor informal. S-ar putea să aveți grijă de acea persoană în moduri diferite. Îngrijirea informală poate însemna ajutor la curățenie sau îmbrăcare, dar poate însemna și un apel telefonic zilnic, livrarea de cumpărături sau sprijin emoțional.

Obțineți informații și sfaturi

Îngrijitorii ne spun adesea că este important să avem informații și sprijin pe care ne putem baza. Puteți găsi idei despre modalități de a obține sprijin în acest ghid, inclusiv alte organizații care vă pot ajuta. Site-ul nostru web conține o mulțime de informații pentru supraviețuitorii și îngrijitorii accidentului vascular cerebral, inclusiv „Accident vascular cerebral: ghid pentru îngrijitori”. Ofițerii noștri instruiți de la linia de asistență vă pot sfătui cum să găsiți sprijinul de care aveți nevoie.

Sfat: Dacă veți fi principalul îngrijitor al unei persoane care părăsește spitalul după un accident vascular cerebral, cereți echipei de accident vascular cerebral să vă explice ce trebuie să faceți. Fiți deschis cu privire la ceea ce puteți și ce nu puteți face și întrebați ce ajutor este disponibil.

Tinerii îngrijitori

Tinerii și copiii se implică adesea în îngrijire în moduri diferite, cum ar fi ajutând îngrijitorii adulți din gospodărie sau sprijinind

supraviețuitorul accidentului vascular cerebral prin comunicare. Aflați despre sprijinul disponibil pentru tinerii îngrijitori pe site-ul „Carer's Trust” carers.org .

Impactul emoțional al unui accident vascular cerebral asupra familiei și prietenilor

Oamenii pot reacționa în moduri foarte diferite atunci când un membru al familiei suferă un accident vascular cerebral. S-ar putea să simțiți durere, îngrijorare, vinovăție sau furie, precum și șoc.

Poate exista un sentiment de pierdere ca urmare a schimbărilor suferite de persoană și de relația ta cu ea. Deși este încă aceeași persoană, s-ar putea să se fi schimbată în anumite moduri, cum ar fi să fie mai emoțională sau să pară mai puțin motivată să facă anumite lucruri.

S-ar putea să fie nevoie să găsiți noi modalități de a comunica și ar putea avea nevoie de sprijin în activitățile zilnice. S-ar putea să nu reușiți să faceți lucruri împreună ca înainte. Toate aceste

lucruri vă pot afecta rutinele obișnuite și pot schimba rolurile oamenilor într-o familie.

„Unul dintre cele mai dificile lucruri este să găsec un echilibru între a fi în „modul de îngrijire” 24/7 și a accepta nevoia partenerei mele de a avea propriul spațiu și independență.”

Tony, îngrijitor.

Modificări ale relațiilor intime

Un accident vascular cerebral poate afecta, de asemenea, relația intimă dintre soți sau parteneri, inclusiv schimbări în viața sexuală. Pentru mai multe informații și modalități de a obține ajutor în relații, vizitați stroke.org.uk/sex-and-relationships .

Aveți grijă de dumneavoastră

Dacă petreceți mult timp având responsabilități de îngrijire, este important să aveți grijă și de dumneavoastră. Uneori poate fi dificil să faceți lucruri precum să mâncați obișnuit sau să

dormiți bine. Dar amintiți-vă că bunăstarea dumneavoastră contează.

Îngrijirea are o latură emoțională și este normal ca îngrijitorii să se simtă stresați, anxioși sau defavorizați. Acest lucru poate îngreuna modul în care faceți față, așa că nu ezitați să cereți sprijin. Acesta ar putea include contactarea medicului dumneavoastră de familie sau utilizarea terapiei prin vorbire. Mulți oameni consideră că este util să vorbească cu alții care înțeleg situația lor, cum ar fi îngrijitorii dintr-un grup local sau de pe rețelele sociale. Instrumentul online gratuit al Asociației Stroke, **mystrokeguide.com**, are un forum unde puteți citi poveștile altor îngrijitori și puteți discuta online dacă doriți. Poate fi liniștitor să știți că nu sunteți singur.

Pauzele regulate și încercarea de a fi activ sau de a face exerciții în mod regulat vă poate ajuta nivelul de energie și vă poate îmbunătăți somnul. Nu este întotdeauna ușor să găsiți timp pentru o pauză. Familia sau prietenii ar putea să vă ajute cu anumite sarcini practice sau să petreacă timp cu persoana care

a suferit un accident vascular cerebral în timp ce dumneavoastră vă odihniți.

Rănile la spate pot fi un risc dacă ajutați pe cineva să se miște. Ar trebui să primiți sfaturi de la o asistentă comunitară sau de la un terapeut ocupațional cu privire la cum să mutați pe cineva în siguranță.

Contactați departamentul de servicii sociale pentru adulți din consiliul local pentru sfaturi despre plata unor îngrijitori, cum ar fi cei de la centrele de zi.

Este normal să vă simțiți izolat ca îngrijitor, iar acest lucru vă poate afecta și capacitatea de a face față celor întâmplate. Încercați să vă adresați familiei și prietenilor. Dacă nu vă puteți întâlni personal, încercați să păstrați legătura folosind alte moduri, cum ar fi apeluri telefonice, apelurile video și rețelele sociale.

Sfat

Există zone sau centre de îngrijire în multe zone care vă pot ajuta să întâlniți alți îngrijitori și să aflați sfaturi și informații.

Dacă sunteți îngrijitor principal

Dacă sunteți responsabil pentru gestionarea sprijinului și îngrijirii cuiva, este firesc să vă simțiți copleșit de toate informațiile pe care le primiți.

Există ajutor disponibil, cum ar fi sfaturile privind finanțarea și ajutor practic privind modalități în care să aplicați pentru beneficii. Încercați să obțineți sfaturi profesionale pentru dumneavoastră și pentru persoana pe care o susțineți.

- **Puteți obține sfaturi și sprijin practic de la organizații specializate, inclusiv Citizen's Advice, Independent Age și Age UK. Consultați sfârșitul acestui ghid pentru detalii de contact sau căutați online.**
- **Nu sunteți singur, iar linia noastră de asistență pentru accidente vasculare cerebrale este aici dacă aveți întrebări sau aveți nevoie de cineva cu care să vorbiți.**

Obțineți ajutor pentru îngrijire

1. **Vă puteți înregistra ca îngrijitor la medicul dumneavoastră de familie, iar acest lucru vă va oferi**

acces la ajutor pentru sănătatea și bunăstarea dumneavoastră și trimiteri către asistență locală.

2. Solicitați evaluarea specifică unui îngrijitor contactând departamentul de servicii sociale pentru adulți al consiliului local. De asemenea, aceștia pot evalua nevoile persoanei care a suferit un accident vascular cerebral.

Gestionarea finanțelor și a obligațiilor juridice ale altcuiva

Dacă persoana de care aveți grijă nu se poate ocupa de propriile obligații, cum ar fi banca, plata facturilor sau vânzarea unei case, aceasta vă poate oferi o procură. Acest lucru vă poate permite să le gestionați finanțele, proprietățile și deciziile privind îngrijirea sănătății. Aflați mai multe despre procură online la stroke.org.uk/caring.

Îngrijire și cazare

Finanțarea pentru sănătate și asistență socială provine de la consiliul local și NHS.

Consiliul local analizează nevoile cuiva și elaborează un „plan de nevoi de îngrijire și sprijin”. Evaluarea include o analiză a mijloacelor și suma pe care consiliul o va oferi pentru costuri. Persoanele cu nevoi de sănătate semnificative se pot califica pentru asistența medicală continuă NHS, care plătește pentru îngrijirea la domiciliu sau într-o casă de îngrijire. Puteți fi îndrumat de către un profesionist din domeniul sănătății sau către un asistent social.

Pentru mai multe informații, vizitați stroke.org.uk/accommodation.

Beneficii și ajutor financiar

Un accident vascular cerebral poate avea un impact financiar mare, iar mulți îngrijitori pierd din venituri atunci când își reduc timpul de lucru. Există o serie de elemente de asistență disponibile, inclusiv granturi, beneficii, împrumuturi și reduceri.

Pentru a afla despre principalele tipuri de ajutor financiar pentru îngrijitorii și supraviețuitorii accidentului vascular cerebral, vizitați stroke.org.uk/financial-support

Sfat: pentru a afla ce beneficii ați putea accesa, folosiți un calculator online de beneficii, cum ar fi **entitledto.co.uk** .

Folosirea tehnologiei

Multe servicii, inclusiv beneficiile și cererile de finanțare, sunt acum efectuate online. Programările individuale, cum ar fi sesiunile de terapie și evaluările de îngrijire, pot fi acordate prin apeluri video. Așa că este foarte util să aveți acces la internet, fie folosind un serviciu de date mobile, fie internet prin cablu la domiciliu.

Dacă nu puteți utiliza un serviciu online sau apelurile video din orice motiv, asigurați-vă că anunțați serviciul în legătură cu lucrurile de care aveți nevoie – contact prin apel telefonic, scrisoare sau programare față în față.

Pentru sfaturi despre utilizarea tehnologiei, vizitați **stroke.org.uk/getting-online** .

„[Tehnologia] poate fi un adevărat colac de salvare, deoarece îmi permite să mă conectez în continuare cu prietenii și familia fără a fi nevoit să părăsesc casa.”

Natalie, îngrijitoare

Sprijin pentru sănătate și bunăstare

Șansa de a avea un al doilea accident vascular cerebral poate fi o mare îngrijorare pentru un supraviețuitor de accident vascular cerebral, respectiv pentru familia și prietenii lor.

După un accident vascular cerebral, riscul unui alt accident vascular cerebral este mult mai mare. Riscul scade în timp, dar cineva care a suferit un accident vascular cerebral își poate menține riscul cât mai scăzut posibil, urmând orice tratament care i se administrează. De asemenea, ar putea avea nevoie să facă unele schimbări în stilul de viață.

Cum puteți ajuta

Puteți sprijini pe cineva să-și reducă riscul de a avea un alt accident vascular cerebral oferindu-i încurajare și întrebând ce sprijin practic ar aprecia. Medicul de familie sau o asistentă

specializată în accident vascular cerebral poate ajuta pe cineva să înțeleagă riscul individual de accident vascular cerebral și să ofere sprijin pentru reducerea riscului.

- **Tratament medical**

Anumite persoane ar putea dori ajutor ce implică colectarea rețetelor sau un apel telefonic pentru a-i reaminti despre un medicament. Dacă au întrebări despre medicamente sau efecte secundare, medicul lor de familie sau farmacistul poate face o evaluare a medicamentelor.

- **Schimbări ale stilului de viață**

După un accident vascular cerebral, mulți oameni sunt sfătuiți să facă schimbări în stilul de viață, cum ar fi să fie mai activi, să renunțe la fumat sau să își schimbe dieta. S-ar putea să primească cu brațele deschise ajutor practic și mulți oameni consideră că împărtășirea obiectivelor cu încă cineva îi poate ajuta să rămână motivați.

Ați putea:

- Asculta și încuraja pe cineva care încearcă să se lase de fumat.
- Susține pe cineva să devină mai activ, alăturându-vă la o plimbare.
- Dacă încearcă să slăbească, planificați o recompensă, cum ar fi o ieșire când își ating un obiectiv.
- Ajutați pe cineva să reducă consumul de alcool și nu beți atunci când sunteți împreună.

Pentru mai multe informații despre cum să rămâneți sănătoși și să reduceți riscul de accident vascular cerebral, citiți ghidul nostru „Cum să vă reduceți riscul de accident vascular cerebral”. Avem, de asemenea, informații detaliate online despre sănătate și bunăstare la stroke.org.uk.

Ghid rapid despre efectele unui accident vascular cerebral

Obțineți mai multe informații despre toate efectele accidentului vascular cerebral și despre modul în care acestea sunt tratate pe site-ul nostru web stroke.org.uk/effects-of-stroke .

Sfat: multe efecte ale unui accident vascular cerebral se îmbunătățesc rapid

Multe probleme se pot îmbunătăți rapid în zilele și săptămânile care urmează după un accident vascular cerebral. Echipa spitalului care se ocupă de accidental vascular cerebral va sprijini persoana să devină mobilă la 24 de ore după accidentul vascular cerebral și aceasta ar trebui să beneficieze de tratament și sprijin pentru a o ajuta să se recupereze cât mai bine posibil.

Efecte vizibile ale unui accident vascular cerebral

Mișcare și echilibru

Accidentul vascular cerebral cauzează adesea slăbiciune pe o parte a corpului, afectând mișcarea, controlul brațelor și al

picioarelor. Acest lucru poate duce la probleme cu mersul, echilibru și modul în care ținem în mână anumite lucruri.

Vedere

Aproximativ 60% dintre oameni au probleme de vedere după un accident vascular cerebral. Problemele pot include vederea dublă, sensibilitatea la lumină și pierderea unei părți a câmpului vizual.

Probleme de continență

Problemele cu controlul intestinului sau vezicii urinare sunt foarte frecvente după un accident vascular cerebral. Continența se îmbunătățește adesea în primele săptămâni. Poate fi jenant, așa că trebuie să oferi liniștire și înțelegere și să încurajezi persoana să ceară ajutor medical.

Schimbări de comportament

După un accident vascular cerebral, unii oameni prezintă schimbări de comportament, cum ar fi pierderea interesului pentru lucrurile de care obișnuiau să le placă, creșterea impulsivității sau enervarea cu ușurință. Este important să căutați ajutor dacă comportamentul cuiva reprezintă un pericol pentru sine sau pentru alții.

Probleme în a observa lucrurile poziționate într-o parte (cunoscută și sub numele de neglijare spațială)

Neatenția spațială, sau neglijarea, presupune faptul că creierul nu procesează informațiile senzoriale dintr-o parte a corpului. Cineva s-ar putea ciocni de lucruri deoarece creierul nu procesează toate informațiile vizuale pe care le primește de la ochi.

Probleme la înghițire (disfagie)

La aproximativ jumătate dintre supraviețuitorii unui accident vascular cerebral sunt afectați mușchii gurii și gâtului, provocând probleme la înghițire. Aceasta este cunoscută sub numele de disfagie. Cineva cu disfagie poate avea nevoie de alimente moi sau să fie hrănit cu tub. Se îmbunătățește adesea în primele câteva săptămâni.

Dificultăți de comunicare

Afazie

Aproximativ o treime dintre supraviețuitorii accidentului vascular cerebral au o problemă cu comunicarea numită afazie. Aceasta are loc ca urmare a unui accident vascular cerebral în partea stângă a creierului. Afazia poate afecta toate aspectele

limbajului, inclusiv vorbirea, înțelegerea vorbirii, citirea, scrierea și utilizarea numerelor. Persoana nu devine mai puțin inteligentă, pur și simplu îi este greu să folosească limbajul.

Vorbire neclară

Un accident vascular cerebral poate afecta mușchii feței și ai limbii, provocând vorbire neclară.

Probleme de concentrare și memorie

Problemele cognitive pot afecta comunicarea. De exemplu, unele persoane nu se pot concentra la o conversație, uită informații sau nu pot recunoaște obiecte sau oameni.

Sfat: comunicați cu încredere

Puteți ajuta o persoană cu probleme de comunicare acordându-i timp să răspundă la întrebări, punând întrebările pe rând și încercând să nu răspundeți pentru ea. Pentru mai multe sfaturi și informații despre problemele de comunicare, vizitați stroke.org.uk .

Efectele ascunse ale unui accident vascular cerebral

Oboseală

Oboseala care nu se ameliorează cu odihna poate persista luni sau ani după un accident vascular cerebral. Cineva poate arăta bine, dar totuși se poate lupta cu oboseala. Este frecvent după un accident vascular cerebral și poate fi o problemă serioasă pentru unii.

Efecte emoționale

Accidentul vascular cerebral este strâns legat de probleme emoționale precum starea de spirit afectată, depresia și anxietatea. Unor oameni le este greu să controleze răspunsurile emoționale, cum ar fi râsul și plânsul.

Memoria și gândirea

Problemele de memorie și de concentrare sunt foarte frecvente după un accident vascular cerebral. Sunt cunoscute și ca probleme cognitive. Supraviețuitorii accidentului vascular cerebral se simt adesea confuzi la început, dar pentru mulți acest lucru se recuperează în primele săptămâni.

Durere

Accidentul vascular cerebral poate provoca diferite tipuri de durere pe termen lung, cum ar fi senzații de arsură sau dureri musculare și articulare.

Obțineți ajutor

Multe dintre efectele unui accident vascular cerebral pot fi tratate, așa că dacă un supraviețuitor de accident vascular cerebral are oricare dintre aceste probleme după ce a fost externat din spital, ar trebui să-și viziteze medicul de familie.

Sfat: ascultați supraviețuitorii accidentului vascular cerebral

Unele efecte ale accidentului vascular cerebral sunt evidente.

Alte schimbări nu sunt atât de ușor de observat. Oferă persoanei timp să vorbească despre problemele sale și să arate cum se simte.

Depistarea semnelor unui accident vascular cerebral

Este important să știți cum să identificați semnele comune ale unui accident vascular cerebral la dumneavoastră sau la altcineva. Utilizarea testului FAST este cea mai bună modalitate de a face acest lucru

Test FAST

Față: Poate persoana să zâmbească? Le-a căzut fața pe o parte?

Brațe: Poate persoana să ridice ambele brațe și să le mențină ridicate?

Probleme de vorbire: Poate persoana să vorbească clar și să înțeleagă ceea ce spuneți? Este modul în care vorbesc neclar?

Timpul: Dacă vedeți oricare dintre aceste trei semne, este timpul să sunați la 999.

Testul FAST ajută la identificarea celor mai frecvente trei simptome ale accidentului vascular cerebral. Dar există și alte semne pe care ar trebui să le luați întotdeauna în serios.

Acestea includ:

- Slăbiciune sau amorțeală bruscă pe o parte a corpului, inclusiv la nivelul membrelor inferioare, mâinilor sau picioarelor.
- Dificultate în a găsi cuvinte sau lipsa folosirii propozițiilor clare.
- Vedere încețoșată bruscă sau pierderea vederii la unul sau ambii ochi.
- Pierderea bruscă a memoriei, confuzie și amețeli sau o cădere bruscă.
- O durere de cap bruscă, puternică.

Accidentul vascular cerebral se poate întâmpla oricui, la orice vârstă. Fiecare secunda contează. Dacă observați oricare dintre semnele unui accident vascular cerebral, nu așteptați. Sunați imediat la **999** .

Atacul ischemic tranzitoriu (AIT sau mini-accident vascular cerebral)

AIT este la fel ca un accident vascular cerebral, dar simptomele durează mai puțin. A avea un AIT este un semn de avertizare major al unui accident vascular cerebral, așa că dacă cineva are

simptome de accident vascular cerebral, sunați întotdeauna la **999** , chiar dacă simptomele trec.

De unde să obțineți ajutor și informații

De la asociația Stroke

Linie de asistență telefonică

Linia noastră de asistență oferă informații și sprijin oricărei persoane afectate de accident vascular cerebral, inclusiv familie, prieteni și îngrijitori.

Sunați-ne la **0303 3033 100**, dați mesaj la **18001 0303 3033 100**
e-mail la helpline@stroke.org.uk.

Citiți informațiile noastre

Obțineți mai multe informații despre accidentul vascular cerebral online la **stroke.org.uk** sau sunați la linia de asistență pentru a solicita copii tipărite ale ghidurilor noastre.

Ghidul meu de accident vascular cerebral

Instrumentul online al Stroke Association „My Stroke Guide” vă oferă acces gratuit la sfaturi, informații și asistență de încredere 24/7. My Stroke Guide vă conectează la comunitatea noastră online, pentru a afla cum alții își gestionează recuperarea.

Conectați-vă la mystrokeguide.com astăzi.

Discutați cu alții afectați de accident vascular cerebral

Este posibil să existe un grup de accident vascular cerebral în zona dumneavoastră locală unde puteți întâlni alți supraviețuitori ai unui accident vascular cerebral. Apelați linia noastră de asistență sau vizitați [**stroke.org.uk/support**](http://stroke.org.uk/support) pentru mai multe informații despre grupurile de accident vascular cerebral și alte tipuri de asistență față în față.

Obțineți ajutorul de care aveți nevoie

În unele părți ale Regatului Unit, poate fi dificil să obțineți toată terapia și sprijinul de care au nevoie supraviețuitorii și îngrijitorii unui accident vascular cerebral. Pentru informații despre obținerea asistenței de care aveți nevoie, contactați linia noastră de asistență 0303 3033 100 .

Solicitați o evaluare post-accident vascular cerebral

Ar trebui să aveți o revizuire a nevoilor dumneavoastră după accident vascular cerebral, de obicei la aproximativ șase luni. Dacă acest lucru nu se întâmplă, cereți medicului de familie să o aranjeze.

Nevoi zilnice de suport

Pentru asistență în viața de zi cu zi și cazare, contactați departamentul de servicii sociale al consiliului local.

Consiliere juridică și financiară

Pentru sfaturi gratuite și confidențiale despre bani, probleme juridice și de angajare, contactați Citizens Advice.
citizensadvice.org.uk .

Alte surse de ajutor și informații

Ajutor pentru îngrijitori

Carers UK (Îngrijitori UK)

Website: carersuk.org

Telefon : 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Pierderea unei persoane apropiate)

Website: cruse.org.uk

Tel: 0808 808 1677

Ajutor privind accesarea beneficiilor și finanțării

Citizens Advice (Sfaturi pentru cetățeni)

Website: citizensadvice.org.uk

Linie de consiliere: Anglia 0800 144 8848, Țara Galilor 0800 702 2020, Scoția 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: informații despre beneficii și revendicări online

Website: gov.uk

Independent Age (Vârsta Independentă)

Website: independentage.org

Linie de asistență: 0800 319 6789

Turn2Us (Întoarceți-ne)

Website: turn2us.org.uk

Linie de asistență: 0808 802 2000

Despre informațiile noastre

Dorim să oferim cele mai bune informații pentru persoanele afectate de accident vascular cerebral. De aceea, cerem supraviețuitorilor accidentului vascular cerebral și familiilor acestora, precum și experților medicali, să ne ajute să ne adunăm publicațiile.

Cum ne-am descurcat?

Pentru a ne spune ce părere aveți despre acest ghid sau pentru a solicita o listă a surselor pe care le-am folosit pentru a-l crea, trimiteți-ne un e-mail la feedback@stroke.org.uk.

Formate accesibile

Vizitați site-ul nostru dacă aveți nevoie de aceste informații în format audio, litere mari sau braille.

Obțineți întotdeauna sfaturi individuale

Acest ghid conține informații generale despre accidentele vasculare cerebrale. Dar dacă aveți o problemă, ar trebui să obțineți sfaturi individuale de la un profesionist, cum ar fi un medic de familie sau un farmacist. Linia noastră de asistență vă poate ajuta, de asemenea, să găsiți asistență. Lucrăm din greu

pentru a vă oferi cele mai recente informații, dar unele lucruri se schimbă. Nu controlăm informațiile furnizate de alte organizații sau site-uri web.

Contactați-ne

Suntem aici pentru dumneavoastră. Contactați-ne pentru informații și asistență de specialitate prin telefon, e-mail și online.

Ajutor pentru accidente vasculare cerebrale: 0303 3033 100

Pentru mesaj text: 18001 0303 3033 100

E-mail: helpline@stroke.org.uk

Website: stroke.org.uk

În cazul unui accident vascular cerebral, o parte a creierului dumneavoastră se închide. La fel și o parte din dumneavoastră. Viața se schimbă instantaneu și recuperarea este grea. Dar creierul se poate adapta. Sprijinul nostru de specialitate, cercetarea și campania sunt posibile doar cu curajul și determinarea comunității care a suferit accidente vasculare

cerebrale. Cu mai multe donații și sprijin din partea dumneavoastră, putem reconstrui și mai multe vieți. Donează sau află mai multe la **stroke.org.uk** .

© Asociația Stroke 2021

Versiunea 3. Publicată în mai 2021

De revizuit: aprilie 2023

Cod articol: A01L11

Asociația Stroke este înregistrată ca organizație caritabilă în Anglia și Țara Galilor (nr. 211015), respectiv în Scoția (SC037789). De asemenea, este înregistrată în Insula Man (nr. 945) și Jersey (nr. 221) și funcționează ca organizație caritabilă în Irlanda de Nord.