

Jak pomóc osobie po udarze?

Stroke
association

Jak pomóc osobie po udarze?

Informator dla rodziny, przyjaciół i opiekunów osób po udarze mózgu.



stroke.org.uk



The Polish language version is made possible by the kind generosity of 45. Bal Polski.



O Tobie

Jeśli pomagasz członkowi rodziny lub przyjacielowi po udarze, niniejszy przewodnik pomoże ci lepiej zrozumieć sytuację. Znajdziesz w nim dobre rady na temat jak pomagać osobom po udarze i gdzie udać się po poradę.

Spis treści

Udar: co powinieneś wiedzieć	Strona 4
Skutki udaru – w skrócie	Strona 12
Rehabilitacja	Strona 18
Wpływ udaru na samopoczucie	Strona 20
Pomoc po wyjściu ze szpitala	Strona 23
Gdzie uzyskać pomoc i informacje	Strona 29



Służymy pomocą

Więcej informacji uzyskasz dzwoniąc na naszą infolinię pod numer: **0303 3033 100**, wysyłając e-maila na adres: info@stroke.org.uk lub na stronie stroke.org.uk.



O Tobie

Jeśli pomagasz członkowi rodziny lub przyjacielowi po udarze, niniejszy przewodnik pomoże ci lepiej zrozumieć sytuację. Znajdziesz w nim dobre rady na temat jak pomagać osobom po udarze i gdzie udać się po poradę.

Udar: co powinieneś wiedzieć



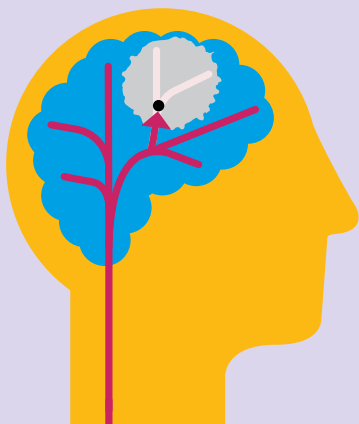
Udar: co powinieneś wiedzieć

Do udaru mózgu dochodzi wówczas, gdy dopływ krwi do części mózgu zostaje odcięty, co powoduje obumarcie komórek mózgowych. Uszkodzenie mózgu może wpłynąć na funkcjonowanie organizmu. Może też zmienić sposób myślenia i odczuwania.

Rozróżniamy dwa główne rodzaje udaru mózgu:

1. udar niedokrwienny:

spowodowany
zablokowaniem naczynia
krwionośnego



2. udar krwotoczny:

spowodowany
krwotokiem w mózgu lub
wokół niego.



Udar niedokrwienny jest często nazywany zatorom.
Natomiast udar krwotoczny wylewem.

Różne określenia na udar krwotoczny

Udar krwotoczny jest czasami nazywany krwotokiem mózgu, krwotokiem podpajęczynówkowym lub krwotokiem śródmózgowym.

Przejęciowy napad niedokrwienny (TIA)

Przejęciowy napad niedokrwienny (TIA) jest udarem, którego objawy utrzymują się przez krótki okres czasu. W przypadku TIA, naczynie krwionośne w mózgu zostaje zablokowane, po czym samoczynnie się odblokowuje. TIA jest nazywany również małym udarem, aczkolwiek należy go traktować jako istotny znak ostrzegawczy.



Na stronie 8 znajdziesz więcej informacji na temat tego jak rozpoznać objawy udaru i TIA.

Każdy udar jest inny

Po przejściu udaru, niektóre osoby całkowicie wracają do zdrowia. Niestety dla innych, udar kończy się niepełnosprawnością – czasami tylko umiarkowaną, a czasami ciężką. Udar może doprowadzić do największego zakresu niepełnosprawności, aniżeli jakiegokolwiek inny stan chorobowy. Jednak wiele skutków udaru mózgu może być leczonych, a rehabilitacja pomaga odzyskać sprawność na tyle na ile jest to możliwe.



Dobra rada: osoba po udarze może wyglądać normalnie, jednak nadal może odczuwać "niewidoczne" skutki udaru. Więcej informacji na str. 17.

Ryzyko kolejnego udaru

Możliwość wystąpienia kolejnego udaru jest często dużym zmartwieniem dla osoby po udarze, jak i jej rodziny oraz przyjaciół. Badania wykazują, że u jednej na cztery osoby dojdzie do kolejnego udaru w przeciągu pięciu lat. Prawdopodobieństwo wystąpienia drugiego udaru jest największe w ciągu 30 dni po pierwszym udarze. Dlatego właśnie lekarze zawsze przeprowadzają badania po wystąpieniu udaru, aby sprawdzić czy dana osoba cierpi na jakieś schorzenie, które zwiększa ryzyko udaru.

Główne problemy zdrowotne, które zwiększają ryzyko udaru to:

1. Wysokie ciśnienie krwi
2. Migotanie przedsionków (nieregularne bicie serca)
3. Cukrzyca
4. Wysoki poziom cholesterolu

Dolegliwości te mogą być leczone, co zmniejszy ryzyko wystąpienia udaru. Jeżeli ktoś cierpi na jedną lub więcej dolegliwości, najlepszym sposobem na zmniejszenie u siebie ryzyka udaru jest dostosowanie się do zaleconego leczenia.

Osoby, którym grozi ryzyko udaru mogą również otrzymać zalecenia odnośnie wprowadzenia zdrowych zmian do swojego stylu życia, np: rzucenie palenia lub zrzucenie nadwagi.

Jak możesz pomóc?

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia kolejnego udaru możesz wspierać osobę zachęcając ją do przestrzegania leczenia, które zostało jej zalecone. Jeśli dana osoba powinna schudnąć lub zmienić swoją dietę, na pewno skorzystałaby z praktycznej pomocy. Lekarz ogólny lub pielęgniarka opiekująca się osobami po udarze pomogą zrozumieć każdemu jego indywidualne ryzyko wystąpienia udaru i zaproponują pomoc w zmniejszeniu tego ryzyka.

Jak rozpoznać objawy udaru?

Warto wiedzieć, jak rozpoznać typowe objawy udaru u siebie lub innej osoby. Przeprowadzenie szybkiego testu jest najlepszym sposobem, aby to zrobić.

Szybki test na udar

F**Twarz:**

Czy możesz się uśmiechnąć?
Czy jeden kącik ust opada?

**A****Ręce:**

Czy możesz unieść obydwie
ręce do góry i utrzymać je w tej
pozycji?

**S****Zaburzenia mowy:**

Czy mówisz wyraźnie i rozumiesz
co się do Ciebie mówi? Czy twoja
mowa jest bełkotliwa?

**T****Czas:**

Jeśli wystąpi choćby jeden z
powyższych objawów należy
zadzwoić na pogotowie pod
numer: **999**.



Ten szybki test pozwala wykryć trzy najczęściej występujące objawy udaru. Ale są też inne oznaki udaru, które zawsze należy traktować poważnie, m.in.:

- Nagły niedowład lub zdrętwienie jednej strony ciała, w tym nóg, rąk lub stóp.
- Trudności ze znalezieniem słów i wypowiedzeniem całych zdań.
- Nagłe zaburzenia wzroku lub utrata widzenia w jednym bądź obu oczach.
- Nagły zanik pamięci bądź zdezorientowanie, zawroty głowy lub upadek.
- Nagły, mocny ból głowy.



Udar może dotknąć każdego z nas, bez względu na wiek. Każda sekunda się liczy. Jeśli zauważysz choćby jeden z objawów udaru, nie czekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer **999**.

Co zrobić w przypadku objawów, które ustąpiły po 24 godzinach?

Jeśli poczułeś się "dziwnie" więcej niż jeden dzień temu, być może przeszedłeś TIA, czyli mały udar. Zadzwoń w takim przypadku do swojego lekarza rodzinnego i poproś o nagłą wizytę. Możesz też udać się do kliniki ambulatoryjnej lub na pogotowie. TIA jest ważnym znakiem ostrzegawczym udaru. Nie wolno go bagatelizować i należy zasięgnąć porady lekarskiej, nawet jeśli mały udar miał miejsce jakiś czas temu.



Pierwsza pomoc w przypadku udaru

Gdy u kogoś wystąpi podejrzenie udaru mózgu, należy przewieźć taką osobę karetką do szpitala na specjalistyczny oddział leczenia udarów. Do zdiagnozowania udaru oraz jego przyczyn stosuje się prześwietlenie mózgu oraz inne badania.

Udar niedokrwienny (spowodowany zatorom) – stosuje się leki na rozpuszczenie skrzepu (leczenie trombolityczne) oraz leki zapobiegające tworzeniu się skrzepów we krwi. Natomiast trombektomia to zabieg chirurgiczny podczas którego skrzeplina usuwana jest z mózgu. Na dzień dzisiejszy tego typu zabieg jest dostępny tylko w niewielu szpitalach na terenie Wielkiej Brytanii.

Udar krwotoczny (spowodowany krwotokiem) – leczenie polega na podawaniu leków zmniejszających ciśnienie krwi oraz przeprowadzenia zabiegu chirurgicznego w celu zatamowania krwotoku lub zmniejszenia ciśnienia na mózg.



Dobra rada: jeśli pomagasz osobie, która niedawno przeszła udar, poproś personel medyczny o wyjaśnienie jakie badania i leczenie jest stosowane.

Opieka paliatywna

Dla niektórych osób udar stanowi zagrożenie życia. Jeśli bliska ci osoba jest bardzo poważnie chora i jej stan pogarsza się, możesz otrzymać pomoc od szpitalnego zespołu opieki paliatywnej, który opiekuje się nieuleczalnie chorymi. Możesz też zadzwonić na naszą Infolinię.



Więcej informacji na temat udaru i tego jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru znajdziesz w naszym informatorze: „Udar – i co dalej?” lub na naszej stronie internetowej: stroke.org.uk

Skutki udaru - krótki przewodnik



Skutki udaru - krótki przewodnik

Skutki udaru zależą od tego w której części mózgu do niego dochodzi i jak duży jest obszar uszkodzenia mózgu.

Niektóre osoby mają problem z wykonywaniem czynności fizycznych, takich jak mówienie, chodzenie lub przełykanie. Inne skutki udaru są mniej widoczne, np.: zmęczenie, zaburzenia pamięci oraz problemy natury emocjonalnej.



Warto wiedzieć: niektóre skutki udaru ustępują szybko.

Problemy takie jak niedowład, nietrzymanie moczu oraz trudności z przełykaniem często ustępują po kilku dniach po udarze.

Widoczne skutki udaru

Ruch i równowaga

Udar często powoduje niedowład jednej strony ciała, w tym nóg i rąk. Prowadzi to do problemów z chodzeniem, utrzymaniem równowagi oraz trzymaniem przedmiotów.

Problemy z nietrzymaniem moczu

Po udarze mózgu bardzo często pojawiają się problemy z kontrolowaniem pracy jelit lub pęcherza moczowego. Problem ten często ustępuje w pierwszych tygodniach po udarze. Jest to bardzo kłopotliwy problem, także wykaż się zrozumieniem i zachęć taką osobę do szukania pomocy lekarskiej.

Zmiany w zachowaniu

Zachowanie niektórych osób po udarze zmienia się. Może się to przejawiać utratą zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały radość, bądź zwiększoną drażliwością lub łatwym wpadaniem w gniew. Jeśli zachowanie zmienia się do tego stopnia, że dana osoba zaczyna stanowić zagrożenie dla samej siebie lub innych, należy szukać pomocy.

Niezauważanie rzeczy po jednej stronie ciała (zespół nieuwagi stronnej)

Zespół nieuwagi stronnej, inaczej nazywany pomijaniem stronnym, charakteryzuje się nieprzetwarzaniem przez mózg informacji sensorycznych otrzymywanych z jednej strony. Niektóre osoby wpadają na rzeczy, ponieważ nie są świadomi jednej strony swojego ciała. Mogą też nie zjeść połowy posiłku znajdującego się na talerzu, ponieważ ich mózg nie przetwarza wszystkich informacji wizualnych, które przekazywane są mu przez oczy.

Problemy z przetykaniem (dysfagia)

Udar może powodować problemy z przetykaniem spowodowanym niedowładem mięśni w obrębie jamy ustnej i gardła. Nazywamy to dysfagią. Osoba z dysfagią może przez pewien czas wymagać podawania kleików lub karmienia za pomocą rurki, aby uniknąć infekcji płuc spowodowanej wdychaniem jedzenia oraz płynów. Około połowy osób po udarze cierpi na problemy z połykaniem, ale często trudności te ustępują w pierwszych tygodniach.



Dobra rada: słuchaj co mówią osoby po udarze

Niektóre skutki udaru są oczywiste. Inne zmiany poudarowe nie są łatwo zauważalne. Pozwól osobie po udarze opowiedzieć o swoich problemach i o tym jak się czuje.

Problemy z komunikowaniem się

Afazja

U jednej trzeciej osób po udarze mózgu występuje zaburzenie mowy zwane afazją. Często powiązane jest to z udarem w lewej półkuli mózgu. Zmiany w mózgu spowodowane udarem powodują problemy z mową, ale też z rozumieniem mowy, czytaniem i pisaniem. Nie znaczy to, że osoba staje się mniej inteligentna, lecz oznacza, że ma trudności z używaniem mowy.

Niedowład mięśni twarzy

Słabe mięśnie twarzy, ust, języka oraz gardła powodują, że mowa może stać się bełkotliwa.

Problemy z koncentracją i zaburzenia pamięci

Osobom, które przeszły wylew często ciężko jest skoncentrować się na rozmowie. Mogą zapomnieć co słyszały wcześniej, a ponadto mogą nie rozpoznawać przedmiotów, a nawet twarzy osób. Wszystkie te czynniki mają wpływ na zdolność komunikowania się.



Dobra rada: jak ułatwić komunikowanie się

Możesz pomóc osobie, która ma trudności z komunikowaniem się dając jej więcej czasu na udzielenie odpowiedzi. Nie śpiesz się – czasami osobie po udarze danie odpowiedzi może zająć 30 lub więcej sekund. Zadawaj pojedyncze pytania i staraj się sam nie udzielać odpowiedzi. Powiedz, jeśli czegoś nie zrozumiałeś.



Niewidoczne skutki udaru

Zmęczenie

Zmęczenie, które nie mija po odpoczynku może utrzymywać się miesiącami, a nawet całymi latami. Ponieważ taka osoba na pierwszy rzut oka wygląda dobrze, inne osoby z otoczenia mogą nie zdawać sobie sprawy, że osoba ta cierpi na chroniczne zmęczenie. Jest to dość często występująca dolegliwość po udarze i dla niektórych osób stanowi duży problem.

Skutki emocjonalne

Udar mózgu jest ściśle związany z problemami emocjonalnymi. Po udarze mózgu, około jedna trzecia osób popada w depresję. Około 20% osób w ciągu pierwszych sześciu miesięcy po udarze staje się nadmiernie uczuciowymi. Oznacza to, że mogą one niespodziewanie wybuchnąć płaczem lub śmiechem, czasami bez konkretnej przyczyny.

Pamięć i procesy myślowe

Po udarze mózgu bardzo często pojawiają się zaburzenia pamięci i koncentracji, zwane problemami poznawczymi. Osoby po udarze często na początku czują się zagubione, ale u wielu osób problemy te mijają w pierwszych tygodniach po udarze.

Wzrok

Po udarze u około 60% ludzi pojawiają się zaburzenia wzroku, m.in: podwójne widzenie lub nadwrażliwość na światło. U niektórych osób występuje zanik części pola widzenia, co oznacza, że nie widzą one wszystkiego na co patrzą.

Ból

Niektóre osoby odczuwają utrzymujący się ból przejawiający się uczuciem pieczenia lub bólem mięśni i stawów.

Zwróć się o pomoc

Wiele skutków udaru można leczyć. Jeśli osoba po udarze nadal ma problem z którymś z powyższych problemów po wyjściu ze szpitala, powinna skontaktować się ze swoim lekarzem ogólnym.

Rehabilitacija



Rehabilitacja

Każdy zaraz po udarze powinien rozpocząć rehabilitację, jeśli tylko jej potrzebuje. Często rehabilitacja rozpoczyna się już podczas pobytu w szpitalu. Rozróżniamy następujące rodzaje terapii:

- **Terapia zajęciowa:** pomaga ponownie nauczyć się wykonywania codziennych czynności, aby umożliwić powrót do samodzielnego życia.
- **Fizjoterapia:** usprawnia, wzmacnia i poprawia równowagę.
- **Terapia zaburzeń mowy i języka:** pomaga w lepszym komunikowaniu się, a także połykaniu.
- **Terapie psychologiczne:** pomagają w przypadku zaburzeń pamięci i kojarzenia. Ponadto pomagają osobom z problemami emocjonalnymi, takimi jak depresja i niepokój.
- **Dietetyk** dobiera produkty żywnościowe stosowne dla osób z problemami z połykaniem oraz dobiera zdrową dietę.

Jak możesz pomóc?

Wiele osób po udarze uważa, że wsparcie rodziny i przyjaciół podczas trwania rehabilitacji jest dla nich bardzo pomocne. Możesz spytać się terapeuty w jaki sposób możesz pomóc. Może będziesz mógł wziąć udział w sesji terapeutycznej, żeby następnie pomagać przy wykonywaniu tych samych ćwiczeń w domu.

Spytaj się osoby po udarze, co pomogłoby jej w utrzymaniu motywacji. Przykładowo, zapisywanie wyników z ćwiczeń, pomoże im zobaczyć poczynione w trakcie rehabilitacji postępy.

Pamiętaj, że rehabilitacja może być trudna i wymagać dużo wysiłku od osoby po udarze. Być może będzie to wymagało ponownego nauczenia się podstawowych umiejętności, takich jak chodzenie lub mówienie, co stanowi duże wyzwanie. Możesz pomóc słowami otuchy i zachęty oraz okazywaniem zainteresowania.



Więcej informacji na temat rehabilitacji znajdziesz w naszym informatorze: "Udar – i co dalej?" lub na naszej stronie internetowej: stroke.org.uk.

Wpływ udaru na samopoczucie



Wpływ udaru na samopoczucie

Udar mózgu może mieć duży wpływ emocjonalny na jednostkę oraz na osoby wokół niej.

Jak osoby po udarze postrzegają same siebie?

Udar mózgu może zmienić sposób w jaki ludzie siebie postrzegają. Udar to zwykle wielki szok, a szok może mieć duży wpływ na nasze samopoczucie. Około jednej trzeciej osób w wyniku udaru cierpi na depresję.

Zmiana ról w pracy lub w domu również może być powodem trudności. Na przykład, jeśli osoba po udarze nie jest w stanie zapewnić rodzinie bytu, może to jej sprawiać przykrość. Ponadto ludzie po udarze mogą odczuwać poczucie straty, jeśli nie są w stanie robić rzeczy, które wcześniej sprawiały im przyjemność.

Punkt widzenia: **związki partnerskie**

“Dwóch mężczyzn zwierzyło mi się: “nie mogę teraz zapewnić żonie opieki”. Słusznie czy niesłusznie, czuli się odpowiedzialni za swoje rodziny, ale to się zmieniło po udarze”.

Colin, pracownik Stowarzyszenia Osób po Udarze

Depresja i niepokój występują bardzo często u osób po udarze mózgu. Jeśli wyczuwasz, że osoba bliska jest przygnębiona, postaraj się z nią o tym porozmawiać. Lekarz rodzinny też może zaoferować pomoc.

Wpływ emocjonalny na rodzinę i przyjaciół

Kiedy członek rodziny przechodzi udar, reakcje ludzi mogą być bardzo różne. Niektórzy odczuwają smutek, niepokój, poczucie winy lub gniew oraz szok.

Przykład z życia: **gniew**

“Chciałam znaleźć kogoś, kogo mogę winić za to, co się stało z moją mamą. Byłam naprawdę wściekła”.

Carol, córka osoby po udarze mózgu

Możesz odczuwać poczucie straty ze względu na zmiany, które nastąpiły w drugiej osobie i zmiany w waszych wzajemnych relacjach. Pomimo, że jest to nadal ta sama osoba, zmiany w sposobie komunikowania się z nią, zaburzenia pamięci i inne skutki uboczne udaru mogą oznaczać wprowadzenie dużych zmian do waszego codziennego życia i ról odgrywanych w rodzinie.

Pomoc po wyjściu ze szpitala



Pomoc po wyjściu ze szpitala

Celem procesu wypisywania pacjenta ze szpitala jest upewnienie się, że po wypisie, każdy może liczyć na odpowiednią pomoc i leczenie. Pomoc może obejmować różne rodzaje terapii rehabilitacyjnych, pomoc w życiu codziennym lub wsparcie w pełnym wymiarze godzin. Pacjent, jego rodzina lub opiekunowie powinni brać udział w sporządzeniu planu wypisu, zatem daj znać personelowi szpitalnemu, że chcesz w tym uczestniczyć. Proces wypisu ze szpitala jak i poziom oferowanej opieki poszpitalnej może być różny w zależności od miejsca zamieszkania.

Monitorowanie postępów

Po wyjściu ze szpitala pacjent powinien przejść przynajmniej jedno badanie kontrolne. Pomoże ono dostosować niezbędną pomoc do zmieniających się potrzeb pacjenta. Badanie ma miejsce 6 miesięcy po wyjściu ze szpitala. Jeśli nie doszło do przeprowadzenia takiego badania lub jeśli czujesz, że pacjent nie otrzymuje należytej pomocy lub stosownego leczenia, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Wczesny wypis ze szpitala

Jeżeli pacjent jest w stanie samodzielnie przemieścić się z łóżka na krzesło i posiada odpowiednie warunki w domu, istnieje możliwość wcześniejszego wypisu ze szpitala i kontynuowania rehabilitacji w domu.

Punkt widzenia: **wypis**

“Od pierwszego spotkania z pacjentem i jego rodziną rozmawiamy o planie wypisu ze szpitala. Zawsze otwarcie mówimy, że pacjent powinien opuścić szpital jak najszybciej i kontynuować rehabilitację w domu”.

Simon, terapeuta zajęciowy

Informacje dla opiekunów

Rola opiekuna osoby po udarze może być bardzo wymagająca. Opieka może przybrać różne formy i czasami nawet nie zdajesz sobie sprawy, że jesteś opiekunem.

Opieka może polegać na robieniu zakupów, sprzątaniu domu lub opłacaniu rachunków. Ponadto opiekun może pomagać przy higienie osobistej lub rehabilitacji.

Opiekunowie muszą też dbać o siebie. Jeśli nie wysypiasz się lub opuszczasz posiłki, może być ci trudniej wywiązać się z roli opiekuna.

Opiekunowie mogą być narażeni na problemy emocjonalne, takie jak stres, depresja i wypalenie, dlatego też nie bój się zwrócić o pomoc.

Inni członkowie rodziny lub przyjaciele mogą zaoferować swoją pomoc. W wielu społecznościach lokalnych działają ośrodki wsparcia dla opiekunów, w których możesz uzyskać poradę i pomoc.

Zakwaterowanie

Niektóre osoby, które stały się niepełnosprawne w skutek udaru nadal mogą mieszkać samodzielnie. Natomiast w przypadku innych osób trzeba będzie wprowadzić pewne modyfikacje w domu lub pomóc im w wykonywaniu codziennych czynności, takich jak zakupy czy gotowanie.



Jeżeli osoba po udarze potrzebuje pomocy w wielu sferach życia, być może trzeba będzie pomyśleć o umieszczeniu jej w domu opieki lub z innym członkiem rodziny.

Jeżeli jest to możliwe, porozmawiaj ze swoim bliskim na temat tego, czego by sobie życzył.



Na str. 33 znajdziesz źródła informacji oraz porady na temat opieki i zakwaterowania.

Ocena potrzeb opiekuna

Wydział opieki społecznej przy samorządzie lokalnym może przeprowadzić ocenę potrzeb opiekuna. Aby się kwalifikować do otrzymania pomocy ze strony opieki społecznej, nie musisz być pełnoetatowym opiekunem i nie musisz mieszkać z osobą, którą się opiekujesz.

Ocena potrzeb pomoże zidentyfikować rodzaj wymaganej przez opiekuna pomocy. Może to obejmować zaoferowanie wsparcia, które pomoże ci lepiej radzić sobie ze stresem, np. karnet na siłownię i pomoc w pokryciu kosztów dojazdów. Osoba, którą się opiekujesz być może będzie mogła zostać umieszczona na krótki okres czasu w domu opieki lub domu opieki dziennej, tak aby opiekun mógł odpocząć. Władze samorządowe mogą przeprowadzić ocenę twojej sytuacji finansowej, aby zdecydować jaką część kosztów powinien pokryć opiekun.

Ocena potrzeb opiekuńczych

Również osoba, którą się opiekujesz może mieć przeprowadzoną ocenę swoich potrzeb opiekuńczych. Opieka społeczna nie jest zupełnie bezpłatna, ale władze lokalne zdecydują na jaką pomoc finansową można liczyć na pokrycie kosztów opieki. Ocena opiekuna i osoby potrzebującej opieki może zostać wykonana w tym samym czasie, jeżeli obydwie strony się na to zgodzą.

Wpływ udaru na finanse

Udar może znacząco wpłynąć na sytuację finansową. Przykładowo, rodzina może stracić swoje główne źródło dochodów, kiedy rodzic dochodzi do siebie po udarze, bądź też jeden z członków rodziny będzie zmuszony ograniczyć liczbę godzin pracy, aby móc zaopiekować się rodzicem lub partnerem po udarze.

Dostępna pomoc finansowa

Rząd zapewnia pewną pomoc finansową, np. w postaci dodatku dla opiekunów (ang. Carer's Allowance), o który można wystąpić, jeśli dana osoba opiekuje się inną osobą 35 lub więcej godzin tygodniowo i nie pobiera za to wynagrodzenia.

Jeżeli jesteś niepełnosprawny, możesz zwrócić się o pomoc w postaci zasiłku dla osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym (ang. Personal Independence Payments, w skrócie „PIP”). Jest to świadczenie wolne od podatku, które pomaga w pokryciu niektórych dodatkowych kosztów związanych z długotrwałą chorobą lub niepełnosprawnością. Z zasiłku mogą korzystać osoby w wieku od 16 do 64 lat. Natomiast osoby niepełnosprawne powyżej 65 roku życia, które potrzebują opiekuna, mogą ubiegać się o dodatek pielęgnacyjny (ang. Attendance Allowance).



Informacje na temat świadczeń i formularze elektroniczne znajdziesz na stronie: [gov.uk](https://www.gov.uk).

Dotacja dla osób po udarze

Stroke Association zapewnia jednorazowe dotacje w wysokości do 300 funtów na zakup potrzebnego sprzętu lub opłacenie pomocy dla osób po udarze. Aby dowiedzieć się jak wystąpić o dotację (ang. Life After Stroke grant) zadzwoń na naszą infolinię pod numer **0303 3033 100** lub wyślij e-maila na adres: grants.external@stroke.org.uk.

Gdzie zwrócić się o pomoc i informacje?



Więcej szczegółów na temat wsparcia finansowego dla osób dotkniętych udarem znajdziesz w naszej broszurce "*Zasiłki i pomoc finansowa*", dostępnej do pobrania na stronie stroke.org.uk

Gdzie zwrócić się o pomoc i informacje?

Do Stroke Association

Zadzwoń do nas

Z naszej infolinii może skorzystać każdy, kto zetknął się z udarem, w tym rodzina, przyjaciele oraz opiekunowie osoby po udarze. Nasi doradcy mogą udzielić informacji i służyć pomocą odnośnie wszystkich kwestii związanych z udarem.

Zadzwoń pod numer **0303 3033 100**, a z telefonu tekstowego pod numer: **18001 0303 3033 100** lub wyślij e-maila na adres: info@stroke.org.uk.

Przeczytaj nasze publikacje

Wydajemy szczegółowe informatory na temat wielu zagadnień związanych z udarem, w tym: jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru i rehabilitacji. Informacje dostępne są na naszej stronie internetowej stroke.org.uk. Zadzwoń na infolinię i poproś o przesłanie broszurki.

Nasze główne informatory na temat udaru to:

Co robić po udarze? – krótki przewodnik dla osoby po udarze

Udar i co dalej? – informator dla osób po udarze

Jak pomóc osobie po udarze? – poradnik dla rodziny, przyjaciół i opiekunów

Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru? – wskazówki i informacje na temat czynników ryzyka

Porozmawiaj z innymi osobami dotkniętymi udarem

Być może niedaleko twojego miejsca zamieszkania działa grupa skupiająca osoby po udarze. Możesz również poznać inne osoby po udarze na naszym forum internetowym: [TalkStroke stroke.org.uk/talkstroke](https://www.talkstroke.org.uk) lub na naszej stronie na Facebooku [www.Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation).

Zadzwoń na naszą infolinię, żeby dowiedzieć się, gdzie możesz uzyskać bezpośrednią pomoc.

Udar mózgu u dzieci

Niniejszy informator został stworzony z myślą o osobach dorosłych. Informacje na temat udaru u dzieci znajdziesz na naszej stronie internetowej: [stroke.org.uk/childhood](https://www.stroke.org.uk/childhood)

Pomoc w życiu codziennym

Objawy udaru

Jeśli zauważyłeś u siebie lub u osoby bliskiej jakiegokolwiek objawy udaru, nie zwlekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer **999**. Na stronie **8** znajdziesz wskazówki jak przeprowadzić szybki test na udar.

Zwróć się o pomoc

W niektórych częściach Wielkiej Brytanii uzyskanie koniecznej pomocy i terapii może okazać się trudne. Zadzwoń na naszą infolinię po informacje, gdzie zwrócić się o pomoc pod numer: **0303 3033 100**.

Poproś o badanie kontrolne po udarze

Zwykle po około 6 miesiącach po udarze powinno zostać przeprowadzone badanie kontrolne. Jeśli osoba, którą się opiekujesz nie miała badania kontrolnego, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym i poproś o umówienie wizyty.

Codzienna pomoc

O pomoc związaną z życiem codziennym lub mieszkaniem należy zwrócić się do swojego lokalnego oddziału opieki społecznej.

Porady prawne i w kwestiach finansowych

Darmowych i poufnych porad na temat finansów, kwestii prawnych oraz zatrudnienia udziela biuro porad obywatelskich (ang. Citizens Advice) (**patrz strona 33**)

Inne źródła informacji

Pomoc w zmniejszeniu ryzyka udaru

British Heart Foundation

Strona internetowa: www.bhf.org.uk

Infolinia: 0300 330 3311

Diabetes UK

Strona internetowa: www.diabetes.co.uk

Infolinia: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

Strona internetowa: www.drinkaware.co.uk

Telefon: 020 7766 9900

Sickle Cell Society

Strona internetowa: www.sicklecellsociety.org

Telefon: 020 8961 7795

Smokefree

Strona internetowa: www.nhs.uk/smokefree

Pomoc dla opiekunów

Carers UK

Strona internetowa: www.carersuk.org

Infolinia: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

Strona internetowa: www.cruse.org.uk

Telefon: 0808 808 1677

Pomoc w kwestiach finansowych i zakwaterowania

Citizens Advice

Strona internetowa: www.citizensadvice.org.uk

Infolinia: Anglia 03444 111 444, Walia 03444 772 020, Szkocja 08088 009 060, telefon tekstowy: 03444 111 445

Informacje i usługi rządowe GOV.UK

Strona internetowa: www.gov.uk

Independent Age

Strona internetowa: www.independentage.org

Infolinia: 0800 319 6789

Skutki udaru

Alzheimers Society

Strona internetowa: www.alzheimers.org.uk

Infolinia: 0300 222 1122

Informacje na temat afazji

Strona internetowa: stroke.org.uk/aphasia


Chest Heart & Stroke Scotland**Strona internetowa:** www.chss.org.uk**Infolinia:** 0808 801 0899**Different Strokes: pomoc dla osób w młodym wieku****Strona internetowa:** www.differentstrokes.co.uk**Infolinia:** 01908 317618**Disability Rights UK****Strona internetowa:** www.disabilityrightsuk.org/**Telefon:** 020 7250 8181**Email:** enquiries@disabilityrightsuk.org**Headway - stowarzyszenie urazów głowy****Strona internetowa:** www.headway.org.uk**Infolinia:** 0808 800 2244**Mind****Strona internetowa:** www.mind.org.uk**Infolinia:** 0300 123 3393**RNIB (Royal National Institute of Blind People)****Strona internetowa:** www.rnib.org.uk**Infolinia:** 0303 123 9999


Dołączenie do studium badawczego




Możesz być poproszony do wzięcia udziału w badaniach naukowych. Badania pomagają nam w doskonaleniu diagnostyki i opieki. Jeśli zostaniesz poproszony o wzięcie udziału w badaniu, będziesz mógł omówić wszelkie pytania z osobami prowadzącymi studium badawcze. Możesz się również zwrócić do swojego lekarza rodzinnego.

Na temat naszych informacji

 Chcemy zaoferować jak najlepsze informacje dla osób dotkniętych udarem. Dlatego też prosimy osoby po udarze, ich rodziny, jak również ekspertów medycznych, o pomoc w opracowaniu naszych publikacji.

 Czy nam się udało? Podziel się swoim zdaniem i powiedz nam, co myślisz o tym przewodniku. Jeśli chciałbyś uzyskać listę tekstów źródłowych, z których korzystaliśmy przy jego tworzeniu, napisz do nas na: feedback@stroke.org.uk.

 Należy pamiętać, że nasz informator nie może zastąpić profesjonalnej porady specjalisty dostosowanej do twojej indywidualnej sytuacji. Staramy się, aby informacje zawarte w naszych wydawnictwach były dokładne i aktualne w chwili ich opracowania, jednak informacje mogą z czasem ulec zmianie. O ile jest to dozwolone przez prawo, Stroke Association nie ponosi odpowiedzialności w odniesieniu do korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji lub informacji innych firm lub stron internetowych zawartych lub wymienionych powyżej.



Razem możemy pokonać udar

Stroke
association

Skontaktuj się z nami

Zawsze służymy pomocą. Skontaktuj się z nami w celu uzyskania profesjonalnej pomocy. Możesz to zrobić dzwoniąc, drogą mailową lub przez naszą stronę internetową.

Infolinia: 0303 3033 100

Z telefonu tekstowego: 18001 0303 3033 100

Email: info@stroke.org.uk

Strona internetowa: stroke.org.uk

Jesteśmy stowarzyszeniem dla osób po udarze

Wierzmy, że życie nie kończy się wraz z przejściem udaru. Dlatego wspieramy i pomagamy osobom po udarze w powrocie do zdrowia. To dlatego prowadzimy kampanię na rzecz lepszej opieki przed i po udarze. I to właśnie dlatego wspomagamy finansowo badania opracowujące nowe metody leczenia i sposoby zapobiegania udarowi.

Liczymy na wasze wsparcie finansowe badań ratujących życie i pomoc dla osób dotkniętych udarem. Przyłącz się do nas do wspólnej walki z udarem: stroke.org.uk/fundraising.
Razem możemy pokonać udar!

© Stroke Association 2017
Version 1. Published March 2017
To be reviewed: March 2019
Item code: A01L11PO

