

Stroke
Association

Ukrainian

Якщо у вас травпився інсульт

Короткий посібник



Якщо у вас трапився інсульт

Короткий посібник

У цьому посібнику

- 1. Пізнайте свій інсульт**
- 2. Відновлення після інсульту**
- 3. Реабілітація**
- 4. Зниження ризику повторного інсульту**
- 5. Ви не самі**
- 6. Де отримати допомогу та інформацію**

Ми тут саме для вас

Якщо вам потрібна додаткова допомога та інформація, зв'яжіться з нашою гарячою лінією з питань інсульту за номером **0303 3033 100**, електронною поштою **helpline@stroke.org.uk** або відвідайте **stroke.org.uk**.

Прочитайте це з кимось

Інсульт може ускладнити розуміння речей. Читання та обговорення цього посібника з кимось іншим може допомогти вам краще його зрозуміти.

Вох:

Водіння

За законом не можна керувати транспортним засобом протягом одного календарного місяця після інсульту.

Дізнайтеся, що вам потрібно робити, у нашому посібнику «Водіння після інсульту» (англійською 'Driving after stroke').

(End of box)

Розуміння свого інсульту

Коли відбувається інсульт, у частині мозку втрачається кровопостачання. Це ушкоджує мозок.

Існують два основних типи інсульту

1. Ішемічний: через закупорку кровоносної судини в головному мозку.
2. Геморагічний: через крововилив у головний мозок або довкола нього. (1)

Ішемічний інсульт часто називають «тромб у мозку». Геморагічний інсульт часто називають крововиливом у мозок.

В лікарні після інсульту

- Вам виконають сканування мозку, аналізи та призначать лікування.
- Ви можете бути втомленим і погано почуватися.
- Ви можете відчувати шок і засмучення.
- Почуття розгубленості є нормальним при інсульті.

Наслідки інсульту залежать від двох речей

1. Де стався інсульт у вашому мозку.
2. Як сильно інсульт ушкодив ваш мозок.

Кожен інсульт індивідуальний. Ваш інсульт і ваше відновлення є унікальними для вас.

На цьому малюнку показані деякі з основних наслідків інсульту.

[arrows pointing to body: labels are:]

Порушення пам'яті і мислення

Порушення зору

Розлади мовлення

Порушення ковтання

Слабкість руки і кисті

Порушення контролю роботи кишківника та сечового міхура

Відчуття поколювання

Біль у м'язах та суглобах

Онїміння шкіри

Слабкість ноги і порушення рівноваги

Інсульт може вплинути на те, як ви думаєте і відчуваєте

Інсульт часто викликає проблеми з пам'яттю.

У вас можуть виникнути проблеми з концентрацією уваги.

Він також може змусити почувати себе дуже емоційно.

Фізичні наслідки інсульту

Інсульт може вразити будь-яку частину вашого тіла, і він може бути легким або важким. У деяких людей він не залишає по собі фізичних наслідків, а у інших їх може бути декілька.

Деякі поширені наслідки включають

- **Слабкість або параліч на одній стороні тіла**

Слабкі м'язи ноги: може бути важко тримати рівновагу та ходити.

Слабкість у руці: може бути важко писати, користуватися ножем і виделкою та одягатися.

- **Порушення ковтання**

Багато людей не можуть нормально ковтати після інсульту.

Можливо, вам знадобиться рідка їжа або певний час вас годуватимуть через зонд.

- **Порушення зору**

У багатьох людей після інсульту виникають порушення зору, що можуть включати, наприклад, надмірну чутливість до світла або відсутність деяких ділянок полів зору.

Приховані наслідки інсульту

Після інсульту у вас можуть бути деякі «приховані» наслідки:

- **Виснаженість:** відчуття втоми, що не зменшується після відпочинку.
- Почуття занепокоєння або слабкості є звичайним явищем після інсульту.

- Зміни у вашій поведінці, наприклад, підвищена дратівливість або імпульсивність, або втрата інтересу до того, що раніше було цікаво.
- Емоційність: вам важко контролювати свої емоції.

Box/brushstroke:

Вам та іншим людям важко зрозуміти приховані наслідки інсульту. Спробуйте поговорити з друзями та родиною про них, якщо можете.

Box ends

Icon:

Дізнайтеся більше про наслідки інсульту онлайн на stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Спілкування після інсульту

У багатьох людей після інсульту виникають проблеми зі спілкуванням. Це може статися з різних причин:

1. Ушкодження мовних ділянок вашого мозку може викликати афазію. Люди з афазією можуть мати ряд проблем із мовою. Їм важко говорити і розуміти мову, читати, писати

та використовувати числа. Наявність афазії не означає, що ви стали менш розумні, у вас просто порушена здатність до використання мови.

2. Мовлення може бути нечітким через слабкі м'язи обличчя.

3. Порушення пам'яті та концентрації уваги можуть ускладнити спілкування.

Відновлення після інсульту

Будь-який інсульт, великий чи малий, може мати серйозний вплив на ваше життя. Багато людей добре відновлюються, але не кожен може повернутися до того стану, який був до інсульту. Деякі залишаться функціонально неспроможним. Але з правильною підтримкою ви можете відновити своє життя.

Найбільші поліпшення зазвичай відбуваються в перші кілька місяців. Але відновлення може тривати роками.

Більшість порушень швидко минають

Багато порушень минають через кілька днів або тижнів після інсульту. Такі речі, як контроль сечового міхура, мовлення, ковтання та ходьба, часто покращуються незабаром після інсульту.

Люди, які допомагають вам після інсульту

Фахівці з реабілітації, лікарі та медсестри здійснюють лікувальні та реабілітаційні втручання, щоб сприяти вашому одужанню та відновленню. Друзі та рідні також можуть підтримати вас.

Отримайте допомогу при наслідках інсульту

Якщо ви все ще перебуваєте в лікарні, поговоріть зі своїм лікарем, медсестрою або фахівцем з реабілітації.

Якщо ви залишили лікарню, зверніться за допомогою до свого сімейного лікаря.

Порада: дайте собі час

Живіть поточним днем. Не панікуйте, якщо все не покращиться відразу.

Реабілітація

Ваш мозок може «переналаштувати» себе, створюючи нові зв'язки між здоровими ділянками. Цей процес називається нейропластичністю.

Реабілітаційна терапія допомагає розвивати нові зв'язки у вашому мозку. З підтримкою спеціалістів та великою кількістю важкої роботи та практики, можливо, вдасться заново освоїти такі навички, як ходьба та мова.

Як працює реабілітація

Реабілітаційні втручання починаються невдовзі після інсульту. Фахівець з реабілітації оцінює вас, і разом ви погоджуєте цілі, яких хочете досягти. Реабілітолог складає

ваш індивідуальний план з діями та порадами, які допоможуть вам досягти ваших цілей.

- Якщо у вас м'язова слабкість або параліч з одного боку, Реабілітація спрямована на те, щоб допомогти вам почати рухатися та покращити рівновагу.
- Реабілітація також може покращити такі навички, як усне та письмове мовлення.
- Якщо у вас утруднене використання руки та кисті руки, реабілітація може допомогти вам навчитися новим способам виконання повсякденних справ, таких як вдягання та приготування їжі.

Реабілітація починається за допомогою реабілітологів, але продовжується вдома. Вправи допоможуть покращити навички. Ви можете займатися вправами самостійно або за допомогою та підтримкою сім'ї та друзів.

Підспеціальності реабілітологів

Фізичний терапевт (англійською 'physiotherapist')

Допомагає відновити силу, рухливість, рівновагу та витривалість.

Ерготерапевт (англійською ‘occupational therapist’)

Допомагає поновити незалежність шляхом повторного навчання навичкам повсякденного життя. Він може порадити вам пристосувати ваш будинок та допомогти відновленню повсякденної діяльності, як приготування їжі.

Фахівець з порушень мовлення та мови, або логопед (англійською ‘speech and language therapist – SLT’)

Допомагає покращити мовлення, виправляє порушення ковтання та здатності до прийому їжі. Також допомагає з відновленням здатності читати та писати.

Дієтолог

Допомагає людям із утрудненим ковтанням приймати їжу та пити безпечно, а також дає поради щодо здорового харчування.

Психолог

Допомагає людям із порушеннями пам'яті та мислення, а також з емоційними порушеннями, такими як депресія.

Вох:

Порада: Задавайте питання

Спочатку може бути важко зрозуміти, що означає інсульт. Медичний персонал та реабілітологи будуть раді відповісти на ваші запитання.

Вох ends

Виявлення ознак інсульту

Дуже важливо знати попереджувальні ознаки нового інсульту. Використання тесту FAST – найкращий спосіб зробити це.

Тест FAST (крім вмісту складових акроніму, що наведені нижче, слово 'fast' перекладається 'швидко', вказуючи на необхідність швидкого реагування у випадку виявлення проявів інсульту)

Обличчя (Face): Чи може людина посміхнутися? Її обличчя перекосилося на один бік?

Руки (Arms): Чи може людина підняти обидві руки та утримувати їх там?

Порушення мовлення (Speech problems): Чи може людина говорити чітко та розуміти, що ви кажете? Її мова нечітка?

Час (Time): Якщо ви бачите будь-яку з цих трьох ознак, настав час зателефонувати за номером 999.

Це основні ознаки інсульту. Але є деякі інші, на які варто звернути увагу:

- Раптова слабкість або оніміння з одного боку, включаючи ногу, руку або ступню.
- Труднощі з пошуком слів чи промови чіткими реченнями.

- Раптове помутніння зору або втрата зору на одне або обидва ока.
- Раптова втрата пам'яті або сплутаність притомності, запаморочення чи раптове падіння.
- Раптовий надзвичайно сильний головний біль.

Якщо ви помітили будь-яку з цих ознак, негайно телефонуйте за номером **999**.

Інсульт може статися з будь-ким і в будь-якому віці. На рахунок – кожна секунда. Якщо ви помітили будь-які з цих ознак інсульту, не чекайте. Негайно зателефонуйте за номером **999**.

Зниження ризику повторного інсульту

Коли у вас інсульт, вас перевіряють на наявність будь-яких захворювань, які можуть призвести до інсульту. До них відносяться:

- Високий кров'яний тиск.
- Фібриляція передсердь (нерегулярне серцебиття).
- Цукровий діабет.
- Високий рівень холестерину.

Один із найкращих способів знизити ризик інсульту – це дотримуватися лікування, яке вам необхідно для цих станів.

Ви також отримаєте пораду щодо інших способів зниження ризику. Це може включати фізичну активність, здорове харчування або відмову від куріння.

Повторний інсульт може бути серйозним занепокоєнням для вас, ваших друзів і сім'ї. Ваш сімейний лікар або медсестра з інсульту можуть дати вам індивідуальні поради щодо стану вашого здоров'я та ідеї щодо здорового способу життя.

- **Щоб отримати більше ідей, прочитайте в Інтернеті розділ «Як стати активним після інсульту» (англійською 'Getting active after a stroke') або замовте друкований примірник на stroke.org.uk.**

Ви не самі

Багато людей, які пережили інсульт, кажуть, що спочатку відчують себе ізольованими, і може бути важко пояснити іншим, що ви відчуваєте. Шок від інсульту може змінити життя людей.

Після виписки з лікарні вам мають надати підтримку медичні працівники, таких як медсестри та фахівці реабілітації зі спільноти з питань інсульту. Якщо ви вважаєте, що вам потрібна додаткова підтримка, зателефонуйте на нашу гарячу лінію або зверніться до сімейного лікаря.

Говоріть з іншими

Це може допомогти порозумітися з родиною та друзями. Поділіться своїми почуттями та допоможіть іншим людям зрозуміти, через що ви переживаєте.

Багатьом людям корисно зустрітися з іншими людьми, які пережили інсульт. У нашому онлайн-інструменті **mystrokeguide.com** є безкоштовний онлайн-форум для тих, хто пережив інсульт, і тих, хто доглядає за ними.

Групи підтримки осіб, які пережили інсульт

У Сполученому Королівстві існує мережа груп підтримки осіб, які пережили інсульт. Знайдіть свою місцеву групу на **stroke.org.uk/support** або зателефонуйте на нашу гарячу лінію.

Де отримати допомогу та інформацію

**Від Асоціації інсульту Сполученого Королівства
(анлійською 'Stroke Association')**

Гаряча лінія

Наша гаряча лінія пропонує інформацію та підтримку всім, хто постраждав від інсульту. Сюди входять друзі та опікуни.

Зателефонуйте нам за номером **0303 3033 100**, з текстофону :
18001 0303 3033 100

Або напишіть електронною поштою: helpline@stroke.org.uk.

Прочитайте нашу інформацію

Отримайте більш детальну інформацію про інсульт на сайті **stroke.org.uk** або зателефонуйте на гарячу лінію, щоб попросити друковані примірники.

Мій посібник з інсульту

Онлайн-інструмент «Мій посібник з інсульту» (англійською 'My Stroke Guide') від Асоціації інсульту дає вам безкоштовний доступ до надійних рекомендацій, інформації та підтримки цілодобово щоденно без вихідних. «Мій посібник з інсульту» зв'яже вас з нашою онлайн-спільнотою і ви зможете дізнатися, як інші справляються з реабілітацією. Увійдіть на **mystrokeguide.com** сьогодні.

Допомога з питань здоров'я та повсякденного життя

Зниження ризику інсульту

Щоб отримати індивідуальні поради щодо зниження ризику інсульту, зверніться до сімейного лікаря, медсестри-спеціаліста або фармацевта.

Допомога при наслідках інсульту

Якщо вам потрібна допомога з емоційними або фізичними порушеннями після інсульту, зверніться до лікаря.

Потреба в підтримці

За інформацією щодо проживання та догляду зверніться до відділу соціальних служб для дорослих місцевої ради. Якщо у вас виникли проблеми з отриманням необхідної підтримки, зателефонуйте на нашу гарячу лінію.

Юридична та фінансова консультація

Щоб отримати безкоштовну конфіденційну консультацію з фінансових, юридичних та трудових питань, зверніться до організації Citizens Advice citizensadvice.org.uk. Відвідайте

stroke.org.uk/financial-support, щоб дізнатися більше про доступну фінансову підтримку.

Залучення до участі у дослідженні

Ви можете відповідати критеріям для участі у дослідженні. Дослідження допомагають нам покращити діагностику та лікування інсульту. Якщо вам запропонують взяти участь у дослідженні, ви можете обговорити будь-які питання з дослідниками та поговорити зі своїм сімейним лікарем.

Щодо нашої інформації

Ми хочемо надати найкращу інформацію особам, які постраждали від інсульту. Ось чому ми просимо людей, які пережили інсульт, та їхні сім'ї, а також медичних спеціалістів допомогти нам зібрати наші публікації.

Як ми це зробили?

Щоб повідомити нам, що ви думаєте про цей посібник, або запитати список джерел, які ми використовували для його створення, напишіть нам на адресу feedback@stroke.org.uk.

Доступні формати

Завітайте на наш веб-сайт, якщо вам потрібна ця інформація в аудіозаписі, великим шрифтом або шрифтом Брайля.

Завжди отримуйте індивідуальну пораду

Цей посібник містить загальну інформацію про інсульт. Але якщо у вас виникла проблема, вам слід отримати індивідуальну консультацію у спеціаліста, такого як сімейний лікар або фармацевт. Наша гаряча лінія також допоможе вам знайти підтримку. Ми дуже багато працюємо, щоб надати вам найсвіжіші факти, але деякі речі змінюються. Ми не контролюємо інформацію, яку надають інші організації або веб-сайти.

Зв'язатися з нами

Ми тут саме для вас. Зв'яжіться з нами для отримання інформації та підтримки від спеціалістів телефоном, електронною поштою та через Інтернет.

Гаряча лінія: 0303 3033 100

З текстофону: 18001 0303 3033 100

Електронна пошта: helpline@stroke.org.uk

Веб-сайт: stroke.org.uk

Коли відбувається інсульт, частина вашого мозку відключається. І частина вас також. Але мозок може адаптуватись. Наша спеціалізована підтримка, дослідження та інформаційні кампанії можливі лише завдяки мужності та рішучості спільноти осіб, які пережили інсульт. Завдяки вашим пожертвуванням та підтримці ми зможемо відновити ще більше життів.

Зробіть пожертвування або дізнайтесь більше на веб-сайті stroke.org.uk.

Асоціація інсульту Сполученого Королівства (Stroke Association) не несе відповідальності за будь-які помилки, які

можуть з'явитися в цьому перекладі, або наслідки, які можуть мати такі помилки.

Оригінальна інформація, що міститься в цій публікації, повинна вважатися точною лише до опублікованої дати перегляду. Цей посібник містить загальну інформацію про інсульт.

Якщо вам потрібна індивідуальна консультація, проконсультуйтеся зі спеціалістом, таким як сімейний лікар або фармацевт. Ми дуже наполегливо працюємо, щоб надати вам останні факти, але деякі речі змінюються. Ми не контролюємо інформацію, надану іншими організаціями або веб-сайтами.

© Stroke Association 2021. Відтворено Європейським альянсом організацій підтримки осіб, які пережили інсульт (Stroke Alliance For Europe – SAFE) з люб'язного дозволу Асоціації. Не можна використовувати в комерційних цілях без відповідного дозволу.

Опубліковано в травні 2021 року

Перегляд: квітень 2023 року



Асоціація інсульту (Stroke Association) зареєстрована як благодійна організація в Англії та Уельсі (№ 211015) та в Шотландії (SC037789).

Також зареєстрована на острові Мен (№ 945) і Джерсі (№ 221) і діє як благодійна організація в Північній Ірландії.