

Stroke  
Association

Turkish

# İnme geireni destekleme

Aile, arkadaşlar ve bakıcılar için bilgiler



## **İnme geireni destekleme**

Aile, arkadaşlar ve bakıcılar için bilgiler

### **Bu kılavuzun içindekiler**

- Bu kılavuz, bir arkadaş veya bir aile üyesi inme geçirdiğinde bilinmesi gereken yararlı bilgilere genel bir bakış sunar.
- Daha fazla bilgi ve destek bulma hakkındaki ipuçlarımızı izleyin.
- Daha detaylı bilgiler için ‘İnme, bir bakıcının kılavuzu’ belgesini okuyun. **stroke.org.uk** adresinden çevrimiçi okuyun veya basılı kopyasını sipariş edebilirsiniz.
- Konuşacak birine ihtiyaç duyarsanız, Yardım Hattımız burada.

### **İnme meydana geldiğinde**

İnme diğer sağlık sorunlarının çoğundan farklıdır, çünkü yaşamları bir anda değiştirir. Genellikle uyarı olmadan meydana gelir ve sıklıkla büyük etkiler yaratır. İnme sadece geçiren kişiyi etkilemez. Aileye ve arkadaşlara da etkileri bulunmaktadır.

## **İnme hakkında**

İnme, beyne giden kan akışı kesildiğinde meydana gelir ve beyin hücrelerine hasar verir. İnme vücudun işleyişini etkileyebilir. Nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi de değiştirebilir.

- **Box out:**

İnmenin türleri, inme sonrasındaki tedaviler ve iyileşme hakkında daha fazlasını öğrenmek isterseniz, **stroke.org.uk** adresindeki kapsamlı bilgi kaynaklarımızı ziyaret edin. Bilgi ve destek bulma hakkında daha fazla öneri için 0303 3033 100 numaralı Yardım Hattımızı arayabilirsiniz.

- **Box ends**

## **İnmenin etkisi nedir?**

İnme geçirmiş birinin aile üyesi veya arkadaşınıysanız , geleceğin ne getireceğini merak ediyor olabilirsiniz.

Bazı kişiler tamamen iyileşir ve kısa sürede olağan aktivitelerine geri döner. Ancak diğer birçok kişi, aylarca veya yıllarca inmenin etkileriyle yaşayacak ve bazı etkiler yaşam boyu sürecektir.

## **İpucu**

İnmenin gizli etkileri olabilir. Bunlar herkesin başına gelebilir ve bir kişi fiziksel etkilerini atlattıktan sonra da devam edebilir. Gizli etkiler

moralsizliği, konsantrasyon problemlerini ve yorgunluğu içerebilir. Yardım ve tedavi mevcuttur ve yardım için başvurulacak ilk kişi pratisyen hekimdir.

İnmenin etkileri, beyinde nerede gerçekteştiğine ve hasarlı alanın büyüklüğüne bağlıdır. Ancak küçük inme veya geçici iskemik atak (GİA veya minör inme) bile bir kişinin hayatında büyük etkiye sahip olabilir.

Her inme farklıdır ve inmenin etkileri her kişi için değişik olacaktır. İyileşmeleri de onlar için farklı olacaktır. Kişiler kendi hızları ve kendi süreleri doğrultusunda iyileşeceklerdir.

Beyin yaptığımız her şeyi kontrol ettiğinden, inme vücudun her bölümünün yanı sıra, düşünceleri, duyuları ve duyguları da etkileyebilir. İletişim problemlerine ve yorgunluğa da sebep olabilir.

Bizi biz yapan beynimizdir ve inme davranışı etkileyebilir ve bir kişinin etrafındaki kişilerden farklı görünmesine neden olabilir.

Bu kılavuzun ilerleyen kısımlarındaki ‘İnmenin etkileriyle ilgili hızlı başvuru kılavuzu’ kısmına bakın.

## **Araç Sürme**

Kanun gereği, inme veya geçici iskemik atak (GİA) sonrasında bir takvim ayı boyunca araç süremezsiniz. Bir kişinin araç sürmeye geri

dönüp dönemeyeceği kişisel şartlarına bağlıdır. Çevrimiçi ‘İnme sonrasında araç sürme’ kılavuzumuzdan daha fazlasını öğrenin ya da [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk) adresinden basılı kopyasını sipariş edin.

## İnme sonrası iyileşme

Kişiler, çok ciddi inme geçirseler bile iyi iyileşme gösterebilir ve iyileşebilir , ancak birçok kişi engelli kalır. Herkes inme öncesindeki haline geri dönemez, ancak doğru destekle ve tedaviyle birçok kişi hayatını yeniden inşa edebilir.

İyileşme, doktorların ve terapistlerin yardımıyla hastanede başlar. Terapi bittikten sonra evde devam eder. İnme geçirmiş kişi, becerilerini yeniden öğrenmesine ve gücünü yeniden kazanmasına yardımcı olmak için tedavi edici aktiviteler yapmalıdır. Aktif kalarak, sohbet ederek ve yeni becerilerini günlük hayatta kullanarak öğrenme sürecini devam ettirebilir.

En hızlı iyileşme, inmeden sonraki haftalarda ve aylarda gerçekleşir, ancak iyileşme yıllar boyunca daha yavaş hızda devam edebilir.

İyileşme için belirlenmiş zaman sınırı yoktur.

## **İlerlemeyi gözden geçirme**

İnmeyi atlatan bir kişi, ihtiyaçları değiştiyse doğru desteği aldığından emin olmak için hastaneden çıktıktan sonra en az bir kez değerlendirme yaptırmalıdır. Bu sıklıkla taburcu olduktan altı ay sonradır. Altı ay sonunda değerlendirme yapılmazsa veya kişinin herhangi bir zamanda daha fazla tedaviye ve desteğe ihtiyacı varsa, pratisyen hekiminizle iletişim kurun.

## **İnme sonrasında birini nasıl destekleyebilirim?**

### **Onların yanında olun**

Yardım ve destek vermek için biriyle yaşamak zorunda değilsiniz. Yüz yüze yanlarında olmak zorunda da değilsiniz: Sadece birine onu düşündüğünüzü göstermek, unutulmadıklarını hissetmelerine yardımcı olabilir. Düzenli mesaj gönderebilir veya haberlerinizi paylaşmak ve nasıl olduğunu sormak için telefon edebilirsiniz.

Rehabilitasyonun ve iyileşmenin inanılmaz bir şekilde zor ve ağır olabileceğini unutmayın. Yürüme veya konuşma gibi bazı temel becerileri yeniden öğrenmeye çalışıyor olabilir ve bu büyük bir zorluktur. Teşvik ederek ve ilgi göstererek yardım edebilirsiniz.

“...değer verdiğiniz kişi tüm güvenini kaybetmiş olacağından, yardım ve güvence ile yanında olun.”

Chris, bakıcı.

## **Pratik destek ve zaman sunun**

Birinin ne zaman desteğe veya ne tür bir yardıma ihtiyacı olduğu her zaman belli değildir. İhtiyaçları zamanla değişebilir ve bazı kişiler yardım isteme konusunda isteksizdir. Onlar için zor olsa bile, bazı şeyleri kendi başlarına yapmayı denemeyi de tercih edebilirler.

Görevleri uygulamak, uzun süreli iyileşme için yardımcı olabilir.

## **İpucu**

İnme geçirmiş birine yardım etmek için neler yapabileceğinizden emin değilseniz, ona sorun.

İnme geçirmiş kişiye veya onun ailesine ve bakıcısına pratik yardım sunabilirsiniz. Buna alışveriş, temizlik veya çocuk bakımı gibi şeyler de dahildir.

Yakın bir aile üyesiyseniz veya esas bakıcıysanız, kişiye ve terapistine rehabilitasyon terapileriyle destek olup olamayacağınızı sorabilirsiniz.

Örneğin gelişmelerini not almak, gösterdikleri gelişmeleri görmelerini sağlayarak yardımcı olabilir.

Zaman geçtikçe, boş vakit aktiviteleri veya düzenli kahve ve sohbet için arkadaşlık sağlayabilirsiniz.

## **Resmi olmayan bakıcılık**

Birçok kişi kendisini bakıcı olarak değil de, sadece aile üyeleri veya yardım eden arkadaşlar olarak görebilir.

Birinin bakıcısı olmak için biriyle birlikte yaşamak zorunda değilsiniz ve buna bazen resmi olmayan bakıcı olmak da denir. Onlarla farklı şekillerde ilgilenebilirsiniz. Resmi olmayan bakım, temizlik veya giyinme konusunda yardımcı olmak anlamına gelebileceği gibi günlük telefon görüşmesi ve alışveriş yapmak veya duygusal destek sağlamak anlamına da gelebilir.

## **Bilgi ve tavsiye alın**

Bakıcılar sıklıkla bize güvenilir bilgiye ve desteğe sahip olmanın önemli olduğunu söylerler. Yardımcı olabilecek diğer kuruluşlar da dahil olmak üzere, bu kılavuzda destek almanın yolları ile ilgili fikirler bulabilirsiniz. Web sitemizde, inme geçirenler ve bakıcılar için 'İnme: Bir bakıcının kılavuzu' da dahil olmak üzere çok miktarda bilgi bulunur. Eğitimli Yardım Hattı görevlilerimiz, ihtiyacınız olan desteği nasıl bulacağınız konusunda size tavsiye verebilir.



**İpucu:** İnme sonrasında hastaneden çıkan birinin esas bakıcısı olma olasılığınız varsa, inme ekibinden sizden ne yapmanızın beklendiğini açıklamasını isteyin. Neyi yapabileceğiniz ve yapamayacağınız konusunda açık olun ve hangi yardımın gerekli olduğunu sorun.

## **Genç bakıcılar**

Gençler ve çocuklar sıklıkla bakıma farklı şekillerde dahil olurlar, örneğin evdeki yetişkin bakıcılara yardım etme veya inmeyi atlatan kişiyi iletişimle destekleme gibi. Carer's Trust web sitesi [carers.org](http://carers.org) üzerinden genç bakıcılara sunulan desteği öğrenin.

## **İnmenin aile ve arkadaşlar üzerindeki duygusal etkisi**

Bir aile üyesi inme geçirdiğinde, kişiler çok farklı biçimlerde tepki verebilirler. Keder, endişe, suçluluk veya kızgınlık ile birlikte sarsılma hissedebilirsiniz.

Kişideki değişiklikler ve onunla olan ilişkinizde kayıp duygusu oluşabilir. Hala aynı kişi olmasına rağmen, daha duygusal olma veya bazı şeyleri yapmak için daha az motive olma gibi bazı yönlerden değişmiş olabilir.

İletişim kurmak için yeni yollar bulmanız gerekebilir ve günlük aktivitelerle desteğe ihtiyacı olabilir. Eskiden olduğu gibi bazı şeyleri birlikte yapamayabilirsiniz. Bütün bunlar olağan rutinlerinizi etkileyebilir ve kişilerin aile içindeki rolünü değiştirebilir.

‘ En zor şeylerden biri ,7/24 ‘bakıcı modunda olmak’ ile partnerimin kendi alanına ve bağımsızlığına yönelik ihtiyacını kabul etmek arasında bir denge kurmaktır.

**Tony, bakıcı**

## **Yakın ilişkilerdeki değişiklikler**

İnme, cinsel yaşamınızdaki değişiklikler de dahil olmak üzere, eşler veya partnerler arasındaki yakın ilişkiyi de etkileyebilir. Daha fazla bilgi ve ilişkilerle ilgili yardım almanın yolları için [stroke.org.uk/sex-and-relationships](http://stroke.org.uk/sex-and-relationships) adresini ziyaret edin.

## **Kendinizle ilgilenme**

Bakım sorumlulukları konusunda çok zaman harcıyorsanız, kendinizle de ilgilenmeniz önemlidir. Düzenli yemek yeme veya gece iyi uyuma

gibi şeyleri yapmak bazen zor olabilir. Fakat refah seviyenizin önemli olduğunu unutmayın.

Bakımın duygusal bir yanı vardır ve bakıcıların zaman zaman kendilerini stresli, kaygılı veya moralsiz hissetmeleri yaygındır. Bu durum başa çıkmanızı zorlaştırabilir, bu yüzden destek istemekten korkmayın. Buna pratisyen hekiminizle iletişim kurma veya bir süre konuşma terapisi almada dahil olabilir.

Birçok kişi, yerel gruptaki veya sosyal medyadaki bakıcılar gibi durumlarını anlayan başka kişilerle konuşmayı faydalı buluyor. Stroke Association'ın ücretsiz çevrimiçi aracı olan **mystrokeguide.com**, diğer bakıcıların hikayelerini okuyabileceğiniz ve isterseniz çevrimiçi sohbet edebileceğiniz bir foruma sahiptir. Yalnız olmadığınızı bilmek güven verici olabilir.

Düzenli molalar verme ve aktif olmaya veya düzenli şekilde egzersiz yapmaya çalışma, enerji seviyenize yardımcı olabilir ve uykunuzu iyileştirebilir. Mola vermek için zaman bulmak her zaman kolay değildir. Aile veya arkadaşlar, bazı pratik görevlerde size yardımcı olabilir veya siz dinlenirken inme geçirmiş kişiyle vakit geçirebilir.

Birinin gezinmesine yardım ediyorsanız, sırt ve bel incinmeleri yaşama ihtimaliniz bulunmaktadır. Birini güvenli şekilde nasıl hareket

ettireceğiniz konusunda topluluk hemşiresinden veya ergoterapistten tavsiye almalısınız.

Gündüz bakımevleri gibi ücretli süreli bakım konusunda tavsiye almak için yerel yönetim yetişkin sosyal hizmetler departmanınızla iletişim kurun.

Bakıcı olarak izole olmuş hissetmek alışılmadık bir durum değildir ve bu durum başa çıkma yeteneğinizi de etkileyebilir. Aileye ve arkadaşlara ulaşmaya çalışın. Yüz yüze görüşemiyorsanız , telefon veya görüntülü aramalar ve sosyal medya gibi diğer yollarla iletişim halinde olmaya çalışın.

## **İpucu**

Birçok yerel bölgede, diğer bakıcılarla tanışmanıza ve tavsiye ve bilgi bulmanıza yardımcı olabilecek bakıcı merkezleri vardır.

## **Esas bakıcıysanız**

Birinin desteğini ve bakımını yönetmekten sorumlusanız, anlamanız gereken tüm bilgiler sebebiyle kendinizi bunalmış hissetmeniz doğaldır.

Fon bulma konusunda tavsiye ve sosyal yardımlara başvurma konusunda pratik yardım gibi destekler mevcuttur. Kendiniz ve desteklediğiniz kişi için uzman tavsiyesi almaya çalışın.

- **Citizen's Advice, Independent Age ve Age UK gibi uzman kuruluşlardan tavsiye ve pratik destek alabilirsiniz. İletişim bilgileri için bu kılavuzun sonuna bakın veya çevrimiçi arayın.**
- **Yalnız değilsiniz ve herhangi bir sorunuz varsa veya konuşacak birine ihtiyacınız varsa, Stroke Yardım Hattımız burada.**

## **Bakımla ilgili yardım alma**

1. **Sağlığınızla ve refah seviyenizle ilgili bazı yardımlara ve yerel destek müracaatlarına erişmenizi sağlayacak olan pratisyen hekiminize bakıcı olarak kayıt yaptırabilirsiniz.**
2. **Yerel yönetim yetişkin sosyal hizmetler departmanı ile iletişim kurarak bakıcı değerlendirmesi talep edin. İnme geçirmiş kişinin ihtiyaçlarını da değerlendirebilirler.**

## **Başka birinin finansal ve hukuki işlerini yönetme**

Baktığınız kişi bankacılık işleri, fatura ödeme veya ev satma gibi kendi işleriyle ilgilenemiyorsa, size vekalet verebilir. Bu belge, onun finansal işler, mülk ve sağlık hizmeti ile ilgili kararlarını yönetmenize olanak

sağlayabilir. [stroke.org.uk/caring](http://stroke.org.uk/caring) adresinden vekalet hakkında daha fazlasını öğrenin.

## **Bakım ve barınma**

Sağlığa ve sosyal bakıma yönelik fon yerel yönetimden ve NHS'den gelmektedir.

Yerel yönetiminiz kişinin ihtiyaçlarına bakar ve bir 'bakım ve destek ihtiyaçları planı' oluşturur. Bu değerlendirmeye, gelir testi ve yönetimin maliyetlere yönelik katkıda bulunacağı miktar dahildir.

Çok önemli sağlık ihtiyaçları bulunan kişiler, evinizdeki veya bakımevindeki bakım için ödeme yapan NHS den devamlı sağlık hizmeti almaya hak kazanabilir. Sağlık uzmanı veya sosyal görevli tarafından sevk edilebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [stroke.org.uk/accommodation](http://stroke.org.uk/accommodation) adresini ziyaret edin.

## **Sosyal yardımlar ve finansal yardım**

İnme, büyük finansal etkilenimler oluşturabilir ve çok sayıda bakıcı, hastalarına bakmak için mevcut işlerinin çalışma saatlerini azaltmak durumunda kaldıkları için gelir kaybına uğrar. Hibeler, sosyal yardımlar, krediler ve indirimler de dahil olmak üzere bir dizi yardım mevcuttur.

Bakıcılara ve inme geçirenlere yönelik başlıca finansal yardım türleri hakkında daha fazlasını öğrenmek için [stroke.org.uk/financial-support](https://stroke.org.uk/financial-support) adresini ziyaret edin

**İpucu:** Hangi sosyal yardımlara hak kazanabileceğinizi öğrenmek için [entitledto.co.uk](https://entitledto.co.uk) gibi çevrimiçi sosyal yardım hesaplayıcısını kullanın.

## **Teknolojiyi kullanma**

Sosyal yardım ve fon başvuruları da dahil olmak üzere birçok hizmet artık çevrimiçi olarak yapılıyor. Terapi seansları ve bakım değerlendirmeleri gibi bireysel randevular, görüntülü aramalar vasıtasıyla verilebilir. Bu yüzden mobil veri hizmeti veya ev interneti kullanarak internete erişiminiz olması gerçekten yararlıdır.

Herhangi bir sebeple çevrimiçi hizmeti veya görüntülü aramayı kullanamıyorsanız, telefon görüşmesi, mektup veya yüz yüze randevu gibi neye ihtiyacınız olduğunu hizmet servisine bildirdiğinizden emin olun.

Teknoloji kullanımıyla ilgili erişilebilir ipuçları için [stroke.org.uk/getting-online](https://stroke.org.uk/getting-online) adresini ziyaret edin.

“Evden çıkmak zorunda kalmadan arkadaşlarımla ve ailemle hala bağlantıda olmamı sağladığından, [teknoloji] gerçek tutunacak bir dal olabilir.”

**Natalie, bakıcı**

## **Sağlık ve refah seviyesi için destek**

İkinci inme geçirme olasılığı, inme geçirmiş bir kişi, ailesi ve arkadaşları için büyük bir endişe olabilir.

İnme sonrasında başka bir inme geçirme riski çok daha yüksektir. Risk zamanla azalır, fakat inme geçirmiş kişi i, verilen herhangi bir tedaviye uyarak riskini mümkün olduğunca düşük tutabilir. Bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmaları da gerekebilir.

## **Nasıl yardım edebilirsiniz**

Teşvik ederek ve hangi pratik desteğe ihtiyacı olduğunu sorarak başka bir inme riskini azaltması için birini destekleyebilirsiniz.

Pratisyen hekim veya uzman inme hemşiresi, kişinin bireysel inme riskini anlamasına yardımcı olabilir ve riskini azaltma konusunda destek sunabilir.



- **Tıbbi tedavi**

Birisi reçeteleri almak veya dozu hatırlatmak için bir telefon görüşmesi gibi yardım isteyebilir. İlaçlar veya yan etkiler hakkında soruları varsa, pratisyen hekimi veya eczacısı ilaç değerlendirmesi yapabilir.

- **Yaşam tarzı değişiklikleri**

İnme sonrasında, birçok kişiye fiziksel olarak daha aktif bir hayat yaşamak, sigara içmeyi bırakmak veya beslenmesini değiştirmek gibi yaşam tarzı değişiklikleri yapmaları tavsiye edilir. Bazı pratik yardımlar hoş karşılanabilir ve birçok kişi hedeflerini biriyle paylaşmanın motive kalmalarına yardımcı olabileceğini düşünmektedir.

Aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- Sigarayı bırakmaya çalışan birini dinlemek ve teşvik etmek.
- Yürüyüş için ona katılarak daha aktif olmasını desteklemek.
- Kilo vermeye çalışıyorsa, bir hedefe ulaştığında dışarıda bir gün geçirmek gibi bir sürpriz planlamak
- Birlikte olduğunuzda içmeyerek, birinin alkolü azaltmasına yardımcı olmak
- **Nasıl sağlıklı kalınacağı ve inme riskinin nasıl azaltılacağı hakkında daha fazla bilgi için 'İnme riskinizi nasıl**

**azaltırsınız' kılavuzumuzu okuyun. Ayrıca [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk) adresinde sağlık ve refah seviyesi hakkında detaylı çevrimiçi bilgilere sahibiz.**

## **İnmenin etkileriyle ilgili hızlı başvuru kılavuzu**

İnmenin tüm etkileri ve bunların nasıl tedavi edildiği hakkında daha fazla bilgiyi [stroke.org.uk/effects-of-stroke](http://stroke.org.uk/effects-of-stroke) web sitemizden öğrenin.

### **İpucu: İnmenin birçok etkisi hızlıca düzelir**

Birçok problem, inmeyi takip eden günler ve haftalar içinde hızlıca düzelebilir. Hastane inme ekibi, kişinin inme geçirdikten 24 saat sonra hareketli olması için gerekli desteği sunacaktır ve en iyi şekilde iyileşmesine yardımcı olması için kişiye tedavi ve destek sunacaktır.

## **İnmenin görünen etkileri**

### **Hareket ve denge**

İnme genellikle vücudun bir tarafında zayıflığa sebep olur ve kolların ve bacakların hareketini ve kontrolünü etkiler. Bu durum yürümede, dengede ve bir şeyleri tutmada problemlere yol açabilir.

## **Görme**

İnme sonrasında kişilerin yaklaşık %60'ı görme sorunları yaşar. Problemler çift görmeyi, ışığa karşı hassasiyeti ve görme alanının bir kısmını kaybetmeyi içerebilir.

## **Kontinans problemleri**

İnme sonrasında bağırsak veya mesane kontrolü ile ilgili sorunlar çok yaygındır. Kontinans sıklıkla ilk haftalarda düzelir. Bu durum utanç verici olabilir, bu yüzden güvence ve anlayış sunun ve kişiyi tıbbi yardım almaya teşvik edin.

## **Davranış değişiklikleri**

İnme sonrasında bazı kişiler, eskiden zevk aldığı şeylere karşı ilgiyi kaybetmek, çok fevri olmak veya daha kolay sinirlenmek gibi davranış değişiklikleri gösterebilir. İnme geçiren birinin davranışı kendileri veya başkaları için tehlike teşkil ediyorsa, yardım istemek önemlidir.

## **Bir taraftaki şeyleri fark etme problemleri (mekansal ilgisizlik olarak da bilinir)**

Mekansal dikkat eksikliği veya ilgisizlik, beynin bir tarafta duyuşsal bilgileri işlemediği anlamına gelir. Beyin gözlerden aldığı tüm görsel bilgileri işlemediğinden, kişi çevresindeki bir şeylere çarpabilir.

## **Yutma sorunları (disfaji)**

İnme, inme geçiren kişilerin yaklaşık yarısında ağızdaki ve boğazdaki kasları etkiler ve yutma sorunlarına sebep olur. Bu durum disfaji olarak bilinir. Disfajisi olan birinin yumuşak yiyecekler yemesi veya tüple beslenmesi gerekebilir. Sıklıkla ilk bir kaç haftada düzelir.

## **İletişim zorlukları**

### *Afazi*

İnme geçiren kişilerin yaklaşık üçte biri, konuşma kabiliyeti ile ilgili afazi adı verilen problem yaşar. Sıklıkla beynin sol tarafındaki inmelerden kaynaklanır. Afazi, konuşma, konuşmayı anlama, okuma, yazma ve sayıları kullanma da dahil olmak üzere dilin tüm yönlerini etkileyebilir. Bu durum kişinin zekasını etkilemez, fakat sadece dili kullanmakta zorluk çeker.

## **Geveleyerek konuşma**

İnme, yüz ve dil kaslarını etkileyebilir ve geveleyerek(peltek) konuşmaya sebep olabilir.

## **Konsantrasyon ve hafıza ile ilgili problemler**

Bilişsel problemler iletişimi etkileyebilir. Örneğin kişi sohbete konsantre olmakta, bilgileri hatırlamakta veya nesnelere veya kişileri tanımakta zorlanabilir.

## **İpucu: Güvenle iletişim kurun**

İletişim problemleri olan bir kişiye, soruları yanıtlaması için zaman vererek, her seferinde bir soru sorarak ve onun için yanıt vermemeye çalışarak yardımcı olabilirsiniz. İletişim problemleri hakkında daha fazla ipucu ve tavsiye için [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk) adresini ziyaret edin.

## **İnmenin gizli etkileri**

### **Yorgunluk**

Dinlenmeyle düzelmeyen bitkinlik veya yorgunluk, inme sonrasında aylar veya yıllar boyunca devam edebilir. Kişi iyi görünebilir, fakat hala yorgunlukla mücadele ediyor olabilir. İnme sonrasında yaygındır ve bazıları için ciddi bir problem olabilir.

### **Duygusal etkiler**

İnme, moralsizlik, depresyon ve anksiyete gibi duygusal problemlerle yakından bağlantılıdır. Bazı kişilerde kontrolsüz duygusallık vardır ve gülmek, ağlamak gibi duygusal tepkilerini kontrol etmekte zorlanırlar.

### **Hafıza ve düşünme**

İnme sonrasında hafıza ve konsantrasyon ile ilgili sorunlar çok yaygındır. Bilişsel problemler olarak da bilinirler. İnme geçirenler

sıklıkla başta kafa karışıklığı hissederler, ancak çoğunda bu durum ilk haftalarda iyileşir.

## **Ağrı**

İnme, yanma hissi veya kas ve eklem ağrısı gibi farklı türlerde uzun süreli ağrılara sebep olabilir.

## **Yardım alın**

İnmenin etkilerinin çoğu tedavi edilebilir, bu yüzden inme geçiren bir kişi hastaneden taburcu olduktan sonra bu problemlerden herhangi birine sahipse, pratisyen hekimini ziyaret etmelidir.

## **İpucu: İnmeyi geçirenleri dinleyin**

İnmenin bazı etkileri belirgindir. Diğer değişiklikleri görmek ise kolay değildir. Problemleri hakkında konuşması ve nasıl hissettiğini göstermesi için kişiye zaman verin.

## **İnme belirtilerinin fark edilmesi**

İnmenin yaygın belirtilerinin kendinizde veya başka bir kişide nasıl fark edileceğini bilmek önemlidir. FAST testini kullanmak bunu yapmanın en iyi yoludur.

## **FAST testi**

Face (Yüz): Kişi gülümseyebiliyor mu? Yüzünün bir tarafı düşmüş mü?

Arms (Kollar): Kişi iki kolunu da kaldıracak ve havada tutabiliyor mu?

Speech problems (Konuşma sorunları): Kişi net bir şekilde konuşabiliyor ve söylediklerinizi anlayabiliyor mu? Geveleyerek mi konuşuyor?

Time (Zaman): Bu üç belirtiden herhangi birini görürseniz, 999'u aramanın tam zamanıdır.

FAST testi, inmenin en yaygın üç semptomunu fark etmeye yardımcı olur. Ancak her zaman ciddiye almanız gereken başka belirtiler de vardır. Bunlar aşağıdakileri içerir:

- Bacaklar, eller veya ayaklar da dahil olmak üzere vücudun bir tarafında ani zayıflık veya uyuşukluk.
- Kelimeleri bulmada veya net cümlelerle konuşmada zorluk.
- Bir veya iki gözde ani bulanık görme veya görme kaybı.
- Ani hafıza kaybı veya kafa karışıklığı, baş dönmesi veya ani düşme.
- Ani, şiddetli baş ağrısı.

İnme, herhangi bir yaşta herkesin başına gelebilir. Her saniye önemlidir. Bu inme belirtilerinden herhangi birini fark ederseniz beklemeyin. Hemen 999'u arayın.

## **Geçici iskemik atak (GİA veya mini inme)**

Bir GİA inme ile benzerdir, ancak semptomlar daha kısa süre devam eder. GİA geçirme inme belirtisinin başlıca uyarısıdır, bu yüzden birinde inme semptomları mevcutsa, semptomlar geçse bile her zaman **999**'u arayın.

## **Yardım ve bilgi nereden alınır**

### **Stroke Association'dan**

#### **Yardım Hattı**

Yardım Hattımız, aile, arkadaşlar ve bakıcılar da dahil olmak üzere inmeden etkilenen herkes için bilgi ve destek sunar.

**0303 3033 100** numaralı telefondan bizi arayın veya **18001 0303 3033**

**100** numaraya mesaj yollayın

[helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk) adresine e-posta yollayın.

#### **Bilgilerimizi okuyun**

**stroke.org.uk** adresinden inme hakkında çevrimiçi daha fazla bilgi alın veya kılavuzlarımızın basılı kopyalarını istemek için Yardım Hattını arayın.



## **İnme Kılavuzum**

Stroke Association'ın çevrimiçi aracı İnme Kılavuzum, güvenilir tavsiye, bilgi ve 7/24 destek için size ücretsiz erişim sağlar. İnme Kılavuzum, diğer kişilerin iyileşmelerini nasıl yönettiğini öğrenmek için sizi çevrimiçi topluluğumuza bağlar.

**mystrokeguide.com** adresinde bugün oturum açın.

## **İnmeden etkilenen diğer kişilerle konuşun**

Bölgenizde, diğer inme geçiren kişiler ve bakıcılarla tanışabileceğiniz bir inme grubu olabilir. İnme grupları ve diğer yüz yüze destek hakkında daha fazla bilgi için Yardım Hattımızı arayın veya **stroke.org.uk/support** adresini ziyaret edin.

## **İhtiyacınız olan yardımı alın**

Birleşik Krallık'ın bazı bölgelerinde, inme geçirenlerin ve bakıcıların ihtiyaç duyduğu tüm terapiyi ve desteği almak zor olabilir. İhtiyacınız olan desteği alma hakkında bilgi için **0303 3033 100** numaralı telefondan Yardım Hattımız ile iletişim kurun.

## **İnme sonrası değerlendirme talep edin**

Destek verdiğiniz kişi inme sonrasında, genellikle yaklaşık altıncı ayda ihtiyaçları için değerlendirme yaptırmamışsa, pratisyen hekiminizden bunu ayarlamasını isteyin.

## **Günlük destek ihtiyaçları**

Günlük yaşam ve barınma konusunda destek için yerel yönetim yetişkin sosyal hizmetler departmanınızla iletişim kurun.

## **Hukuk ve mali konularda tavsiye**

Mali konular , hukuk ve istihdam sorunları hakkında ücretsiz, gizli tavsiye için [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk) adresinden Citizens Advice ile iletişim kurun.

## **Diğer yardım ve bilgi kaynakları**

### **Bakıcılar için yardım**

Carers UK

**Web sitesi:** [carersuk.org](http://carersuk.org)

**Adviceline:** 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

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

**Tel:** 0808 808 1677

## **Sosyal yardımlar ve fon bulma ile ilgili yardım**

Citizens Advice

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

**Adviceline:** İngiltere 0800 144 8848, Galler 0800 702 2020, İskoçya 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

Gov.uk: Sosyal yardım bilgileri ve çevrimiçi talepler

**Web sitesi:** gov.uk

Independent Age

**Web sitesi:** [independentage.org](http://independentage.org)

**Yardım Hattı:** 0800 319 6789

Turn2Us

**Web sitesi:** turn2us.org.uk

**Yardım Hattı:** 0808 802 2000

## **Bilgilerimiz hakkında**

İnmeden etkilenen kişiler için en iyi bilgiyi sunmak istiyoruz. Bu nedenle, tıbbi uzmanların yanı sıra inme geçiren kişilerden ve

ailelerinden yayınlarımızı bir araya getirmemize yardımcı olmalarını istiyoruz.

## **Nasıl yaptık?**

Bu kılavuz hakkında ne düşündüğünüzü bize söylemek veya kılavuzu oluşturmak için kullandığımız kaynakların bir listesini istemek için [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk) adresinden bize e-posta gönderin.

## **Erişilebilir biçimler**

Bu bilgilere sesli, iri harfli veya görme engelli alfabesi biçiminde ihtiyacınız varsa, web sitemizi ziyaret edin.

## **Her zaman bireysel tavsiye alın**

Bu kılavuz inme hakkında genel bilgiler içerir. Ancak bir probleminiz varsa, pratisyen hekim veya eczacı gibi bir uzmandan bireysel tavsiye almanız gerekir. Yardım Hattımız da destek bulmanıza yardımcı olabilir. Size en son bilgileri sunmak için çok sıkı çalışıyoruz, fakat bazı şeyler değişiyor. Diğer kuruluşlar veya web siteleri tarafından sağlanan bilgileri kontrol etmiyoruz.

## **Bizimle iletişim kurun**

**Sizin için buradayız. Uzman bilgileri ve destek için telefonla, e-postayla ve çevrimiçi bizimle iletişim kurun.**

**Stroke Yardım Hattı: 0303 3033 100**

**Mesaj: 18001 0303 3033 100**

**E-posta: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)**

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

İnme meydana geldiğinde, beyninizin bir kısmının aktivitesi azalır. Sizin bir kısmınızın da. Fakat beyin adapte olabilir. Uzman desteğimiz, araştırma ve kampanya yapma, sadece inme topluluğunun cesareti ve kararlılığı ile mümkündür. Sizden gelecek daha fazla bağışla ve destekle, daha da fazla hayatı yeniden inşa edebiliriz. **stroke.org.uk** adresinden bağış yapın veya daha fazlasını öğrenin.

© Stroke Association 2021

Stroke Association'ın izniyle Stroke Association for Europe tarafından çoğaltılmıştır. İzin alınmadan ticari amaçla kullanılamaz.

Yayınlanma tarihi Mayıs 2021

Gözden geçirileceği tarih: Nisan 2023



Stroke Association, İngiltere'de ve Galler'de (No 211015) ve İskoçya'da (SC037789) bir hayır kurumu olarak kayıtlıdır. Ayrıca Man Adası'nda (No. 945) ve Jersey'de (No. 221) kayıtlıdır ve Kuzey İrlanda'da bir hayır kurumu olarak faaliyet gösterir.