

જ્યારે તમને સ્ટ્રોક આવે

**Stroke**  
association

જ્યારે તમને સ્ટ્રોક આવે

જેમને સ્ટ્રોક આવ્યો હોય તેવા લોકો માટે એક ટૂંકી ગાઈડ

[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

When you have a stroke -Gujarati

# આ ગાઈડની અંદર

તમારા સ્ટ્રોકને સમજો	પાનું 3
સ્ટ્રોક બાદ સાજ થવું	પાનું 7
સ્ટ્રોકના ચિહ્નનો ઓળખવા	પાનું 12
અન્ય સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવું	પાનું 14
તમે એકલા નથી	પાનું 15
મદદ અને માહિતી ક્યાંથી મેળવવા	પાનું 17



અમે તમારા માટે અહીં છીએ

0303 3033 100 પર કોલ કરી સ્ટ્રોક હેલ્પલાઈનનો સંપર્ક કરો  
અથવા [info@stroke.org.uk](mailto:info@stroke.org.uk) પર ઈ-મેઈલ કરો અથવા તો  
[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)ની વેબસાઈટની મુલાકાત લો.



આ કોઈની સાથે વાંચો

સ્ટ્રોક આવવાથી વસ્તુઓ સમજવી મુશ્કેલ બની શકે છે.  
અન્ય કોઈ વ્યક્તિ સાથે આ ગાઈડ અંગે વાંચન અને  
વાત કરવાથી તમને સમજવામાં મદદ મળી શકશે.

# तमारा स्ट्रोक्ने समजो



## તમારા સ્ટ્રોકને સમજો

જ્યારે સ્ટ્રોક થાય ત્યારે મગજના અમુક ભાગને રક્ત મળતું બંધ થઈ જાય છે, જે મગજને નુકશાન કરે છે.

### સ્ટ્રોકના મુખ્ય બે પ્રકારો છે

#### 1. ઈસ્કેમિક (Ischaemic) સ્ટ્રોક

મગજમાં અવરોધિત રક્ત વાહિનીના કારણે.



#### 2. હેમરેજિક (hemorrhagic) સ્ટ્રોક

મગજમાં અથવા આસપાસ રક્તસ્રાવને કારણે.



ઈસ્કેમિક સ્ટ્રોકને ઘણીવાર ગઠ્ઠા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. હેમરેજિક સ્ટ્રોકને ઘણીવાર રક્તવહન કહેવામાં આવે છે.

### સ્ટ્રોક બાદ હોસ્પિટલમાં

- તમારે મગજના સ્કેન, ટેસ્ટ (પરીક્ષણો) અને સારવાર કરાવાની હોય છે.
- તમને થકાવટ અને અસ્વસ્થતા લાગી શકે છે.
- સ્ટ્રોકથી તમને ખુબ આઘાતનો અનુભવ થઈ શકે છે.
- સ્ટ્રોકથી મૂંઝવણની લાગણી થવી સામાન્ય છે.



## સ્ટ્રોકની અસરો બે વસ્તુ પર આધાર રાખે છે:

1. તમારા મગજમાં સ્ટ્રોક ક્યાં છે
2. સ્ટ્રોકે તમારા મગજને કેટલું નુકસાન પહોંચાડ્યું છે.

આ ઉદાહરણ તમને સ્ટ્રોક દ્વારા થતી અસરની કેટલીક રીત બતાવે છે.



## સ્ટ્રોક યાદશક્તિ અને લાગણી પર અસર કરી શકે છે

- સ્ટ્રોક થવાથી ઘણીવાર યાદશક્તિની સમસ્યા થઈ શકે છે.
- તમને ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં સમસ્યા થઈ શકે છે.
- તે તમને ખૂબ જ ભાવનાત્મક અનુભવ કરાવી શકે છે.

## અફ્રેસીયા અને અન્ય વાતચીતની સમસ્યાઓ

ઘણા લોકોને સ્ટ્રોક પછી વાતચીત કરવામાં સમસ્યા થાય છે. આ વિવિધ કારણોસર થઈ શકે છે.

1. અફ્રેસીયા તમારા મગજના ભાષાના વિસ્તારોમાં નુકસાનના કારણે થાય છે. અફ્રેસીયા બોલવા, વાંચન, લેખન, અને ભાષા સમજવામાં સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે. તેનો અર્થ એ નથી કે તમે ઓછા બુદ્ધિશાળી છો, પરંતુ તમને ભાષાનો ઉપયોગ કરવામાં સમસ્યા છે.
2. ચહેરાના નબળા સ્નાયુઓના કારણે તમારી વાણી અસ્પષ્ટ થઈ શકે છે.
3. તમારી યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા સાથેની સમસ્યા વાતચીત કરવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

## સ્ટ્રોકની 'હિડેન (છુપાયેલ) અસરો

સ્ટ્રોક પછી, તમને અમુક 'હિડેન (છુપાયેલ)' અસરો થઈ શકે છે:

- થકાવટ – થાક જે આરામ કર્યા પછી પણ દૂર ન થાય
- ભાવનાત્મકતા – કોઈપણ સ્પષ્ટ કારણ વગર હસવું અથવા રડવું
- ચિંતા અને હતાશા – ઘણા લોકો સ્ટ્રોક બાદ ઉદાસી અનુભવે છે
- તમારા વર્તનમાં ફેરફારો, જેમકે વધું ચિડાવું અથવા આવેગજન્ય થવું, અથવા ખૂબ આખાબોલા બનવું.

સ્ટ્રોકની 'હિડેન (છુપાયેલ) અસર સમજવી તમારા અને અન્ય લોકો માટે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જો તમે કરી શકો તો તમારા મિત્ર અને પરિવાર સાથે તેના વિશે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

## સ્ટ્રોકની અસરો માટે મદદ મેળવો

જો તમે હજી હોસ્પિટલમાં હોવ તો, તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. જો હોસ્પિટલ છોડી હોય તો, મદદ માટે તમારા GP ને પૂછો.

# स्ट्रोक बाद सांज थपुं



## સ્ટ્રોક બાદ સાજા થવું

સામાન્ય રીતે સૌથી મોટા સુધારા પ્રથમ થોડા મહિનામાં થાય છે. પરંતુ સાજા થવાનું વર્ષો સુધી ચાલુ રહી શકે છે.

### સાડૂ લાગવું

ઉર્જના સ્તરો સરખા થવામાં થોડો સમય લાગે છે. તમારા શરીર અને મગજને સરખા થવામાં સમય લાગે છે.

### કેટલીક સમસ્યાઓ અસ્થાયી છે

ઘણા લોકો તેમના મૂત્રાશય અને આંતરડા પર નિયંત્રણ પાછા મેળવે છે. ઘણી વખત સ્ટ્રોક બાદ લોકો તરત જ ફરી બોલી અને ચાલી શકે છે. ગળવા, ખાવા અને પીવાની સમસ્યાઓ ઘણી વખત તરત જ સુધરી જાય છે. ઘણી અન્ય સમસ્યાઓ સ્ટ્રોક બાદ થોડા દિવસો અથવા અઠવાડિયામાં સુધરી જાય છે.



#### ટીપ: તેને સમય આપો

આ હાલતનો સામનો સામાન્ય રીતે કરો. જો વસ્તુઓ તરત જ સુધરે નહીં તો ડરો નહીં.

### સ્ટ્રોક બાદ તમને મદદ કરી શકે તેવા લોકો

થેરાપિસ્ટો, ડોક્ટરો અને નર્સો તમને સાજા થવામાં મદદ કરવા માટે સારવાર અને ઉપચાર આપે છે. મિત્રો અને કુટુંબ પાણ તમને મદદ આપી શકે છે.



## રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)

જોકે કેટલીક સમસ્યાઓ ઝડપથી સુધરી જાય છે, તેમ છતાં ઘણા લોકોને થોડા રીહેબિલિટેશનની જરૂર પડે છે. તે સ્ટ્રોક બાદ તરત જ શરૂ થવો જોઈએ. રીહેબિલિટેશન તમારા માટે શ્રેષ્ઠ રીતે સાજા થવાનું શક્ય કરી શકે છે.

### રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ) કેવી રીતે કામ કરે છે

થેરાપિસ્ટ સ્ટ્રોક બાદ તમને હોઈ શકે તેવી સમસ્યાઓની આકારણી કરે છે. તેઓ તમારા માટે શ્રેષ્ઠ વ્યાયામ તૈયાર કરશે, અને તમારી પ્રગતિ પર દેખરેખ રાખશે.

- વ્યાયામ તમને તાકાત અને સ્ટેમિના (સહનશક્તિ) વિકસાવામાં મદદ કરી શકે છે, અને તમને સાજા થવામાં મદદ કરી શકે છે.
- જો તમને એક બાજુના સ્નાયુઓમાં નબળાઈ અથવા લકવા હોય તો, તમને હલનચલન શરૂ કરવામાં મદદ કરવાનો તેમજ તમારું સંતુલન જાળવવાનો અને શરીરના અંગો એકીસાથે કામ કરે તે આ થેરાપીનો ઉદ્દેશ હોય છે. આ થેરાપી બોલવા અને લખવા જેવી આવડતોમાં પણ સુધાર લાવી શકે છે.
- જો તમને તમારા હાથ અને હથેળી વાપરવામાં મુશ્કેલી થઈ રહી હોય તો, થેરાપી તમને તૈયાર થવા અને રસોઈ કરવા જેવી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓની નવી રીતો શીખવા માટે મદદ કરી શકે છે.

રીહેબિલિટેશન થેરાપિસ્ટની મદદ દ્વારા શરૂ થાય છે, પરંતુ તમે તમારી જાતે અને કુટુંબ અને મિત્રોની મદદ દ્વારા ચાલુ રાખી શકો છો.



## થેરાપિસ્ટના પ્રકાર

### સ્પીચ એન્ડ લેંગ્વેજ થેરાપિસ્ટ (વાણી અને ભાષા ઉપચાર કરનાર) (SALT)

તમને વાણી તેમજ ગળવા અને ખાવાની સમસ્યાઓ સુધારવામાં મદદ કરે છે. વાંચન અને લેખન માટે પણ મદદ કરે છે.

### ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (પ્રવૃત્તિ સંબંધી ઉપચાર કરનાર)

દૈનિક જીવનની કુશળતા ફરીથી શીખવીને તમને ફરી સ્વતંત્રતા મેળવવા મદદ કરે છે.

### ફિઝિઓથેરાપિસ્ટ (અંગવ્યાયામ ચિકિત્સક)

તાકાત, ગતિશીલતા, સંતુલન અને સ્ટેમિના (સહનશક્તિ) માટે મદદ કરે છે.

### ડાયેટિશ્યન (આહારવિજ્ઞાની)

ગળવા અને ખાવાની મુશ્કેલીઓ ધરાવતા લોકોને સુરક્ષિત રીતે ખાવા અને પીવા માટે સહાયતા કરે છે અને સ્વસ્થ આહાર વિષે સલાહ આપે છે.

### સાયકોલોજિસ્ટ (મનોવિજ્ઞાની)

યાદશક્તિ અને વિચારસરણીની મુશ્કેલીઓ, અને ઉદાસીનતા જેવી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને મદદ કરે છે.



#### પ્રશ્નો પૂછો

શરૂઆતમાં સ્ટ્રોકનો અર્થ સમજવો મુશ્કેલ હોય શકે છે. મેડિકલ સ્ટાફ અને થેરાપિસ્ટને તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં ખુશી થશે.

## સ્ટ્રોકના ચિહ્નો ઓળખો

બીજા સ્ટ્રોકની ચેતવાણીના ચિહ્નો જાણવા મહત્વપૂર્ણ છે. આમ કરવા માટે FAST ટેસ્ટના ઉપયોગની રીત શ્રેષ્ઠ છે.

### FAST ટેસ્ટ

# F

#### Face (ચહેરો)

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



# A

#### Arms (હાથ)

વ્યક્તિ બંને હાથ ઊંચા કરી અને ઉપર રાખી શકે છે?



# S

#### Speech problems

(વાણી સમસ્યાઓ)

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



# T

#### Time (સમય)

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



આ સ્ટ્રોકના મુખ્ય ચિહ્નો છે. પરંતુ કેટલાક અન્ય ચિહ્નો છે જે જોવા જોઈએ:

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

જો તમે આમાંના કોઈપણ સંકેતો જુઓ તો, તરત જ **999** પર કોલ કરો.



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



## બીજા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડો

જ્યારે તમને સ્ટ્રોક થાય ત્યારે, ડોક્ટરો તમને સ્ટ્રોક સંબંધિત કોઈપણ આરોગ્ય સ્થિતિઓ માટે ચકાસે છે. જો તમને આમાંની કોઈપણ સ્થિતિઓ હોય, તો તમને બીજા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા માટે સારવાર આપવામાં આવશે.

**જેમાં નિચે મુજબની આરોગ્ય સ્થિતિઓ સમાવિષ્ટ છે:**

- હાઈ બ્લડ પ્રેશર
- એટ્રીઅલ ફાઈબ્રિલેશન (અનિયમિત હાર્ટબીટ (ધબકારા))
- ડાયાબિટીસ
- હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ.

તમારું જોખમ ઘટાડવા માટેની એક શ્રેષ્ઠ રીત તમને આપવામાં આવતી કોઈપણ સારવાર ચાલુ રાખવાની છે.

તમને તમારા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા માટે અન્ય માર્ગો વિશે સલાહ આપવી જોઈએ. કેટલાક લોકોને વજન ઘટાડવાની, સ્મોકિંગ (ધુમ્રપાન) બંધ કરવાની અથવા ઓછો આલ્કોહોલ પીવાની જરૂર પડે છે. આ બધી બાબતો તમારી આરોગ્ય સ્થિતિઓને મેનેજ કરવામાં, તેમજ તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.



તમારા જોખમ ઘટાડવાના વિચારો માટે, અમારી ગાઈડ **સ્ટ્રોક બાદ આગામી પગલાં (Next steps after a stroke)** વાંચો, અથવા **stroke.org.uk** ની મુલાકાત લો.

તમારા પોતાના સ્ટ્રોકના જોખમ વિશે વ્યક્તિગત સલાહ માટે, તમારા **GP** ની મુલાકાત લો.

# તમે એકલા નથી



## તમે એકલા નથી

સ્ટ્રોકમાંથી બચી જનારા લોકો કહે છે કે શરૂઆતમાં તેઓ એકલતા અનુભવે છે અને તેઓ કેવું મેલેસુસ કરે છે તે અન્ય લોકોને સમજાવવું મુશ્કેલ હોય શકે છે. સ્ટ્રોકનો આઘાત લોકોનાં જીવનને બદલી શકે છે.

હોસ્પિટલ છોડ્યા બાદ તમને સ્ટ્રોક પ્રોફેશનલો, કુટુંબીઓ અને મિત્રોની સહાય મળવી જોઈએ. તેઓ બધા તમારા સાજા થવામાં ભાગ ભજવી શકે છે. જો તમને લાગે કે તમને વધુ સહાયની જરૂર છે તો, અમારી હેલ્પલાઈન પર કૉલ કરો અથવા તમારા GPનો સંપર્ક કરો.

### અન્ય લોકો સાથે વાત કરો

તે કુટુંબ અને મિત્રો સાથે વાત કરવા માટે મદદ કરી શકે છે. તમે તમારી લાગણીઓ વિષે વાતચીત કરી શકો છો અને તમે શું મેલેસુસ કરી રહ્યાં છો તે સમજાવવા અન્ય લોકોને મદદ કરી શકો છો.

કેટલાક લોકોને તેવા લોકો સાથે વાત કરવી મદદરૂપ લાગે છે જેઓને સ્ટ્રોકનો અનુભવ થયો હોય. સ્ટ્રોકમાંથી બચી જનારા 1.2 મિલિયન લોકો UKમાં રહે છે અને સ્ટ્રોક અસોસિએશન તેમનો સંપર્ક કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

### સ્ટ્રોકથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરો

તમારા લોકલ એરિયામાં એક સ્ટ્રોક સમૂહ હોઈ શકે છે જ્યાં તમે સ્ટ્રોકમાંથી બચી જનારા અન્ય લોકોને મળી શકો છો. તમારા લોકલ સમૂહને [stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support) પર શોધો અથવા હેલ્પલાઈનને કૉલ કરો. તમે અમારા ઓનલાઈન ફોરમ TalkStroke (ટૉકસ્ટ્રોક) [stroke.org.uk/talkstroke](http://stroke.org.uk/talkstroke) પર અને અમારા ફેસબુક પાનાં [www.facebook.com/TheStrokeAssociation](http://www.facebook.com/TheStrokeAssociation) પર લોકોને મળી શકો છો.

## મદદ અને માહિતી ક્યાંથી મેળવવા

### સ્ટ્રોક એસોસિએશન પાસેથી

#### અમારી સાથે વાત કરો

અમારી સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન, સ્ટ્રોકથી પ્રભાવિત કોઈપણ વ્યક્તિને માહિતી અને સહાય આપે છે. જેમાં તેમના મિત્રો અને કાળજી લેનારા લોકો સમાવિષ્ટ છે.

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

#### અમારા પ્રકાશનો વાંચો

**stroke.org.uk** પર ઓનલાઇન જઈ સ્ટ્રોક વિશે વિગતવાર માહિતી મેળવો અથવા પ્રિન્ટ કરેલ નકલો માટે હેલ્પલાઇનને કોલ કરો.

#### સ્ટ્રોક વિષેની અમારી મુખ્ય માર્ગદર્શિકાઓ

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

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

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

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

## આરોગ્ય અને દૈનિક જીવનમાં મદદ

### સ્ટ્રોકના લક્ષણો

જો તમને સ્ટ્રોક સંબંધી કોઈ વધુ લક્ષણો હોય તો, રાહ જોયા વિના તરત જ 999 પર કોલ કરો. FAST ટેસ્ટ માટે જુઓ પાના નં. 12.

### તમારા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવું

તમારા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવાની વ્યક્તિગત સલાહ માટે, તમારા GP, સ્પેશલિસ્ટ સ્ટ્રોક નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટને મળો.

### સ્ટ્રોકની અસરો માટે મદદ

જો તમને સ્ટ્રોક બાદ ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક સમસ્યાઓ માટે મદદની જરૂર હોય તો, તમારા GP ને પૂછો.

### સહાયતા સંબંધી જરૂરીયાતો

રહેવાની સગવડ અને કેર લેનારાઓ માટે મદદની જાણકારી માટે, તમારા લોકલ કાઉન્સિલ સોશિઅલ સર્વિસીઝ (સામાજિક સેવાઓ) વિભાગનો સંપર્ક કરો.

### કાનૂની અને નાણાંકિય સલાહ

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

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk).

તમને જરૂરી એવી સહાય મેળવવામાં કોઈ મુશ્કેલી હોય તો, સ્ટ્રોક હેલ્પલાઈન પર કોલ કરો.



# અમારી માહિતી વિશે



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



## ઉપલબ્ધતા

જે લોકોને હાલમાં જ સ્ટ્રોક થયો હોય, તેવા લોકોને વાંચવામાં સરળ રહે તે રીતે આ ગાઈડ તૈયાર કરવામાં આવી છે.



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



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



## રિસર્ચ સ્ટડી (સંશોધન અભ્યાસ)માં જોડાવું

તમે એક રિસર્ચ સ્ટડીમાં ભાગ લેવા માટે લાયક હોઈ શકો છો. રિસર્ચ અમને સ્ટ્રોક નિદાન અને કેર સુધારવા મદદ કરે છે. જો તમને અભ્યાસમાં રહેવા માટે કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે રિસર્ચર્સ (સંશોધકો) સાથે કોઈપણ પ્રશ્નોની ચર્ચા કરી શકો છો, અને તમે તમારા GP સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

સાથે મળીને આપણે સ્ટ્રોક પર જીત મેળવી શકીએ છીએ

**Stroke**  
association

## અમારો સંપર્ક કરો

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

સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન: 0303 3033 100

ટેક્સ્ટફોન પરથી: 18001 0303 3033 100

ઈમેલ: [info@stroke.org.uk](mailto:info@stroke.org.uk)

વેબસાઇટ: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

## અમે સ્ટ્રોક એસોસિએશન છીએ

અમે સ્ટ્રોક પછીના જીવનમાં વિશ્વાસ રાખીએ છીએ. એટલા માટે અમે સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારાઓને શ્રેષ્ઠ રીતે સાજા થવા માટે સપોર્ટ આપીએ છીએ. વધુ સારી રીતે સ્ટ્રોક સંભાળ આપવા માટે અમે અભિયાન કરીએ છીએ. નવી સારવાર વિકસાવવા અને સ્ટ્રોક અટકાવવાના માર્ગો માટે જ અમે રિસર્ચનું ભંડોળ કરીએ છીએ.

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


સાથે મળીને આપણે સ્ટ્રોક પર જીત મેળવી શકીએ છીએ.

© Stroke Association 2017

માર્ચ 2017 માં પ્રકાશિત

સમીક્ષા કરવાની: માર્ચ 2019

આઈટમ કોડ: **A01L10G**

 Health & care  
information  
you can trust

The Information Standard

Certified  
Member

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