

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



STROKE
CARER'S GUIDE

دليل مقدمي
الرعاية للسكتات الدماغية



ESSENTIAL GUIDE

الدليل الأساسي

يدور هذا الدليل الأساسي حول رعاية المصابين بالسكتات الدماغية.

يوضح الدليل ما يأتي:

- ماهية مقدم الرعاية وأنواع الدعم التي يمكن أن يحصل عليها مقدمو الرعاية.
- النتائج التي يمكن توقعها بعد إصابة شخص تعرفه بسكتة دماغية.
- نصائح حول التعامل مع الأعراض الشائعة للسكتة الدماغية.
- كيفية العناية بذاتك والحفاظ على صحتك كمقدم رعاية.

هل أنا مقدم رعاية؟

إذا كنت تساعد شخصًا في حياتك يعاني من حالة مَرضية، فقد تُعد مقدم رعاية **غير رسمي** أو **تعمل من دون مقابل**.

قد يعني هذا تقديم المساعدة من حيث **الاحتياجات الطبية**، مثل المساعدة في ما يتعلق بالعلاجات والمواعيد الطبية.

وربما يعني تقديم المساعدة من حيث **الاحتياجات العملية**، مثل الأعمال المنزلية أو التنقل أو الرعاية الشخصية.

كما يمكن أن يشمل تقديم **الدعم العاطفي** والوقوف بجانب الشخص عند الحاجة.

إذا كنت تقضي وقتًا منتظمًا في تقديم المساعدة في أي من الجوانب السابق ذكرها نتيجة لإصابة شخص بسكتة دماغية أو مرض آخر، حتى لو لم تكن تعيش مع هذا الشخص، فقد تُعد مقدم رعاية غير رسمي.

لمزيد من المعلومات حول كونك مقدم رعاية غير رسمي وأنواع المساعدة والدعم التي يمكنك الحصول عليها، ابحث عن كتيبنا حول **حقوق مقدمي الرعاية** مجانًا على الإنترنت على موقع **chss.org.uk**

النتائج التي يمكن توقعها بعد الإصابة بسكتة دماغية

إضافة إلى الأعراض السريرية المباشرة للسكتة الدماغية، يواجه كثير من الأشخاص أيضًا صعوبة في التعامل مع:

○ **الاستجابات العاطفية.** تمثل السكتة الدماغية حدثًا صادمًا، ويشعر كثير من الأشخاص بالقلق والكآبة والخوف.

○ **صعوبة التأقلم** مع الأعراض الجديدة والقيود التي فُرضت عليهم التي غالبًا ما تعني الكثير من التغييرات في الحياة اليومية.

○ **صعوبة تقبل المساعدة.** يواجه كثير من الأشخاص المعتمدين على أنفسهم قبل إصابتهم بالسكتة الدماغية صعوبة في طلب المساعدة أو تلقيها حتى لو كانوا يحتاجون إليها.

○ **العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة.** يواجه كثير من الناجين من السكتة الدماغية صعوبة في ممارسة أنشطتهم الاجتماعية المعتادة كما كانوا في السابق، أو في شرح ما يمرون به للآخرين.

○ **التغيرات في العلاقات**، وتشمل الصداقات والعلاقات الأسرية والعاطفية. وغالبًا ما تُغير السكتة الدماغية الطريقة التي يتعامل بها الناس مع الآخرين، وتعُدّل توازن العلاقات القائمة.

○ **الشعور بالحرج**. قد يعاني الأشخاص من أعراض يجدونها محرّجة، مثل تدلي الوجه أو صعوبة في الكلام. كما يمكن أن يشعروا بالحرج أيضًا من الحاجة إلى المساعدة في ما يتعلق بالرعاية والنظافة الشخصية.

من المهم أن تعلم أن كل هذه الأمور يمكن أن تؤثر فيك أنت أيضًا كمقدم رعاية. ومن المحتمل أن يؤثر كونك مقدم رعاية في حياتك بعدة طرق، ومن الطبيعي أن تواجه بعض الصعوبات في التكيف في البداية. كما أن معايشة حدث صادم مر به شخص تحبه يمكن أن يكون صادمًا لك أيضًا.

تذكر - لا يمكنك العطاء وأنت مستنزف! لذا اعتنِ بنفسك أولاً، وابتحث عن الدعم إن استطعت.

الأعراض الشائعة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية

تتفاوت أعراض السكتة الدماغية على نحو كبير بين الأشخاص. وتتضمن الأعراض الشائعة للسكتة الدماغية ما يأتي:



فقدان القدرة على الحركة. تؤدي الإصابة بكثير من السكتات الدماغية إلى ضعف العضلات أو الشلل. وقد يعاني الشخص من صعوبة في المشي أو رفع الأشياء أو حتى الأكل والشرب.



صعوبة في التواصل. يمكن أن تسبب السكتة الدماغية الحُبسة (تلف الأجزاء المسؤولة عن اللغة في الدماغ)، ويمكن أن يؤدي ضعف العضلات إلى صعوبة الكلام أو الكتابة.



التغيرات المعرفية أو الحسية. يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية في طريقة تفكير الناس أو إدراكهم للعالم المحيط بهم.



سلس البول أو البراز. يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية في قدرة الشخص على التحكم في وظائف الجسم.



الاضطراب العاطفي، أو صعوبة في التحكم في كيفية التعبير عن المشاعر أو متى يتم التعبير عنها. وهذا يعني أن مشاعر الشخص قد تكون أقوى من المعتاد، أو يصدر عنه ردود فعل غير عادية أو غير ملائمة (مثل الضحك في موقف حزين).



فقدان البصر. بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، قد تطرأ تغييرات على رؤية الشخص، ما يجعله كفيفاً أو ضعيف البصر.



الآلام أو تغيرات في الشعور. يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية في كيفية تفاعل الناس مع كل أنواع المشاعر، ويمكن أن تسبب آلاماً مزمنة.



التعب أو الإرهاق إلى درجة حادة تعوق القدرة على أداء الوظائف اليومية.



صعوبات في البلع أو الأكل نتيجة ضعف العضلات.

إدارة الاحتياجات البدنية

عند إصابة شخص بسكتة دماغية، سيحتاج غالبًا إلى المساعدة فيما يخص أداء الأنشطة البدنية.

من الضروري أن تتوخى الحذر عند تقديم الدعم البدني. وتأكد من أنك على دراية بحدودك واحتياجاتك البدنية الشخصية، وأنت قد تحدثت إلى اختصاصيي الرعاية الصحية قدر الإمكان للتأكد من معرفتك بأفضل طريقة لدعم المصابين.

التأهيل والعلاج

بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، يجب بدء عملية التأهيل في أقرب وقت ممكن. وعادةً ما تتضمن تمارين بدنية منتظمة، فضلاً عن حضور المواعيد الطبية مع الاختصاصيين.

وإذا أمكن، فحاول حضور هذه المواعيد وطرح الأسئلة حول أفضل الطرق لدعم المريض ومساعدته على أداء التمارين المنزلية.

الرفع والتحرك

يجب ألا تحاول تحريك الشخص أو رفعه **إلا** إذا كنت مدربًا على نحو كامل على أداء هذه المهام بأمان. واسأل اختصاصي العلاج الطبيعي أو الممرض أو اختصاصي العلاج المهني عن كيفية أداء هذه المهام.

إذا كان الشخص المصاب بالسكتة الدماغية يعاني من ضعف في الذراع، فلا تحاول أبدًا رفعه عن طريق سحبها، حيث يمكن أن يؤدي إلى ضرر بالمفصل. واحذر دائمًا من إمكانية إلحاق الأذى بالمصاب، وتأكد من توفر وسيلة لإخبارك في حالة شعوره بعدم الراحة.

البلع

يعاني كثير من الأشخاص صعوبة في المضغ والبلع بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. وقد يتعين عليك المساعدة على تحضير أطعمة آمنة ومناسبة للمريض. لمزيد من المعلومات، راجع ورق الحقائق حول **عسر البلع** (متوفرة على www.chss.org.uk).

من المهم أيضًا أن تكون حاضرًا بجانب الشخص الذي يعاني من صعوبات في البلع في أثناء تناوله للطعام أو الشراب. واستشر اختصاصي الرعاية الصحية حول ما يجب عليك فعله للمساعدة إذا تعرض الشخص للاختناق.

التواصل

إذا تأثرت قدرة الشخص على التواصل بسبب الإصابة بالسكتة الدماغية، فمن المحتمل أن تتم إحالته إلى اختصاصي النطق واللغة (SLT) الذي سيقدم له تمارين للعمل عليها.

الممارسة مهمة في المساعدة على تحسين التواصل بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، لذا فإن مشاركتك في دعم المريض على أداء الممارسات المحددة في المنزل ستكون مفيدة جدًا. واستشر اختصاصي النطق واللغة إذا كنت غير متأكد من أفضل طريقة للقيام بهذا.

سلس البول والبراز

بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، يفقد بعض الأشخاص القدرة على التحكم في المثانة و/أو الأمعاء.

اطلب المشورة من الفريق الطبي إذا لزم الأمر. وقد تحصل أيضًا على دعم لتكاليف المستلزمات مثل الفوط الخاصة بالسلس.

عند تنظيف السلس، تكون السلامة مهمة. لذا احرص على ارتداء القفازات إذا كان ذلك أكثر راحة لك، واغسل يديك دائمًا بعد التنظيف بالماء الساخن والصابون المضاد للبكتيريا.

السقوط والنوبات

يصبح الشخص أكثر عرضة للسقوط بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. تذكر دائمًا هذا الاحتمال، ولكن لا تمنع الشخص الذي تعتني به من ممارسة الأنشطة البدنية. يمكنك تقليل خطر السقوط من خلال التأكد من نظافة الأرضية واستوائها، ومن خلوها من أي أجسام يمكن أن يتعثر بها الشخص، والتأكد من استخدامه لعصا أو عكاز عند الحاجة.

لا تسمح للشخص بصعود الدرج بمفرده حتى يتم تقييمه من قبل اختصاصي وتأكيد قدرته على ذلك.

في حالات نادرة، يمكن أن تسبب السكتة الدماغية أيضًا نوبات صرع. وفي هذه الحالات، يجب **الاتصال بالرقم 999** وطلب المساعدة الطبية الفورية.



التعامل مع الاحتياجات العاطفية

يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية في مشاعر الشخص على نحو مباشر من خلال إتلاف الأجزاء المسؤولة عن العاطفة في الدماغ. ويمكن أيضًا أن تؤثر في المشاعر على نحو غير مباشر، فالسكتة الدماغية حدث صادم وعملية التعافي منها تكون صعبة للغاية.

وبصفتك مقدم رعاية، من المهم أن تكون داعماً ومدركاً هذه الاحتياجات العاطفية الجديدة.

الانفعالات العاطفية

يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية في التحكم بالعواطف، ما يجعل من الصعب على الأشخاص تنظيم مشاعرهم بأنفسهم. كما أن التوتر والإحباط يمكن أن يؤديا إلى نوبات غضب أو حالات اكتئاب شديدة.

بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، قد يتصرف الأشخاص أيضًا بطرق غير عادية، مثل البكاء أو الضحك أو التلغظ بألفاظ نابية في أوقات غير مناسبة. ويمكن أن يكون هذا مخيفًا أو مزعجًا للأشخاص من حولهم.

حاول أن تتذكر أن هذه الانفعالات ليست بالضرورة موجهة لك شخصيًا. ابتعد قليلاً إذا كنت بحاجة إلى ذلك - اخرج من الغرفة إن أمكن، والتقط أنفاسك ثم ارجع عندما تكون قادرًا على التعامل مع الموقف.

التغيرات الشخصية

قد يواجه بعض الأشخاص تغييرات في شخصيتهم بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. ويمكن أن يكون فهم هذه التغييرات أو التعامل معها أمرًا صعبًا للغاية. وإذا كنت تواجه صعوبة في التعامل مع هذا الأمر، فمن المهم أن تكون منفتحًا وتحدث إلى شخص تثق به.

الصدمة والقلق

بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، من الشائع أن يعاني الأشخاص من الخوف والقلق بشأن حدوث سكتة دماغية أخرى. وقد بدون أيضًا ردود فعل صادمة تجاه المواقف التي تذكرهم بإصابتهم بالسكتة الدماغية.

لا يستجيب القلق دائمًا للمنطق، ولكن من المفيد طمأنة المصابين وتذكيرهم بالإجراءات المتخذة للحفاظ على سلامتهم. ومن الجيد أيضًا مساعدتهم على تجنب أي عوامل تثير القلق لديهم.

انخفاض الحالة المزاجية والاكئاب

يعاني كثير من الأشخاص من انخفاض الحالة المزاجية بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. من المهم أن تقرر بهذه المشاعر، ولكن من المهم أيضًا أن تدرك متى يمكن أن تتحول إلى اكتئاب سريري.

تشمل أعراض الاكتئاب الشائعة: تغيرات في الشهية والنوم، وانخفاض الطاقة وفقدان الدافع، وصعوبة في التركيز، وإهمال الاهتمام بالمظهر الشخصي. إذا كان أحدهم يُظهر هذه الأعراض، وخاصةً إذا كان قد أعرب عن رغبته في إيذاء نفسه أو رغبته في الموت، فمن المهم التحدث إليه وإلى فريقه الطبي حول مخاوفك.

الوحدة والعزلة

غالبًا ما تؤدي السكتة الدماغية إلى انسحاب الشخص من الأنشطة الاجتماعية، ويكون الشعور بالوحدة في هذه الحالات أمرًا شائعًا. لذا حاول قدر الإمكان تشجيع الشخص الذي تعتني به على المشاركة في مجموعات الدعم والأنشطة الاجتماعية. واعلم أن مجرد حضورك هناك للاستماع والاهتمام هو أمر مفيد جدًا.

الاعتناء بمشاعرك الخاصة

في حين أنه من المهم دعم الشخص الذي تعتني به في مواجهة صراعاته العاطفية، فإن مشاعرك أنت أيضًا مهمة بالقدر نفسه. إن كونك مقدم رعاية **لا** يعني أنه يجب عليك تجاهل احتياجاتك العاطفية الخاصة أو إغفالها من أجل رعاية شخص آخر.

يمكنك أنت أيضًا كمقدم رعاية أن تعاني من كل الصعوبات العاطفية التي تم ذكرها في الصفحات السابقة، باستثناء التغييرات الشخصية. ومن المهم أن تعرف أن هذا أمر طبيعي ومقبول.

تأكد من وجود شخص يمكنك التحدث إليه، وأنت تعرف كيفية الاعتناء بسلامتك العاطفية والعقلية.



الاعتناء بنفسك

عند رعاية شخص ما، يصبح من الضروري أن تعتني بنفسك أيضًا أكثر من أي وقت مضى. حيث يمكن أن تكون الرعاية مهمة صعبة أو مرهقة في بعض الأحيان، ومن المهم أن تعتني بصحتك العقلية والبدنية.

في ما يأتي بعض الأنشطة التي قد تكون مفيدة:



الانضمام إلى مجموعة دعم، أو مركز لمقدمي الرعاية، أو أي شبكة أخرى لمقدمي الرعاية الذين يمكنهم فهم تجاربك.



أخذ فترات راحة منتظمة. حاول أن تضع وقتًا في جدولك يكون مخصصًا لك فقط، مثل وقت لهواية تستمتع بممارستها، أو وقت لتناول كوب من القهوة مع صديق، أو التمتع بنزهة بمفردك. يمكن أن يكون هذا في أثناء المواعيد الطبية، أو يمكنك التنسيق مع صديق أو فرد من العائلة أو مقدم رعاية محترف لمراقبة الشخص الذي تعتني به إذا لزم الأمر.



أخذ إجازات. يمكنك ترتيب رعاية بديلة مؤقتة إذا لزم الأمر. قد لا تتضمن هذه الإجازات السفر فعليًا، لكن المهم هو الحصول على وقت بعيدًا عن مسؤوليات الرعاية.



التحدث إلى شخص ما، صديق أو أحد أفراد العائلة، أو استشاري.



الاعتناء بصحتك. يمكن لممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي جيد، والنوم الكافي، والفحوصات الصحية المنتظمة أن تؤدي إلى تحسن صحتك العامة وتسهل عليك مهمة رعاية شخص آخر.



تدليل نفسك. احرص على تضمين الأشياء التي تستمتع بها في خططك بجانب الأشياء التي تقوم بها من أجل الآخرين.



مشاركة المسؤولية إذا أمكن. حتى إذا كنت مقدم الرعاية الأساسي لشخص ما، فإن ثقتك في وجود شخص آخر يمكنك اللجوء إليه يمكن أن يخفف كثيرًا من التوتر.

النصائح والدعم

إلى جانب فريقك الصحي والأصدقاء والعائلة، يمكنك الحصول على النصيحة والدعم من خلال:

Chest Heart and Stroke Scotland

اتصل بالرقم 0808 801 0899 للتحدث إلى أحد ممارسي خط

النصائح المدربين لدينا.

www.chss.org.uk

البريد الإلكتروني: advice@chss.org.uk

Befriending Networks

تمثل مجموعة متطوعين يمكنهم زيارتك أو التحدث إليك أو إلى الشخص الذي تعتني به، للمساعدة على التخلص من الشعور بالوحدة والعزلة.

www.befriending.co.uk

Carers Scotland

مؤسسة خيرية تدعم مقدمي الرعاية وتناضل من أجل توفير مزيد من الدعم لهم.

www.carersuk.org/scotland

رقم الهاتف: 0141 378 1065

البريد الإلكتروني: advice@carersuk.org

Care Information Scotland

معلومات حول تقديم الرعاية والدعم المتعلق بالرعاية.

www.careinfoscotland.scot

رقم الهاتف: 0800 011 3200

Carers' Trust

مؤسسة خيرية على مستوى المملكة المتحدة تعمل على ربط شبكات مقدمي الرعاية والدفاع عن حقوقهم.

www.carers.org

Different Strokes

مؤسسة خيرية متخصصة في مساعدة الناجين الشباب من السكتة الدماغية ومقدمي الرعاية لهم.

www.differentstrokes.co.uk

Shared Care Scotland

تساعدك على العثور على رعاية بديلة مؤقتة أو دعمها أو التخطيط لهما.

www.sharedcarescotland.org.uk

رقم الهاتف: 01383622462

Stroke4Carers

مورد إلكتروني لشرح المعلومات حول السكتات الدماغية.

www.stroke4carers.org

منشوراتنا متاحة مجاناً لأي شخص في إسكتلندا يحتاج إليها. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub للاطلاع على كل مواردنا، بما في ذلك أدلة أساسية أخرى ضمن هذه السلسلة.

للحصول على نصائح ودعم مجاني وسري من **ممرضي خط النصيحة** لدينا، اتصل على: 0808 801 0899 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:30 صباحاً حتى الساعة 4:00 مساءً)، أو أرسل رسالة نصية بكلمة NURSE إلى الرقم 66777 أو البريد الإلكتروني: adviceline@chss.org.uk.

يعيش أكثر من مليون شخص في جميع أنحاء إسكتلندا، أي واحد من كل خمسة، وهم يعانون من آثار لحالات مرضية في الصدر أو القلب أو السكتة الدماغية. ونحن هنا لتقديم المساعدة إلى كل من يحتاج إلينا. لكننا نحتاج إلى دعمكم للقيام بذلك. تفضل بزيارة www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية تقديم المساعدة إلى مزيد من الأشخاص في إسكتلندا.

إذا كنت ترغب في الحصول على هذا المورد بتنسيق بديل، فيرجى التواصل مع ممرضي خط النصيحة لدينا.

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



فلنحيا الحياة كاملة

E33

تم النشر في ديسمبر 2023

المراجعة المقررة التالية في ديسمبر 2026

Scottish Charity (رقم SC018761)