

**Stroke**  
Association

Ukrainian

# Підтримка особи, яка пережила інсульт

Інформація для сім'ї, друзів та доглядальників



## **Підтримка особи, яка пережила інсульт**

Інформація для сім'ї, друзів та доглядальників

### **У цьому посібнику**

- Цей посібник дає огляд того, що корисно знати, коли в друга або члена сім'ї стався інсульт.
- Виконуйте наші поради щодо пошуку додаткової інформації та підтримки.
- Для отримання більш детальної інформації прочитайте «Інсульт, посібник з догляду» (англійською “Stroke, a carer’s guide”). Прочитайте його в Інтернеті або замовте друкований примірник на веб-сайті **stroke.org.uk**.
- Наша гаряча лінія завжди поруч, якщо вам потрібно з кимось поговорити.

### **Коли трапляється інсульт**

Інсульт відрізняється від більшості інших захворювань, бо він миттєво змінює життя. Зазвичай це відбувається без попередження і часто спричиняє сильний шок. І вплив

інсульту не обмежується однією людиною. Він також може торкнутися сім'ї та друзів.

## **Про інсульт**

Інсульт трапляється, коли припиняється кровопостачання мозку, що призводить до ушкодження клітин мозку. Інсульт може впливати на роботу тіла. Він також може змінити те, як ви думаєте та відчуваєте.

- **Box out:**

Якщо ви хочете дізнатися більше про типи інсульту, методи лікування та відновлення після інсульту, відвідайте наші всеохоплюючі інформаційні ресурси на сайті **stroke.org.uk**. Ви можете зателефонувати на нашу гарячу лінію 0303 3033 100 для отримання додаткових пропозицій щодо пошуку інформації та підтримки.

- **Box ends**

## **Які наслідки інсульту?**

Якщо ви член сім'ї або друг людини, яка перенесла інсульт, вам може бути корисно знати, що на вас чекає в майбутньому.

Деякі люди швидко повністю одужують та повертаються до своєї звичайної діяльності. Але багато інших будуть жити з наслідками інсульту протягом багатьох місяців або років, а деякі наслідки зберезуться на все життя.

## **Підказка**

Інсульт може мати приховані наслідки. Це може статися з будь-ким, і вони можуть залишитися після того, як людина оговтається від фізичних наслідків. Приховані наслідки можуть включати поганий настрій, проблеми з концентрацією уваги та відчуття втоми. З цього приводу може бути надана допомога та лікування, і перше, куди слід звернутися – це сімейний лікар.

Наслідки інсульту залежать від того, де саме у головному мозку він відбувається, та від розміру ушкодженої ділянки. Але навіть невеликий інсульт або транзиторна ішемічна атака (ТІА або міні-інсульт) можуть суттєво вплинути на чиєсь життя.

Кожен інсульт є індивідуальним, і його наслідки будуть унікальними для кожної людини. Відновлення після наслідків інсульту також буде унікальним для кожної людини та відбуватиметься у своєму власному темпі та у свій час.

Оскільки мозок контролює все, що ми робимо, інсульт може вплинути на будь яку частину тіла, а також на думки, почуття та емоції. Він також може викликати проблеми зі спілкуванням та відчуття втоми. Наш мозок робить нас такими, якими ми є, а інсульт може вплинути на поведінку та спричинити відмінність від оточуючих.

Зверніться до розділу «Короткий посібник щодо наслідків інсульту» далі у цій брошурі.

## **Водіння**

За законом не можна сідати за кермо протягом одного календарного місяця після інсульту або транзиторної ішемічної атаки (ТІА). Чи зможе хтось повернутись до водіння, залежить від його індивідуальних обставин.

Дізнайтесь більше у нашому онлайн-довіднику «Водіння після інсульту» (англійською 'Driving after a stroke') або замовте друкований примірник на **сайті [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Відновлення після інсульту**

Люди можуть добре відновлюватися та відновлюються навіть після дуже серйозних інсультів, але багато людей залишаються функціонально неспроможними. Не кожен може повернутися до того стану, в якому він був до інсульту, але і в таких випадках за правильної підтримки та лікування багато людей можуть перебудувати своє життя.

Відновлення починається у лікарні за допомогою лікарів та фахівців реабілітації (англійською 'therapists') і продовжується вдома після закінчення реабілітації у лікарні. Людина, яка перенесла інсульт, виконуватиме реабілітаційні вправи, що сприяють повторному опануванню навичок та відновленню сил. Вона може продовжувати процес навчання, залишаючись активною, розмовляючи та використовуючи свої нові навички у повсякденному житті.

Найшвидше відновлення відбувається протягом тижнів і місяців після інсульту, але може тривати повільнішими

темпами протягом багатьох років. Обмеження часу для відновлення немає.

## **Огляд прогресу у відновленні**

Людині, що пережила інсульт, необхідно принаймні один раз після виписки з лікарні оцінити прогрес у відновленні, щоб переконатися, що вона отримує правильну підтримку, якщо її потреби змінилися. Часто це відбувається за півроку після виписки. Якщо за шість місяців огляд не було проведено, або людині потрібне додаткове лікування та підтримка у будь-який час, зверніться до сімейного лікаря.

## **Як я можу підтримати людину після інсульту?**

### **Бути поруч із нею**

Необов'язково жити з кимось, щоб надавати допомогу та підтримку. Вам також не обов'язково бути присутнім особисто: просто покажіть людині, що ви думаєте про неї, щоб вона відчула, що її не забули. Ви можете надіслати звичайне повідомлення або зателефонувати, щоб поділитись новинами та запитати, як справи.

Пам'ятайте, що реабілітація та відновлення можуть бути неймовірно важкою та складною працею. Вони можуть бути призначені для опанування заново таких фундаментальних навичок як здатність ходити та говорити, і це велика виклик. Ви можете допомогти, підтримуючи та виявляючи інтерес.

«...будьте готові надати допомогу і підбадьорити, тому що той, про кого ти дбаєш, втратив будь-яку довіру».

Кріс, доглядальник.

## **Запропонуйте практичну допомогу та час**

Не завжди очевидно, коли саме комусь потрібна підтримка або яка саме потрібна допомога. Потреби можуть з часом змінюватися, і деякі люди не хочуть звертатися за допомогою. Вони також можуть намагатися робити певні речі самостійно, навіть якщо їм це складно. Практичні завдання можуть бути корисними для відновлення у довгостроковій перспективі.

## **Підказка**



Якщо ви не знаєте, що можете зробити, аби допомогти людині, яка перенесла інсульт, запитайте її самі.

Ви можете запропонувати реальну допомогу тому, хто пережив інсульт, його сім'ї та доглядальникам. Вона може включати такі речі, як покупки, прибирання або догляд за дітьми.

Якщо ви є близьким членом сім'ї або головним піклувальником, ви можете запитати цю людину та її реабілітологів, чи можете ви допомогти з реабілітаційною терапією. Наприклад, ведення записів про прогрес людини може допомогти визначити досягнуті покращення.

Згодом ваш підопічний може почати цінувати компанію для проведення дозвілля або звичайної кави та бесіди.

«Одна з найскладніших речей – знайти баланс між наданням цілодобового та щоденного без вихідних догляду та прийняттям потреби мого партнера у власному просторі та незалежності».

**Джош, доглядальник**

## **Неформальний догляд**

Багато людей можуть вважати себе не доглядальниками, а просто членами сім'ї чи друзями, які надають допомогу. Необов'язково жити з кимось, щоб піклуватися про нього, і це іноді називають неформальним доглядом. Піклуватися можна по-різному. Неформальний догляд може означати допомогу з прибиранням або одяганням, але також може означати щоденний телефонний дзвінок, доставку покупок або емоційну підтримку.

## **Отримайте інформацію та поради**

Піклувальники часто кажуть нам, що їм важливо мати надійну інформацію та підтримку. У цьому посібнику ви можете знайти ідеї про те, як отримати підтримку, у тому числі з інших організацій, які можуть допомогти. На нашому веб-сайті є безліч інформації для осіб, які перенесли інсульт, та осіб, які здійснюють догляд, у тому числі «Інсульт: посібник для осіб, які здійснюють догляд» (англійською: 'Stroke: a carer's guide.'). Наші навчені співробітники служби

підтримки можуть порадити вам, як отримати потрібну допомогу.

**Підказка:** Якщо ймовірно, що ви будете основною особою, яка доглядає людину, що виписується з лікарні після інсульту, попросіть персонал відділення інсульту пояснити, яка участь від вас очікується. Відкрито кажіть про те, що ви можете і чого не можете зробити, і запитайте, яка допомога доступна.

## **Молоді доглядальники**

Молоді люди і діти часто в той чи інший спосіб беруть участь у догляді, наприклад, допомагають у домашньому господарстві дорослим, які доглядають, або підтримують спілкуванням особу, яка пережила інсульт. Дізнайтеся про підтримку, доступну для молодих доглядальників, на веб-сайті Carer's Trust [carers.org](http://carers.org).

## **Емоційний вплив інсульту на сім'ю та друзів**

Люди можуть по-різному реагувати на інсульт в родині. Ви можете відчувати горе, неспокій, провину або гнів, а також шок.

Може виникнути відчуття втрати через зміни в людині та ваших стосунках з нею. Хоча особа, як і раніше, залишається тією ж людиною, вона могла певною мірою змінитися, наприклад, стати більш емоційною або здаватися менш мотивованою до якихось дій.

Можливо, вам знадобляться нові способи спілкування, а вашому підопічному може знадобитися підтримка у повсякденних справах. Можливо, ви не зможете робити щось разом як раніше. Все це може вплинути на ваш звичайний розпорядок та змінити ролі людей у сім'ї.

«Одна з найскладніших речей – знайти баланс між доглядом цілодобово та щоденно без вихідних та прийняттям потреби мого партнера у власному просторі та незалежності».

**Тоні, доглядальник.**

## **Зміни в інтимних відносинах**

Інсульт також може вплинути на інтимні відносини у подружжі або міжпартнерами, включаючи зміни у вашому сексуальному житті. Для отримання додаткової інформації та способів допомогти у налагодженні відносин відвідайте веб-сторінку [stroke.org.uk/sex-and-relationships](http://stroke.org.uk/sex-and-relationships).

## **Догляд за собою**

Якщо ви витрачаєте багато часу на здійснення догляду , важливо також дбати про себе. Іноді буває важко робити такі речі, як регулярно харчуватися або добре спати вночі. Але пам'ятайте, що ваш гаразд має значення.

У турботи є емоційна сторона, і люди, які здійснюють догляд, часто відчують стрес, занепокоєння або часом пригніченість. Це може ускладнити вам життя, тому не бійтеся просити підтримки. Це може включати звернення до сімейного лікаря або бесіду з психотерапевтом.

Багато людей вважають за корисне поговорити з іншими людьми, які розуміють їхню ситуацію, наприклад з доглядальниками в місцевій групі або в соціальних мережах. Безкоштовний онлайн-інструмент Асоціації інсульту Сполученого Королівства (англійською 'Stroke Association') **mystrokeguide.com** має форум, на якому ви можете прочитати історії інших доглядальників і поспілкуватися онлайн, якщо хочете. Відчуття того, що ви не самотні, може бути обнадійливим.

Регулярні перерви та намагання бути активними або регулярно займатися спортом можуть допомогти підвищити енергійність та покращити сон. Не завжди легко знайти час для перерви. Сім'я або друзі можуть допомогти з деякими справами або провести час з людиною, яка перенесла інсульт, поки ви відпочиваєте.

Існує ризик травми спини, якщо ви допомагаєте комусь пересуватися. Вам слід порадитися з дільничною медсестрою або ерготерапевтом про те, як безпечно допомагати пересуватися.

Зверніться до відділу соціальних служб для дорослих вашої місцевої ради за порадою щодо оплачуваного тимчасового догляду, наприклад, у центрах допомоги інвалідам та особам похилого віку.

Немає нічого незвичайного в тому, що ви можете почуватися ізольованим як людина, яка здійснює догляд, і це також може вплинути на вашу здатність справлятися з труднощами.

Намагайтеся спілкуватися з сім'єю та друзями. Якщо ви не можете зустрітися особисто, намагайтеся підтримувати зв'язок іншими способами, наприклад, телефоном або відеодзвінками, а також у соціальних мережах.

### **Підказка**

У багатьох регіонах є клуби або центри догляду, які можуть допомогти вам зустрітися з іншими особами, що здійснюють догляд, а також знайти поради та інформацію.

## **Якщо ви – основний доглядальник**

Якщо ви відповідаєте за чийсь підтримку та турботу, цілком природно відчувати себе приголомшеним, усією інформацією, яку потрібно сприйняти.

Існує допомога, наприклад, поради щодо фінансування та практична допомога у поданні заяви на допомогу.

Постарайтеся отримати професійну пораду для себе та людини, яку ви підтримуєте.

- **Ви можете отримати пораду та практичну підтримку від спеціалізованих організацій, включаючи Citizen's Advice, Independent Age та Age UK. Дивіться контактну інформацію наприкінці цього посібника або пошукайте в Інтернеті.**
- **Ви не самотні, і наша лінія допомоги після інсульту завжди наготові, якщо у вас є якісь питання або вам потрібно з кимось поговорити.**

## **Отримання допомоги по догляду**

1. **Ви можете зареєструватися як доглядальник у свого сімейного лікаря, що дасть вам доступ до деякої**



допомоги з вашим здоров'ям та гараздом, а також направлення до місцевих служб підтримки.

2. Подайте запит на оцінку особи, яка здійснює догляд, зв'язавшись із відділом соціальних служб для дорослих місцевої ради. Вони також можуть оцінити потреби людини, яка перенесла інсульт.

## **Управління чужими фінансами та юридичними справами**

Якщо людина, яку ви доглядаєте, не може займатися своїми справами, наприклад, банківськими справами, оплатою рахунків або продажем будинку, вона може надати вам довіреність. Це може дозволити вам керувати її фінансами, майном та рішеннями щодо охорони здоров'я. Дізнайтесь більше про довіреність на веб-сторінці [stroke.org.uk/caring](https://stroke.org.uk/caring).

## **Догляд та проживання**

Фінансування витрат на охорону здоров'я та соціальне забезпечення надходить від місцевої ради та Національної служби охорони здоров'я (англійською National Health Service – NHS).

Ваша місцева рада вивчає чиїсь потреби та складає «план потреб у догляді та підтримці». Оцінка включає перевірку потреби та суму, яку рада внесе у покриття витрат.

Люди з дуже серйозними медичними потребами можуть мати право на продовження медичного обслуговування NHS, яка оплачує догляд на дому або у закладі тривалого догляду для осіб з особливими потребами або похилого віку. Вас може направити медичний працівник чи соціальний працівник. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сторінку [stroke.org.uk/accommodation](https://stroke.org.uk/accommodation).

## **Пільги та фінансова допомога**

Інсульт може призвести до великих фінансових наслідків, і доглядальники можуть втрачати дохід, коли скорочують свій робочий час. Доступна різноманітна допомога, включаючи гранти, пільги, позики та знижки.

Щоб дізнатися про основні види фінансової допомоги доглядальникам та особам, які пережили інсульт, відвідайте веб-сторінку [stroke.org.uk/financial-support](https://stroke.org.uk/financial-support)

**Порада:** щоб дізнатися, на які пільги ви можете розраховувати, скористайтесь онлайн-калькулятором пільг, наприклад, [entitledto.co.uk](http://entitledto.co.uk).

## **Використання інформаційних технологій**

Багато послуг, включаючи заявки на отримання допомоги та фінансування, надаються онлайн. Індивідуальні зустрічі, такі як сеанси реабілітації та оцінка догляду, можуть проводитись за допомогою відеодзвінків. Так що дійсно корисно мати доступ до Інтернету за допомогою мобільної передачі даних або домашнього широкосмугового доступу.

Якщо з будь-якої причини ви не можете використовувати онлайн-послуги або відеодзвінок, повідомте службу про те, що вам потрібно, наприклад телефонним дзвінком, листом або на особистій зустрічі.

Доступні поради щодо використання технологій можна знайти на веб-сторінці [stroke.org.uk/getting-online](http://stroke.org.uk/getting-online).

«[Інформаційні технології] можуть бути справжнім порятунком, оскільки вони дозволяють мені, як і раніше, спілкуватися з друзями та сім'єю, не виходячи з дому».

**Наталі, доглядальниця**

## **Підтримка здоров'я та гаразду**

Імовірність повторного інсульту може спричинити велике занепокоєння у людини, яка пережила інсульт, а також у її сім'ї та друзів.

Після пережитого інсульту ризик повторного інсульту набагато вищий. Ризик з часом знижується, але людина, яка перенесла інсульт, може максимально знизити ризик, слідуючи призначеному їй лікуванню. Їй також може знадобитися внести деякі зміни у спосіб життя.

### **Як ви можете допомогти**

Ви можете підтримати когось, щоб знизити ризик повторного інсульту, запропонувавши допомогу та запитавши, яку реальну підтримку вони цінуватимуть. Сімейний лікар або медсестра-спеціаліст з інсульту можуть допомогти зрозуміти

індивідуальний ризик інсульту та запропонувати підтримку у зниженні ризику.

- **Медичне лікування**

Комусь може знадобитися допомога, наприклад, отримання рецептів або телефонний дзвінок, щоб нагадати про прийом ліків. Якщо є питання про ліки або побічні ефекти, сімейний лікар або фармацевт можуть переглянути призначені ліки.

- **Зміни у способі життя**

Багатьом людям, які пережили інсульт, рекомендується змінити спосіб життя, наприклад, збільшити рухову активність, кинути палити або змінити свій раціон. Вони можуть бути вдячні за практичну допомогу, і багато людей вважають, що поділитися своїми цілями ще з кимось може допомогти їм зберегти мотивацію.

Ви можете:

- Слухати та заохочувати людину, яка намагається кинути палити.

- Допомогти людині стати фізично активнішою, приєднавшись до неї на прогулянці.
- Якщо людина намагається схуднути, заплануйте якусь винагороду, наприклад, виїхати на цілий день у якесь цікаве місце, коли вона досягне мети.
- Допомогти людині скоротити вживання алкоголю, відмовляючись від алкоголю, коли ви разом.

Для отримання додаткової інформації про те, як залишатися здоровим та знизити ризик інсульту, прочитайте наш посібник «Як знизити ризик інсульту» (англійською 'How to reduce your risk of a stroke'). У нас також є докладна онлайн-інформація про здоров'я та гаразд на сайті [stroke.org.uk](https://stroke.org.uk).

## **Короткий посібник щодо наслідків інсульту**

Детальнішу інформацію про всі наслідки інсульту та про те, як вони лікуються, можна знайти на нашій веб-сторінці [stroke.org.uk/effects-of-stroke](https://stroke.org.uk/effects-of-stroke).

## **Підказка: більшість наслідків інсульту швидко піддаються зворотньому розвитку**

Багато порушень можуть швидко зникнути через кілька днів та тижнів після інсульту. Персонал відділення інсульту у лікарні допоможе людині рухатись вже через 24 години після інсульту, і їй буде потрібно лікування та підтримка, щоб допомогти максимально швидкому відновленню.

## **Видимі наслідки інсульту**

### **Порушення руху та рівноваги**

Інсульт часто спричинює слабкість в одному боці тіла, впливаючи на рухи та контроль рук та ніг. Це може призвести до проблем з ходьбою, утриманням рівноваги та утриманням речей.

### **Порушення зору**

Близько 60% людей, які пережили інсульт, мають проблеми із зором. Порушення можуть включати двоїння в очах, надмірну чутливість до світла та втрату частини поля зору.

## **Проблеми з утриманням**

Після інсульту часто виникають проблеми з контролем кишківника або сечового міхура . Утримання часто покращується в перші тижні. Людина може соромитися, тому підбадьорте та зрозумійте людину, а також спонукайте її звертатися за медичною допомогою.

## **Зміни у поведінці**

Після інсульту в деяких людей спостерігаються зміни у поведінці, наприклад, втрата інтересу до речей, які раніше приносили їм задоволення, надмірна імпульсивність, або їх стає легко розізлити. Дуже важливо звернутися за допомогою, якщо чиясь поведінка становить небезпеку для них самих чи інших.

## **Проблеми зі сприйняттям предметів з одного боку (також відоме як одностороннє просторове ігнорування)**

Просторова неувага або ігнорування означає, що мозок не обробляє сенсорну інформацію з одного боку. Людина може наштовхуватися на предмети, тому що її мозок не опрацьовує всю візуальну інформацію, яку отримує від очей.



## **Порушення ковтання (дисфагія)**

Приблизно у половини всіх, хто вижив після інсульту, інсульт вражає функції м'язів рота і горла, спричинюючи порушення ковтання, що називається дисфагією. Особі із дисфагією може знадобитися рідка їжа або харчування через зонд. Це порушення часто піддається зворотньому розвитку у перші кілька тижнів.

## **Труднощі у спілкуванні**

### **Афазія**

Близько третини тих, хто пережив інсульт, страждають на проблеми з мовою, що називається афазією. Часто це відбувається через інсульт у лівій півкулі мозку. Афазія може впливати на всі аспекти мови, включаючи говоріння, розуміння мови, читання, письмо та використання чисел. Людина не стає менш розумною, їй просто важко використовувати мову.

### **Нечітке мовлення**

Інсульт може вплинути на м'язи обличчя та язика, викликаючи нечітке мовлення.

## **Порушення концентрації уваги та пам'яті**

Когнітивні проблеми можуть вплинути на спілкування.

Наприклад, особі може бути важко зосередитись на розмові, вона може забути інформацію або бути не в змозі впізнати предмети чи людей.

## **Порада: спілкуйтесь із довірою**

Ви можете допомогти людині з проблемами спілкування, даючи їй час відповісти на запитання, ставлячи питання по одному і намагаючись не відповідати за неї. Додаткові поради та рекомендації щодо порушень спілкування можна знайти на сайті [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

## **Приховані наслідки інсульту**

### **Втома**

Втома або слабкість, яка не минає після відпочинку, може зберігатися протягом місяців або років після інсульту. Хтось може добре виглядати, але все ще боротися зі втомою. Це звичайне явище після інсульту, і для деяких може стати серйозною проблемою.

## **Емоційні наслідки**

Інсульт тісно пов'язаний з емоційними порушеннями, такими як поганий настрій, депресія та тривожність. Деякі люди надто емоційні, і їм важко контролювати свої емоційні реакції, такі як сміх та плач.

## **Розлади пам'яті та мислення**

Після інсульту дуже часто виникають порушення пам'яті та концентрації уваги . Вони також відомі як когнітивні порушення. Часто люди, які пережили інсульт, спочатку почуваються спантеличеними, але у багатьох це проходить в перші тижні.

## **Біль**

Інсульт може викликати різні типи довготривалого болю, такі як пекучі відчуття або біль у м'язах та суглобах.

## **Отримання допомоги**

Багато наслідків інсульту піддаються лікуванню, тому, якщо у людини, яка пережила інсульт, виникнуть якісь із цих проблем після виписки з лікарні, їй слід відвідати свого сімейного лікаря.

## **Підказка: Поговоріть з людьми, які пережили інсульт**

Деякі наслідки інсульту є очевидними. Інші зміни побачити не так просто. Дайте людині час розповісти про свої проблеми та показати, що вона відчуває.

## **Виявлення ознак інсульту**

Важливо знати, як розпізнати загальні ознаки інсульту у себе чи когось іншого. Використання тесту FAST – найкращий спосіб зробити це.

### **Тест FAST (слово “fast” буквально перекладається з англійської як «швидко»)**

Обличчя (англійською «Face»): Чи може людина посміхнутися? Чи її обличчя перекошилося на один бік?

Руки (англійською «Arms»): Чи може людина підняти обидві руки та утримувати їх піднятими?

Проблеми з мовленням (англійською «Speech problems»): Чи може людина говорити чітко та розуміти, що ви кажете? Її мова нечітка?

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

Тест FAST допомагає визначити три найпоширеніші симптоми інсульту. Але є й інші ознаки, до яких завжди слід ставитися серйозно. До них відносяться:

- Раптова слабкість або оніміння однієї сторони тіла, включаючи ногу, руку або ступню.
- Труднощі з пошуком слів чи побудовою чітких речень.
- Раптове помутніння зору або втрата зору на одне або обидва ока.
- Раптова втрата пам'яті або сплутаність притомності, запаморочення чи раптове падіння.
- Раптовий сильний головний біль.

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

## **Транзиторна ішемічна атака (ТІА або міні-інсульт)**

ТІА – має ті ж прояви, що інсульт, але тривають вони недовго. Наявність ТІА є важливим застереженням щодо ризику інсульту в подальшому, тому якщо в особи виникли які-небудь симптоми інсульту, одразу телефонуйте за номером **999**, навіть якщо симптоми пройшли.

## **Де отримати допомогу та інформацію**

**Від Асоціації інсульту (Stroke Association)**

**Сполученого Королівства**

### **Гаряча лінія**

Наша гаряча лінія пропонує інформацію та підтримку всім, хто постраждав від інсульту, включаючи членів сім'ї, друзів та осіб, які здійснюють догляд.

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

Електронна пошта [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

## **Прочитайте нашу інформацію**

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

## **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 та щоденно без вихідних. «Мій посібник з інсульту» зв'яже вас з нашою онлайн-спільнотою, і ви зможете дізнатися, як інші досягають відновлення.

Увійдіть на **mystrokeguide.com** сьогодні.

## **Поговоріть з іншими людьми, які постраждали від інсульту**

У вашому районі може бути група осіб, які перенесли інсульт, де ви можете зустріти інших, хто пережив інсульт, а також доглядальників. Зателефонуйте на нашу гарячу лінію або відвідайте веб-сторінку **stroke.org.uk/support** для отримання додаткової інформації про групи з питань інсульту та іншу особисту підтримку.

## **Отримайте необхідну допомогу**

У деяких частинах Сполученого Королівства може бути важко отримати всю терапію та підтримку, необхідну тим, хто пережив інсульт, і тим, хто доглядає за ними. Для отримання інформації про те, як отримати необхідну підтримку, зателефонуйте на нашу гарячу лінію **0303 3033 100**.

## **Зробіть запит щодо оцінювання після інсульту**

Якщо у людини, яку ви підтримуєте, не було оцінено потреби після інсульту, що зазвичай виконується приблизно через шість місяців, попросіть сімейного лікаря організувати це.

## **Потреби у щоденній підтримці**

Для отримання підтримки у повсякденному житті та з місцем проживання зверніться до вашого місцевого відділу соціальної служби для дорослих.

## **Юридична та фінансова консультація**

Щоб отримати безкоштовну конфіденційну консультацію з фінансових, юридичних та трудових питань, зверніться до організації Citizens Advice [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk).



## **Інші джерела допомоги та інформації**

### **Допомога для доглядальників**

Carers UK

**Веб сайт:** [carersuk.org](http://carersuk.org)

**Консультативна лінія:** 0808 808 7777

Підтримка осіб, що понесли важку втрату близької людини

Організація 'Cruse Bereavement Care'

**Веб сайт:** [cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

**Тел.:** 0808 808 1677

### **Допомога з пільгами та фінансуванням**

Citizens Advice

**Веб сайт:** [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

**Консультативна лінія:** Англія 0800 144 8848, Уельс 0800  
702 2020, Шотландія 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144  
8884.

Gov.uk: інформація про пільги та онлайн-заявки

**Веб-сайт:** gov.uk

Independent Age

**Веб сайт:** [independentage.org](http://independentage.org)

**Гаряча лінія:** 0800 319 6789

Turn2Us

**Веб-сайт:** turn2us.org.uk

**Гаряча лінія:** 0808 802 2000

## **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](mailto: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, ви повинні 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 з питань інсульту: 0303 3033 100**

**З текстофону: 18001 0303 3033 100**

**Електронна пошта: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)**

**Веб сайт: [stroke.org.uk](http://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](http://stroke.org.uk)**.

Асоціація з питань інсульту 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 (англійською Stroke Alliance For Europe – SAFE) з люб'язного дозволу Асоціації інсульту (Stroke Association). 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.

