

STROKE
CARER'S GUIDE

脑卒中 照护者指南

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



基础指南

ESSENTIAL GUIDE

脑卒中患者照护基础指南。

内容：

- 谁是照护者以及照护者可以获得哪些支持。
- 您认识的人在发生脑卒中后会有何表现。
- 关于管理脑卒中常见症状的建议。
- 作为照护者，如何照顾好自己，关注自身健康。

我是照护者吗？

如果您正在生活中帮助患有某种疾病的人，那么您可能会被视为**非正式**或**无偿照护者**。

这可能包括帮助满足**医疗需求**，比如帮助接受治疗或就诊。

这可能包括帮助满足**生活需求**，如家务、出行或个人护理。

还可能包括提供**情感支持**，给被照护者一个可以依靠的肩膀。

如果您经常帮助脑卒中或其他疾病的患者做其中任何事情，即使你们不在一起生活，您也可能被视为非正式照护者。

有关非正式照护者的更多信息，以及您可以获得哪些帮助和支持，请访问chss.org.uk免费在线查阅我们的《照护者的权利》手册

脑卒中后的表现

除了脑卒中的直接临床症状外，许多人还会遇到以下困难：

- **情绪反应。** 脑卒中是一种创伤性事件，很多人会感到焦虑、情绪低落和恐惧。
- **难以适应**新出现的限制和症状，这往往意味着日常生活要发生很大的变化。
- **难以接受帮助。** 许多在脑卒中前可以自理的人现在即使需要帮助和护理，也很难开口或接受帮助。
- **社交孤立和孤独。** 许多脑卒中幸存者都很难恢复正常的社交活动，或向他人说明自己的经历。

- **人际关系的变化。**包括友谊、家庭和恋爱关系。脑卒中往往改变人们与他人相处的方式，并调整现有关系的平衡。
- **尴尬。**患者可能会出现令自己感到尴尬的症状，如面部下垂或说话困难。在个人护理和卫生方面需要帮助也会令人尴尬。

重要的是要记住，上述情况也会影响您（作为照护者）。成为照护者可能会在很多方面影响您的生活，而开始时难以适应是正常的。眼看至亲经历创伤性事件也会给您带来创伤。

切记——照顾好自己是照顾好他人的前提！首先要照顾好自己，并尽可能寻求支持。

脑卒中后的常见症状

脑卒中的症状因人而异。脑卒中的常见症状包括：



丧失行动能力。许多脑卒中会导致肌肉无力或瘫痪。患者可能行走、提东西甚至吃喝都很费力。



交流困难。脑卒中可导致失语症（大脑控制语言的部分受损），而肌肉无力可使说话或写字变得困难。



认知或感觉改变。脑卒中可影响人思考或体验世界的方式。



尿失禁或大便失禁。脑卒中会影响患者控制身体机能的能力。



情绪失调，或难以控制情绪表达的方式和时间。这可能意味着患者的情绪更加强烈，或者有不寻常或不恰当的反应（例如，在悲伤时大笑）。



失明。脑卒中后，患者视力可能会发生变化，导致失明或半失明。



疼痛或感觉改变。脑卒中会改变一个人对各种感觉的体验，并可能导致慢性疼痛。



疲倦或乏力，严重到使日常生活变得困难。



肌肉无力导致**吞咽或进食困难**。

管理身体需求

脑卒中患者在进行体力活动时通常需要帮助。

在提供身体支持时一定要谨慎——这一点很重要。确保您了解自己的身体极限和需求，并尽可能与医疗专业人士沟通，以确保您知道哪种支持方式是最好的。

康复和治疗

脑卒中后，应尽快开始康复治疗。这通常包括定期完成的体育锻炼以及与专科医生的预约。

如果可能，尽量赴诊，并询问有关在家提供支持和帮助锻炼的最佳方法。

抬举和挪动患者

只有当您就如何安全地挪动或抬举患者接受过充分培训时，方可尝试这样做。询问物理治疗师、护士或职业治疗师如何进行。

如果脑卒中患者的手臂无力，千万不要用拉扯的方式抬举患者，因为这样会损伤关节。始终注意您是否可能伤害到患者，并确保患者有办法在感到不适时告诉您。

吞咽

许多人在脑卒中后咀嚼和吞咽都很困难。您可能需要帮助烹制安全的食物。如需了解更多信息，请参阅我们有关**吞咽困难**的介绍（访问 www.chss.org.uk）。

当有吞咽问题的患者进食或喝水时，有人在场也很重要。向医疗专业人士确认，如果患者噎住了，您应该如何帮助他们

交流

如果脑卒中影响了患者的交流能力，他（她）们可能会被转介至言语和语言治疗师（SLT），指导其进行练习。

练习对于帮助管理脑卒中后的交流很重要，因此如果您能参与支持患者在家中练习，这会非常有帮助。如果您不确定最佳举措，请咨询SLT。

尿失禁和大便失禁

有些人脑卒中后会丧失对膀胱和/或大便的控制。

如有必要，请向医疗团队咨询。您也许还可以获得失禁垫等用具的费用补贴。

在清理大小便失禁时，安全很重要。戴上手套（如果这让您更舒服），且之后一定要用抗菌肥皂和热水洗手。

跌倒和癫痫发作

脑卒中后更容易跌倒。要意识到这一点，但不要阻止被照护者进行活动。通过确保地面干净平整、周围没有容易绊倒人的东西，以及患者在需要时使用拐杖或助行架，您可降低跌倒的风险。

在专业人士评估患者有能力这样做之前，不要让患者自己爬楼梯。

在极少数情况下，脑卒中也可导致癫痫发作。如果发生这种情况，您应该**拨打999**并立即寻求医疗帮助。



管理情感需求

脑卒中可通过损伤大脑中控制情绪的部分，直接影响患者的情绪。脑卒中也可间接影响情绪——脑卒中是一种创伤，且恢复过程可能非常艰难。

作为照护者，重要的是要支持和了解这些新的情感需求。

情绪失控

脑卒中会影响对情绪的控制，使人难以自我调节。压力和挫折感也会导致发怒或严重的情绪低落。

脑卒中后，人的行为也可能变得异常，比如在不适当的时候哭、笑或谩骂。这可能会让周围的人感到害怕或不安。

请记住，这些情绪爆发不一定是针对某个人。如果有必要，您可以离开房间（如可能），喘口气，调整好后再回来。

性格变化

有些人的性格可能在脑卒中后发生变化。这可能很难理解或应对。如果您有这方面的困扰，敞开心扉并向信任的人倾诉——这很重要

创伤和焦虑

脑卒中后，人们通常会害怕或担心再次发生脑卒中。他（她）们还可能对让自己想起脑卒中的情况产生创伤反应。

焦虑并非总是符合逻辑，但向他（她）们保证有办法确保其安全——这仍有帮助。如果您能帮助他（她）们避免焦虑的诱因，这也很好。

情绪低落和抑郁

很多人在脑卒中后都会情绪低落。重要的是，要肯定这些感受，但也要认识到这种感受何时可能会转变为临床抑郁症。

常见的抑郁症状包括食欲和睡眠改变、精力不足和失去动力、注意力难以集中以及减少对外表的关注。如果有人表现出这些症状，尤其是如果表达出想要伤害自己或自杀的愿望，那么就一定要向他（她）们及其医疗团队表达担忧。

孤独与封闭

脑卒中时常可导致患者退出社交活动，且孤独感很常见。尽可能鼓励您照护的人参加支持小组和社交活动。陪伴、倾听和关怀也非常有帮助。

照顾您自己的情绪

支持被照护者面对情绪上的困难固然重要，但您自己的情绪也同样重要。作为照护者并不意味着您只能忽视或忽略自己的情感需求来照顾别人的情感需求。

除了性格上的变化，您作为照护者也会遇到前面几页提到的所有情绪困难。重要的是，要明白这是正常现象，没有关系。

确保您有倾诉的对象，且您知道如何照顾自己的情绪和心理健康。



照顾好您自己

在照顾他人时，照顾好自己也比以往任何时候都重要。照顾他人会时不时感到困难或压力很大，因此照顾好您自己的身心健康很重要。

以下做法可能有所帮助：



加入支持小组、 照护者中心或其他照护者网络，与之分享您的经历。



定期休息。 试着每天安排出只属于您自己的时间——用于您的爱好、与朋友喝杯咖啡或独自散步。可以在就医期间，也可以安排朋友、家人或专业照护者在必要时代您看管您所照护的人。



度假。如有需要，您可以安排临时护理。度假不一定要出远门，重要的是让您从照护的责任中解脱出来。



找人倾诉——朋友、家人或心理咨询师。



照顾好您自己的健康。运动、饮食、睡眠和定期体检都能改善您的整体健康，让您更轻松地照顾他人。



犒劳自己。不仅要为他人着想，也要把自己喜欢的事情纳入计划。



如果可以，和其他人分担责任。即使您是某人的主要照护者，如果知道还可以求助其他人，也可减轻很多压力。

建议和支持

除了医疗团队、朋友和家人，您还可以通过以下途径获得建议和支持：

苏格兰胸科、心脏及卒中中心 (Chest Heart and Stroke Scotland)

请拨打0808 801 0899，与经过培训的Advice Line人员通话。

www.chss.org.uk

电子邮箱：advice@chss.org.uk

Befriending Networks

Befrienders是一群志愿者，可以探访您或您照顾的人或与你们聊天，帮助驱散孤独和寂寞。

www.befriending.co.uk

Carers Scotland

支持照护者并争取更多支持的慈善机构。

www.carersuk.org/scotland

电话：0141 378 1065

电子邮箱：advice@carersuk.org

请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

Care Information Scotland

有关护理和护理支持的信息。

www.careinfoscotland.scot

电话：0800 011 3200

Carers' Trust

遍布英国的慈善机构，致力于帮助照护者之间建立联系并为照护者发声。

www.carers.org

Different Strokes

专门帮助年轻脑卒中幸存者及其照护者的慈善机构。

www.differentstrokes.co.uk

Shared Care Scotland

帮助您找到/计划临时照护或支持。

www.sharedcarescotland.org.uk

电话：01383622462

Stroke4Carers

解释脑卒中的在线资源。

www.stroke4carers.org

我们的出版物可供苏格兰任何需要的人免费获取。我们的所有资源均发布在www.chss.org.uk/resources-hub，包括本系列中的其他基础指南。

请通过以下方式联系**咨询热线护士**获取免费、保密的建议和支持，电话：0808 801 0899（周一至周五上午9:30-下午4:00），短信：发送NURSE至66777，电子邮箱：adviceline@chss.org.uk。

整个苏格兰有超过一百万人（即每五个人中就有一个）的生活受到胸部、心脏或脑卒中疾病的影响。我们会帮助每一个需要我们的人，但有您的支持才能做到。请访问www.chss.org.uk/supportus，了解如何帮助更多在苏格兰的人。

如果您需要本资料的其他格式，请联系我们的咨询热线护士。

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

E33

2023年12月出版

下一次计划审核日期2026年12月

苏格兰慈善机构（编号：SC018761）