

# ПРЕЖИВЯВАНЕ НА ИНСУЛТ

КАК ДА СЕ ГРИЖИМ ЗА БЛИЗЪК СЛЕД  
ИНСУЛТ



Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



# КАК ДА СЕ ГРИЖИМ ЗА БЛИЗЪК СЛЕД *ИНСУЛТ*

Информация за семейството,  
приятелите и болногледачите

## В ТОВА РЪКОВОДСТВО



Това ръководство съдържа обзор на полезни неща, които трябва да знаеш, когато приятел или член на семейството ти получи инсулт.



Следвай нашите съвети, за да намериш допълнителна информация и подкрепа. За по-подробна информация прочети „Инсулт – ръководство за болногледачи“. Прочети го онлайн или си поръчай печатно копие на адрес **stroke.bg**.



Нашата линия за подкрепа е тук, ако имаш нужда от някого, с когото да поговориш – потърси ни на тел. **0700 11 404**.

## КОГАТО СЕ СЛУЧИ ИНСУЛТ

Инсултът не прилича на повечето други здравословни състояния, защото променя живота за миг. Обикновено се случва без никакво предупреждение и често причинява огромен шок. А последствията от инсулта не се ограничават само до един човек. Те засягат семейството и приятелите му.

## ЗА ИНСУЛТА

Инсулт се получава, когато кръвоснабдяването на мозъка се прекъсне, което

уврежда мозъчните клетки. Инсултът може да се отрази на функционирането на организма и да промени мисленето и усещанията ти.

Ако искаш да научиш повече за видовете инсулт, лечението и възстановяването след инсулт, посети нашите изчерпателни информационни ресурси на адрес **stroke.bg**. Можеш да се обадиш на нашата линия за подкрепа **0700 11 404** за допълнителни препоръки как да намериш информация и подкрепа.

## КАКВИ СА ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ ЕДИН ИНСУЛТ?

Ако си член на семейството или приятел на някого, който е получил инсулт, може би се чудиш какво те очаква в бъдеще.

Някои хора се възстановяват напълно и след кратко време се връщат към обичайните си дейности. Много други хора обаче ще живеят с последствията от инсулта много месеци или години наред, а някои последствия остават за цял живот.

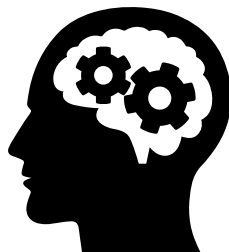
### Полезен съвет

Инсултът може да има скрити последствия. Те могат да се случат на всеки и да останат и след като пострадалият се възстанови физически. Скритите последствия могат да включват лошо настроение, проблеми с концентрацията и умора. Помощ и лечение за тях има, като първата контактна точка е личният лекар.

Последствията на инсулта зависят от това къде в мозъка е настъпил и от размера на

увредената зона. Но дори малък инсулт или транзиторна исхемична атака (ТИА или мини инсулт) могат да окажат голямо влияние върху нечий живот.

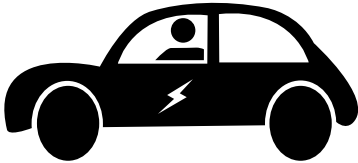
Всеки инсулт е различен и последствията от него са уникални за всеки човек. Възстановяването също ще бъде уникално за него. Той ще се възстановява със собствено темпо и в собственото си време.



Тъй като мозъкът контролира всичко, което правим, един инсулт може да засегне всяка част на тялото, както и мислите, усещанията и емоциите. Може също така да причини проблеми с общуването и умора. Мозъкът ни прави това, което сме, а инсултът може да повлияе на поведението и да те направи различен в очите на околните.

Виж нашето „Кратко ръководство за последствията на инсулта“ по-нататък в тази брошура.

## ШОФИРАНЕ



По закон след прекаран инсулт или преходна исхемична атака (ПИА), следва да преминеш отново медицински прегледи, преди да имаш отново право да управляваш автомобил или мотоциклет. Дали някой ще може да се върне към шофирането, зависи от индивидуалните обстоятелства. Научи повече за шофирането след инсулт и какво трябва да направиш онлайн или си поръчай печатно копие на адрес **stroke.bg**.

## ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ИНСУЛТ

Хората могат да се възстановят добре дори след много тежки инсулти, но много хора остават с инвалидност. Не всеки може

да се върне към състоянието си отпреди инсулта, но с правилната подкрепа и лечение много хора могат да изградят отново живота си.

Възстановяването започва от болницата с помощта на лекари и терапевти. Продължава у дома, след като лечението приключи. Претърпелият инсулт ще трябва да практикува терапевтични дейности, които да му помогнат да усвои отново умения и да възстанови силите си.



Той може да поддържа процеса на обучение, като бъде активен, води разговори и използва новите си умения в ежедневиия живот.

Възстановяването е най-бързо в седмиците и месеците след инсульта, но може да продължи с по-бавни темпове години наред. Няма определен срок за възстановяване.

### ПРЕГЛЕД НА НАПРЕДЪКА



Преживелият инсулт трябва да си направи контролен преглед поне веднъж след изписването от болницата, за да се увери, че получава правилната помощ, ако нуждите му са се променили. Често това става шест месеца след изписването. Ако контролният преглед след шест месеца не се осъществи или пациентът се нуждае от допълнително лечение и подкрепа по всяко време, свържи се с личния му лекар.

### КАК МОГА ДА ПОМАГАМ НА ЧОВЕК СЛЕД ИНСУЛТ?

#### БЪДИ НА НЕГОВО РАЗПОЛОЖЕНИЕ

Не е нужно да живееш с някого, за да му оказваш помощ и подкрепа. Не е задължително също и да присъстваш лично: просто като му показваш, че мислиш за него, можеш да му помогнеш да се чувства приобщен. Можеш да му пращаш редовно съобщения или да му се обаждаш по телефона, за да споделяш нови неща и да го питаш как се чувства.



Не забравяй, че рехабилитацията и възстановяването могат да бъдат невероятно трудни и тежки. Пострадалият ще трябва да се опитва да усвои отново някои основни умения, като

ходене или говорене, а това е голямо предизвикателство. Можеш да му помогнеш, като го насърчаваш и проявяваш интерес.

"...бъди насреща за помощ и му вдъхвай увереност, тъй като човекът, за когото се грижиш, ще загубил напълно увереността си."

Асистент



### ПРЕДЛОЖИ ПРАКТИЧЕСКА ПОДКРЕПА И ВРЕМЕ



Невинаги е очевидно кога някой се нуждае от подкрепа и от какъв вид помощ има нужда. Нуждите му могат да се променят с течение на времето, а някои хора молят за помощ с неохота. Освен това те може да предпочитат да се опитват да правят някои неща сами, дори да им е трудно.

Упражняването в някои основни действия може да бъде полезно за възстановяването в дългосрочен план.

### Полезен съвет

Ако не си сигурен/на какво можеш да направиш, за да помогнеш на човек, претърпял инсулт, попитай го.

Можеш да предложиш практическа помощ или на неговото семейство и болногледачи. Тя може да включва дейности като пазаруване, почистване на дома или грижи за децата.

Ако си близък роднина или основен болногледач, можеш да попиташ човека и неговите терапевти дали можеш да помагаш при рехабилитационните терапии. Например воденето на бележки за напредъка може да му помогне, като му позволи да види подобренията, които е постигнал.

С течение на времето той може да започне да цени компанията ти в заниманията през свободното време или за редовно кафе и разговор.

„Едно от най-трудните неща е да намеря баланса между това, да бъда в „режим болногледач“ 24/7, и да приема нуждата на партньора ми от собствено пространство и независимост.“

*Болногледач*

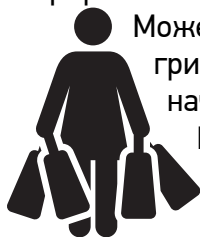


## НЕФОРМАЛНИ ГРИЖИ

Много хора може да не мислят за себе си като за болногледачи, а просто като за членове на семейството или приятели, които помагат.

Не е задължително да живееш с някого, за да бъдеш негов болногледач; това понякога се нарича неформален болногледач.

Можеш да полагаш грижи по различни начини.



Неформалните грижи могат да означават помощ при почистването или обличането, но също и ежедневно телефонно обаждане, пазаруване или емоционална подкрепа.

## НАМИРАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ И СЪВЕТИ

Болногледачи често ни казват, че е важно да разполагат с надеждна информация и подкрепа. В това ръководство можеш да намериш идеи как да получиш подкрепа, включително и от други организации. На нашия уебсайт има богата информация за хората, преживели инсулт и техните болногледачи, включително „Инсулт: ръководство за болногледачи“. Нашите обучени служители могат да те посъветват как да намериш необходимата ти подкрепа и по телефона.

### Полезен съвет:

Ако има вероятност да станеш основният болногледач на човек с инсулт след изписването му от болницата, помолите лекарския екип да ти обясни какво се очаква от теб. Бъди откровен/а относно това, какво можеш и какво не можеш да правиш и попитай каква помощ се предлага.



## МЛАДИ БОЛНОГЛЕДАЧИ



Младите хора и децата често се включват в грижите по различни начини, например, като помагат на възрастните болногледачи в домакинството или общуват с преживелия инсулт. Научи за подкрепата, предлагана от стажанти и млади болногледачи на нашия уебсайт **stroke.bg**.

## ЕМОЦИОНАЛНОТО ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ИНСУЛТА ВЪРХУ СЕМЕЙСТВОТО И ПРИЯТЕЛИТЕ



Хората могат да реагират много различно, когато член на семейството им получи инсулт. Може да изпиташ

скръб, тревога, вина или гняв, както и шок.

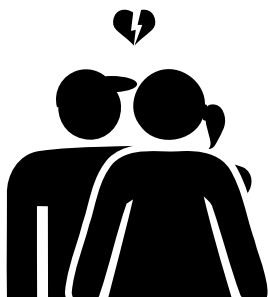
Може да изпиташ чувство на загуба от промените в човека и отношенията с него. Макар че човекът си е все същият, той може да се е променил в някои аспекти, например да е по-емоционален/на или да изглежда по-малко мотивиран/а да върши нещо.

На теб може да ти се наложи да търсиш нови начини за общуване, а той може да се нуждае от подкрепа в ежедневните дейности. Възможно е да не може да правите нещата заедно, както преди. Всичко това може да се отрази на обичайното ти ежедневие и да промени ролите на членовете в семейството.

## ПРОМЕНИ В ИНТИМНИТЕ ОТНОШЕНИЯ

Инсултът може да засегне и интимните отношения между съпрузи или партньори, включително да внесе промени в сексуалния живот. За допълнителна информация и начини да потърсиш помощ

във връзка с личните взаимоотношения посети **stroke.bg**.



### ГРИЖА ЗА ЛИЧНОСТТА

Ако прекарваш много време в грижи и отговорностите по тях, е важно да се грижиш и за себе си. Понякога може да ти е трудно да се храниш редовно или да спиш добре през нощта. Но не забравяй, че и твоето благополучие има значение.

Полагането на грижи има и емоционална страна и е обичайно болногледачите понякога да се чувстват стресирани, тревожни или унили. Това може да направи справянето по-трудно, така че не се страхувай да потърсиш подкрепа. Това би могло да включва контакт с личния ти лекар или разговорна терапия.

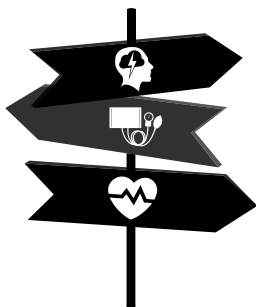
Много хора намират за полезно да разговарят с други хора, които разбират ситуацията им, например с болногледачи в местна група или в социалните медии. Безплатният онлайн инструмент **mystrokeguide.com** на Асоциацията за инсулт и афазия планира да развие форум, в който да можеш да прочетеш историите на други болногледачи и да разговаряш онлайн, ако желаеш. Знанието, че не си сам/а, може да ти вдъхне увереност. Информирай се за развитието на нашия проект на страницата ни в интернет **stroke.bg**.



Редовните почивки и стремежът да се поддържа активност или редовно да се правят упражнения могат да повишат енергийните ти нива и да подобряват съня ти. Не винаги е лесно да се намери време за почивка.

Семейството или приятелите могат да ти помогнат с някои практически задачи или да останат с човека, претърпял инсулт, докато ти си почиваш.

Когато помагаш на някого да се раздвижва, съществува риск да си нараниш гърба. Трябва да се консултираш с медицинска сестра или ерготерапевт за това, как безопасно да помагаш на болния да се движи.



Свържи се с отдела за социални услуги за възрастни към общината ти, за да се посъветваш относно платени временни грижи, например дневни центрове.

Не е необичайно да се чувстваш изолиран/а като болногледач и това също може да се отрази на способността ти да се справяш.

Опитай се да привлечеш семейството и приятелите си. Ако не можеш да се срещаш лично, опитай да поддържаш връзка по други начини, например чрез телефонни или видеоразговори и социални медии.

### Полезен съвет

В някои райони има групи за подкрепа за болногледачи, където можеш да се срещаш с други болногледачи и да търсиш съвети и информация.

### АКО СИ ОСНОВЕН БОЛНОГЛЕДАЧ

Ако отговаряш изцяло за подкрепата и грижите за някого, естествено е да се чувстваш претоварен/а от цялата информация, която трябва да усвояваш.

Предлага се помощ, например консултации относно финансиране и практическа помощ при кандидатстване за социални помощи. Опитай се да получиш професионален съвет за себе си и за човека, за когото се грижиш.

## ПОМОЩ ПРИ ПОЛАГАНЕТО НА ГРИЖИ

Можеш да се регистрираш като личен асистент. Провери актуалната процедура на нашата страница **stroke.bg**.

Лицето, за което се грижиш следва да бъде атестирано за видовете подкрепа, което има право да получи от държавата. Потърси повече информация на страницата ни в интернет **stroke.bg**.

## УПРАВЛЕНИЕ НА ФИНАНСИТЕ И ПРАВНИТЕ ДЕЛА НА ДРУГО ЛИЦЕ



Ако човекът, за когото се грижиш, не може да се грижи за собствените си дела, като банкиране, плащане на сметки или продажба на жилище, той може да ти даде пълномощно. Това може да ти позволи да управляваш неговите финанси, имущество и решения, свързани със

здравеопазването. Научи повече за упълномощаването онлайн на адрес [stroke.bg](http://stroke.bg).

## ГРИЖИ И АДАПТИРАНЕ НА БИТОВИТЕ УСЛОВИЯ

Финансирането на здравните и социалните грижи се осигурява от общината, Агенцията за социално подпомагане и НЗОК.

Хората с увреждания, в частност претърпелите инсулт, съобразно своите потребности имат право на индивидуална оценка на потребностите, която е комплексна. Оценката изследва функционалните затруднения на човека с увреждане, свързани със здравословното му състояние и наличието на бариери при изпълнение на ежедневните и други дейности, както и вида на подкрепата.

Индивидуалната оценка на потребностите се изготвя по настоящ адрес на човека с увреждане от специализиран отдел в дирекциите "Социално подпомагане" към Агенцията за социално подпомагане.

НЗОК има разработени инструменти за финансиране на дейности в областта на физикалната и рехабилитационна медицина. Свържи се с личния си лекар за да разбереш повече или посети нашата страница в интернет **stroke.bg**.

### СОЦИАЛНИ ПОМОЩИ И ФИНАНСОВА ПОМОЩ



Инсултът може да има големи финансови последствия и много болногледачи губят доходи, когато намаляват работното си време. Научете повече за достъпните безвъзмездни субсидии, социални помощи, заеми и отстъпки на нашата страница в интернет **stroke.bg**.

#### Съвет:

за да разбереш какви социални помощи имаш право да получаваш, използвай информационната секция на нашата страница онлайн **stroke.bg**.

### ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТЕХНОЛОГИИ



Много служби, включително за подаване на заявления за социални помощи и финансиране, вече работят онлайн. Индивидуалните срещи, като например терапевтични сесии и оценки на грижите, могат да се провеждат чрез видеоразговори. Затова, е наистина от полза да имаш достъп до интернет чрез мобилна услуга за пренос на данни или домашна широколентова връзка.

Ако по някаква причина не можеш да използваш онлайн услуга или видеоразговор, непременно уведоми службата за това, от какво се нуждаеш, например от телефонно обаждане, писмо или лична среща.

За достъпни съвети за използване на технологиите посети **stroke.bg**.

„[Технологиите] могат да бъдат истински спасителен пояс, тъй като ми позволяват да се свързвам с приятелите и семейството си, без да се налага да излизам от къщи.“

*Болногледач*



## ПОДКРЕПА ЗА ЗДРАВЕТО И БЛАГОПОЛУЧИЕТО

Вероятността от втори инсулт може да бъде голямо притеснение за хората, преживели инсулт и за техните семейства и приятели.

След инсулт рискът от повторен инсулт е повишен. Рискът намалява с течение на времето, но всеки, който е преживял инсулт, може да го поддържа възможно най-нисък, като спазва всяко назначено лечение. Освен това, може да му се наложи да промени начина си на живот.

## КАК МОЖЕШ ДА ПОМОГНЕШ

Можеш да помогнеш на някого да намали риска от нов инсулт, като го окуражаваш и питаш каква

практическа помощ би му била полезна. Личният лекар или специализираната медицинска сестра с профил инсулти могат да помогнат на пострадалия да разбере индивидуалния си риск от инсулт и да му предложат подкрепа за намаляване на риска.

## МЕДИКАМЕНТОЗНО ЛЕЧЕНИЕ



Някой може да се нуждае от помощ, например за получаване на лекарства по рецепти или телефонно обаждане, за да му се напомни за вземане на доза. Ако лицето има въпроси относно лекарствата или страничните им ефекти, неговият личен лекар или фармацевт може да направи преглед на лекарствата.

## ПРОМЕНИ В НАЧИНА НА ЖИВОТ

След инсулт на много хора се препоръчва да променят начина си на живот, например да бъдат по-активни, да спрат цигарите или да променят

режима си на хранене. Те може да приемат охотно известна практическа помощ, а много хора смятат, че като споделят целите си с някого, това им помага да запазят мотивацията си.

### Ти би могъл/ла:



Да изслушваш и окуражаваш онези, които се опитват да откажат тютюнопушенето.



Да подкрепяш онези, които се стремят към по-висока активност, като ги придружаваш по време на разходка.



Ако се опитват да отслабнат, планирай стимул, например свободен ден, когато постигнат целта си.



Да помогнеш на някого да намали консумацията на алкохол, като не пиеш, когато сте заедно.

За повече информация как да поддържаш добро здраве и да намалиш риска от инсулт, прочети нашето ръководство „Как да намалиш риска от инсулт“.

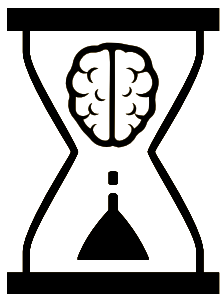
Също така предлагаме подробна онлайн информация за здравето и благополучието на адрес **stroke.bg**.

## КРАТКО РЪКОВОДСТВО ЗА ПОСЛЕДСТВИЯТА НА ИНСУЛТА

Намери допълнителна информация за всички последствия на инсулта и начините за тяхното лечение на нашия уебсайт **stroke.bg**.

### Полезен съвет:

Много от последствията на инсулта бързо се подобряват.



Много от проблемите могат да се подобрят бързо в дните и седмиците след инсулта. Болничният екип за лечение на инсулти ще помогне на пациента да започне да се раздвижва от 24 часа след инсулта нататък и трябва да му се осигури лечение и подкрепа, за да се възстанови възможно най-добре.

## ВИДИМИ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ ИНСУЛТА



### Движение и равновесие

Инсултът често причинява слабост от едната страна на тялото, като засяга движението и контрола на ръцете и краката. Това може да доведе до проблеми с ходенето, пазенето на равновесие и държането на предмети.



### Зрение

Около 60% от хората имат проблеми със зрението след инсулт. Проблемите могат да включват двойно виждане, чувствителност към светлина и загуба на част от зрителното поле.



### Проблеми с континенцията

Проблемите с контрола на червата или пикочния мехур са много често явление след инсулт. Континенцията често се подобрява през първите седмици. Това може да е притесняващо, затова прояви



разбиране и насърчи човека да потърси медицинска помощ.



### Промени в поведението

След инсулт при някои хора се наблюдават промени в поведението, като например загуба на интерес към това, което преди са харесвали, силна импулсивност или по-лесна раздразнителност или бързо достигане на състояние на гняв. Важно е да потърсиш помощ, ако поведението на някого представлява опасност за него или за околните.



### Проблеми със забелязването на неща от едната страна\*

Пространственото невнимание или пренебрегване означава, че мозъкът не обработва сетивната информация от едната страна. Хората може да се блъскат в предмети, защото мозъкът не обработва цялата визуална информация, която получава от очите.



### Проблеми с преглъщането (дисфагия)

При близо половината от хората, преживели инсулт, мускулите в устата и гърлото са засегнати, което води до проблеми с преглъщането. Това е известно като дисфагия. При човек с дисфагия може да се наложи да приема меки храни или да бъде хранен чрез тръба. Състоянието често се подобрява през първите седмици.

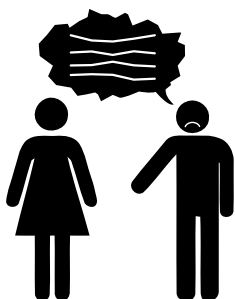
### ЗАТРУДНЕНИЯ В ОБЩУВАНЕТО

#### Афазия

Около една трета от преживелите инсулт имат проблем с езика, наречен афазия. Това често се дължи на инсулт в лявото мозъчно полукълбо. Афазията може да засегне всички аспекти на езика, включително говора, разбирането на речта, четенето, писането и използването на числа. Пострадалият не губи от интелигентността си, просто му е трудно да използва езика.

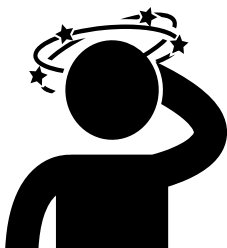
\* известно също като едностранно пространствено пренебрегване

## Неясен говор



Инсултът може да засегне мускулите на лицето и езика, което води до неясен говор.

## Проблеми с концентрацията и паметта



Когнитивните проблеми могат да се отразят на общуването. Например на някого може да му е трудно да се концентрира върху разговор, може да забравя информация или не може да разпознава предмети или хора.

### Полезен съвет:

общувай с увереност

Можеш да помогнеш на човек с проблеми в общуването, като му дадеш време да отговори на въпросите, като задаваш само по един въпрос и се опитваш да не отговаряш вместо него. За още полезни съвети относно проблемите при общуването посети **stroke.bg**.

## СКРИТИ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ ИНСУЛТА



### Умора

Умората, или изтощението, което не се подобрява с почивка, може да продължи месеци или години след инсулта. Пациентът може да изглежда добре, но въпреки това да изпитва умора. То е често срещано след инсулт и може да се окаже сериозен проблем за някои хора.



### Емоционални последствия

Инсултът е тясно свързан с емоционални проблеми като лошо настроение, депресия и тревожност. Някои хора са по-

емоционални и им е трудно да контролират реакции като смях и плач.



### Памет и мислене

Проблемите с паметта и концентрацията са много често явление след инсулт. Те са известни и като когнитивни проблеми. Преживелите инсулт често се чувстват объркани в началото, но много от тях се възстановяват от това през първите седмици.

### Болка

Инсултът може да причини различни видове продължителна болка, като усещане за парене или болка в мускулите и ставите.

### Потърси помощ

Много от последствията на инсулта могат да бъдат лекувани, така че ако преживелият инсулт има някои от тези проблеми след изписването си от болницата, той трябва да посети личния си лекар.

### Полезен съвет:

слушай преживелите инсулт



Някои от последствията на инсулта са очевидни. Други промени не се забелязват толкова лесно. Дай на пациента време да говори за проблемите си и да покаже как се чувства.

## РАЗПОЗНАВАНЕ НА ПРИЗНАЦИТЕ НА ИНСУЛТ

Важно е да знаеш как да разпознаваш обичайните признаци на инсулт у теб или у някой друг. Най-добрият начин да направиш това е чрез теста FAST. Името на този тест е абревиатура от английските думи за Лице (**F**ace), Ръце (**A**rms), Говор (**S**peech) и Време (**T**ime).

## ТЕСТ FAST

F



**(F) Лице:** Пострадалият може ли да се усмихва? Лицето му увиснало ли е от едната страна?

A



**(A) Ръце:** Пострадалият може ли да вдигне двете си ръце и да ги задържи?

S



**(S) Говорни проблеми:** Пострадалият може ли да говори ясно и да разбира какво му се казва? Говорът му забавен ли е?

T



**(T) Време:** Ако установиш някой от тези три признака, време е да се обадиш на **112**.

Тестът FAST помага да се установят трите най-често срещани симптома на инсулт. Има и други признаци, които винаги трябва да се приемат сериозно.

### Те включват:

**внезапна слабост или изтръпване от едната страна на тялото, включително краката, ръцете или стъпалата;**

**трудно намиране на думи или изразяване с ясни изречения;**

**внезапно замъгляване или загуба на зрението на едното или на двете очи;**

**внезапна загуба на памет или объркване, както и замайване или внезапно падане;**

**внезапно, остро главоболие.**

Инсулт може да получи всеки и на всяка възраст. Всяка секунда е важна. Ако забележиш някой от тези признаци, не чакай. Незабавно се обади на **112!**

## ПРЕХОДНА ИСХЕМИЧНА АТАКА\*



ПИА е същото като инсулт, но симптомите са краткотрайни. Наличието на ПИА е сериозно предупреждение за инсулт, така че ако някой има каквито и да било симптоми на инсулт, винаги се обаждай на **112**, дори ако симптомите отминат.

## КЪДЕ ДА НАМЕРИШ ПОМОЩ И ИНФОРМАЦИЯ

ОТ АСОЦИАЦИЯТА ЗА ИНСУЛТ И АФАЗИЯ (АИА)

### Телефонна линия за помощ

Нашата телефонна линия за помощ предлага информация и помощ за всички, засегнати от инсулт, включително за

\* ПИА или мини инсулт

семейството, приятелите и хората, които се грижат за тях.

Обади ни се на тел.

**0700 11 404**

Имейл **help@stroke.bg**

## ПРОЧЕТИ НАШАТА ИНФОРМАЦИЯ



Получи повече информация за инсулта онлайн на адрес **stroke.bg** или се обади на линията за помощ **0700 11 404**, за да поръчаш печатни копия от нашите ръководства.

## МОЕТО РЪКОВОДСТВО ЗА ИНСУЛТ

Асоциацията за инсулт и афазия непрестанно добавя нова и персонализирана подкрепа, като актуална информация, разнообразни онлайн общностни инструменти и платформи, комуникационна

линия за подкрепа. Открий подходящия за теб инструмент за подкрепа на нашата страница в интернет **stroke.bg** или на телефонната ни линия за подкрепа **0700 11 404**

## РАЗГОВАРЯЙ С ДРУГИ ПОСТРАДАЛИ ОТ ИНСУЛТ

В района ти може да има група за подкрепа при инсулт или клуб на Асоциацията за инсулт и афазия „Живот след инсулт“. В тях можеш да се срещаш с други хора, преживели инсулт и с болногледачи. Обади се на нашия телефон или посети **stroke.bg** за допълнителна информация за групите за подкрепа при инсулт, клубовете и за друга подкрепа чрез лични контакти.

## ПОЛУЧИ НЕОБХОДИМАТА ПОМОЩ

В някои райони на България може да е трудно да се получи пълното лечение и подкрепа, необходими на преживелите инсулт и хората, които се грижат за тях. За информация относно получаването на нужната ти подкрепа се

свържи с нас на телефон **0700 11 404**.

## ПОИСКАЙ КОНТРОЛЕН ПРЕГЛЕД СЛЕД ИНСУЛТ



Ако лицето, на което оказваш подкрепа, няма направен преглед за оценка на нуждите му след инсулта, обикновено след около шест месеца, помоли личния му лекар да го организира.

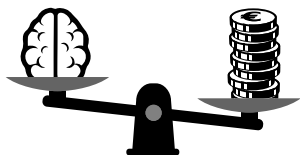
## НУЖДА ОТ ЕЖЕДНЕВНА ПОДКРЕПА

За подкрепа в ежедневиия живот и адаптирането на битовите условия, се обърни към местната структура на Агенцията за социално подпомагане в общината.

## ПРАВНИ И ФИНАНСОВИ КОНСУЛТАЦИИ

За безплатни, поверителни консултации по финансови, правни и трудови въпроси се обръщай към Националното

бюро за правна помощ на адрес **mjs.bg** или на Националния телефон за правна помощ **0700 18 250**



## ДРУГИ ИЗТОЧНИЦИ НА ПОМОЩ И ИНФОРМАЦИЯ

### ПОМОЩ СЪС СОЦИАЛНИТЕ ПОМОЩИ И ФИНАНСИРАНЕТО

Единен национален безплатен телефон на Министерството на труда и социалната политика **0800 88 001**, предоставя информация относно:

Социалните помощи;

Социалните услуги;

Интеграцията на хората с увреждания;

Трудовото право и общественото осигуряване;

Европейското социално право и международните трудови спогодби и др.

## ЗА НАШАТА ИНФОРМАЦИЯ

Искаме да предоставяме най-добрата информация за хората, засегнати от инсулт. Ето защо се обръщаме към преживелите инсулт и техните семейства, както и към медицински експерти, с молба да ни помогнат да подготвяме публикациите си.

### КАК СЕ СПРАВИХМЕ?

За да ни кажеш какво мислиш за това ръководство или да поискаш списък на източниците, които сме използвали за съставянето му, изпрати ни имейл на адрес **help@stroke.bg**

### ДОСТЪПНИ ФОРМАТИ

Посети нашия уебсайт, ако се нуждаеш от тази информация в аудио формат или с голям шрифт.

### ВИНАГИ ТЪРСИ ИНДИВИДУАЛНА КОНСУЛТАЦИЯ

Това ръководство съдържа обща информация за инсулта. Но, ако имаш проблем, трябва да потърсиш индивидуална

консултация от специалист, например от личния си лекар. Нашата телефонна линия за подкрепа също може да ти помогне да намериш помощ. Работим усилено, за да те запознаваме с най-новите факти, но някои неща се променят. Ние нямаме контрол над информацията, предоставяна от други организации или уебсайтове.

## СВЪРЖИ СЕ С НАС

Ние сме тук за теб. Свържи се с нас за експертна информация и подкрепа по телефон, имейл и онлайн.

Телефонна линия за подкрепа при инсулт:  
**0700 11 404**

Имейл: **help@stroke.bg**

Уебсайт: **stroke.bg**

При инсулт част от мозъка ти изключва. Както и част от теб. Но мозъкът може да се адаптира. Нашата специализирана подкрепа, изследователска работа и кампании са възможни само благодарение на смелостта и решителността на общността на пострадалите от инсулт. С повече дарения и подкрепа от теб можем да изградим наново още повече животи. Направи дарение или научи повече на **stroke.bg**. Това ръководство е адаптирано и се разпространява безплатно на български език от Асоциация за инсулт и афазия



© Stroke Association 2021

Версия 3. Публикувано през май 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.

Каталожен код: A01L14

Асоциацията за подкрепа при инсулт е регистрирана като благотворителна организация в Англия и Уелс (№ 211015) и в Шотландия (SC037789).

Регистрирана е също на Остров Ман (№ 945) и Джърси (№ 221) и работи като благотворителна организация в Северна Ирландия.





**Stroke**  
association



**ESO**  
EUROPEAN STROKE  
ORGANISATION

С подкрепата на:



Асоциация  
за Инсулт  
и Афазия



🌐 [stroke.bg](http://stroke.bg)

✉ [help@stroke.bg](mailto:help@stroke.bg)

☎ 0700 11 404

© Stroke Association 2021.  
Възпроизведено от Stroke Alliance for Europe с  
любезното разрешение на Stroke Association.  
Търговската употреба без разрешение е  
забранена.

Версия 3.

Публикувано през май 2021 г.

Следваща редакция: Април 2023 г.

SAFE, ASBL 0661.651.450

Фотография: Katemangostar - Freepik.com