

**STROKE
CARER'S GUIDE**



**ІНСУЛЬТ
ПОСІБНИК ДЛЯ ДОГЛЯДАЧА**



ОСНОВНИЙ ПОСІБНИК

ESSENTIAL GUIDE

Цей базовий посібник розкажує про догляд за людиною, яка перенесла інсульт.

Він містить таку інформацію:

- Хто такий доглядач і яку підтримку він може отримати.
- Чого очікувати після того, як хтось із ваших знайомих переніс інсульт.
- Поради щодо лікування типових симптомів інсульту.
- Як доглядати за собою та піклуватися про власне здоров'я як доглядача.

Я доглядач?

Якщо ви допомагаєте комусь із близьких вам людей із захворюванням, вас можуть вважати **неофіційним** або **неоплачуваним доглядачем**.

Це може означати допомогу з **медичними потребами**, наприклад допомогу з лікуванням або відвідуванням лікарів.

Це може означати допомогу з **практичними потребами**, такими як хатня робота, транспорт або особиста гігієна.

Це також може включати в себе надання **емоційної підтримки**, тобто підставляти плече, коли потрібно.

Якщо ви регулярно проводите час, допомагаючи людині після інсульту або іншої хвороби з будь-чим із переліченого вище, навіть якщо ви не живете з цією людиною, вас можуть вважати неофіційним доглядачем.

Щоб дізнатися більше про неофіційного доглядача та яку допомогу та підтримку ви можете отримати, ознайомтесь із нашим буклетом **Права доглядачів** онлайн безкоштовно за адресою **chss.org.uk**

Чого очікувати після інсульту

Окрім прямих клінічних симптомів інсульту, у багатьох людей також можуть бути перелічені нижче труднощі.

- **Емоційні реакції.** Інсульт — це травматична подія, і багато людей відчують тривогу, поганий настрій і страх.
- **Труднощі з адаптацією** до нових обмежень і симптомів, які часто означають багато змін у повсякденному житті.
- **Труднощі з прийняттям допомоги.** Багатьом людям, які до інсульту жили незалежним життям, важко просити про допомогу або приймати допомогу та догляд, навіть якщо вони їх потребують.
- **Соціальна ізоляція та самотність.** Багатьом людям, які пережили інсульт, важко повернутися до звичної соціальної активності або пояснити іншим, що вони переживають.

- **Зміни в стосунках.** Це стосується дружби, сім'ї та романтичних стосунків. Інсульт часто змінює те, як люди можуть ставитися до інших, і змінює наявні відносини.
- **Сором.** Люди можуть соромитися деяких симптомів, наприклад паралічу обличчя або труднощів із мовленням. Також може бути соромно звертатися по допомогу з особистим доглядом і гігієною.

Важливо пам'ятати, що все це може вплинути і на вас, як на доглядача.

Роль доглядача, імовірно, матиме суттєвий вплив на ваше повсякденне життя, і це нормально, коли спочатку важко адаптуватися.

Спостерігати за тим, як хтось, кого ви любите, переживає травматичну подію, може бути травматично також і для вас.

Пам'ятайте: з порожньої чашки не наллеш!
Подбайте насамперед про себе та звертайтеся за підтримкою, якщо можете.

Загальні симптоми після інсульту

Симптоми інсульту дуже відрізняються в різних людей. Загальні симптоми інсульту включають перелічене нижче.



Втрата мобільності. Багато інсультів призводять до м'язової слабкості або паралічу. Людині може бути важко ходити, підіймати речі або навіть їсти та пити.



Труднощі під час спілкування. Інсульт може спричинити афазію (пошкодження ділянок мозку, які контролюють мову), а м'язова слабкість може ускладнити мовлення або писання.



Когнітивні та/або сенсорні зміни. Інсульт може вплинути на те, як людина мислить і відчуває світ.



Нетримання сечі або кишківника. Інсульт може вплинути на здатність людини контролювати функції організму.



Емоційна дисрегуляція або труднощі з контролем над тим, як і коли виражаються емоції. Це може означати, що людина демонструє незвично інтенсивні емоції або незвичні чи невідповідні реакції (наприклад, сміється, коли сумно).



Втрата зору. Після інсульту можуть відбутися зміни в зорі, унаслідок чого людина може осліпнути або частково втратити зір.



Біль або зміни самопочуття. Інсульт може змінити сприйняття всіх відчуттів і викликати хронічний біль.



Втома або перевтома до екстремального рівня, що ускладнює повсякденні дії.



Проблеми з ковтанням або прийомом їжі внаслідок м'язової слабкості.

Управління фізичними потребами

Після інсульту людині часто потрібна допомога з фізичними навантаженнями.

Важливо діяти обережно, пропонуючи фізичну підтримку. Пам'ятайте про власні фізичні обмеження та потреби, а також проконсультуйтеся з медичними працівниками та дізнайтеся про найкращий спосіб підтримки.

Реабілітація та терапія

Після інсульту реабілітацію потрібно починати якомога швидше. Зазвичай це фізичні вправи, які потрібно виконувати регулярно, а також проводити зустрічі зі спеціалістами.

Якщо можливо, спробуйте відвідати ці зустрічі та поставити запитання про найкращі способи підтримки та допомоги у виконанні вправ вдома.

Підйом і переміщення

Ви повинні намагатися переміщати або підіймати людину, **тільки** якщо ви повністю навчені, як це робити безпечно. Запитайте фізіотерапевта, медсестру або ерготерапевта, як це робити.

Якщо у людини, яка перенесла інсульт, слабка рука, ні в якому разі не можна підіймати її, тягнучи за неї, оскільки це може призвести до пошкодження суглоба. Завжди пам'ятайте про те, що ви можете завдати людині болю, і переконайтеся, що вона має можливість сказати вам, що їй незручно.

Ковтання

Багато людей після інсульту мають проблеми з жуванням і ковтанням. Можливо, вам знадобиться допомога з приготуванням безпечної їжі. Для отримання додаткової інформації дивіться наш інформаційний бюлетень про **дисфагію** (доступний на сайті www.chss.org.uk).

Також важливо бути поряд, коли людина, якій важко ковтати, їсть або п'є. Порадьтеся з медичними працівниками щодо того, що робити, якщо людина починає давитися.

Комунікація

Якщо інсульт впливає на здатність спілкуватися, людині, імовірно, порекомендують звернутися до логопеда (SLT), який дасть вправи для роботи.

Практика має велике значення для контролю спілкування після інсульту, тому, якщо ви можете долучитися до підтримувальної практики вдома, це буде дуже корисно. Якщо ви не знаєте, як це зробити, зверніться до SLT.

Нетримання сечового міхура та кишківника

Після інсульту деякі люди втрачають контроль над сечовим міхуром і/або кишківником.

За потреби зверніться за порадою до медичного персоналу. Ви також можете отримати грошову підтримку щодо витрат на такі речі, як прокладки на випадок нетримання сечі.

Під час очищення наслідків нетримання важливо дотримуватися техніки безпеки. Використовуйте рукавички, якщо вам так зручніше, і завжди мийте руки з антибактеріальним милом і гарячою водою.

Падіння та судоми

Після інсульту падіння дуже вірогідні. Пам'ятайте про це, але не заважайте людині, за якою ви доглядаєте, діяти активно. Ви можете зменшити ризик падінь, переконавшись, що підлога чиста й рівна, що навколо немає предметів, об які можна спіткнутися, і що людина використовує палицю або ходунки, коли це необхідно.

Не дозволяйте людині самостійно підійматися сходами, доки її не оцінить фахівець.

У рідкісних випадках інсульт також може викликати епілептичні напади. Якщо це сталося, слід зателефонувати **999** і негайно звернутися за медичною допомогою.



Управління емоційними потребами

Інсульт може безпосередньо впливати на емоції людини, пошкоджуючи ділянки мозку, які контролюють емоції. Він також може впливати на емоції опосередковано: інсульт є травматичним, а процес відновлення може бути дуже складним.

Вам, як доглядачу, важливо надавати підтримку та знати про ці нові емоційні потреби.

Емоційні сплески

Інсульт може вплинути на контроль емоцій, що ускладнює саморегуляцію. Стрес і розчарування також можуть призводити до спалахів гніву або сильного зниження настрою.

Після інсульту люди також можуть поводитися незвично, плакати, сміятися або лаятися в невідповідний момент. Це може лякати або засмучувати людей, що їх оточують.

Намагайтеся пам'ятати, що ці сплески не обов'язково є особистими. Перепочиньте, якщо вам потрібно: вийдіть із кімнати, якщо це можливо, переведіть подих і поверніться, коли зможете.

Зміни особистості

У деяких людей після інсульту можуть статися зміни особистості. Це може бути дуже складно зрозуміти або впоратися з цим. Якщо вам складно, важливо бути відкритими й поговорити з кимось, кому ви довіряєте.

Травма та тривога

Після інсульту люди часто борються зі страхом і тривогою щодо повторного інсульту. Вони також можуть мати травматичну реакцію на ситуації, які нагадують їм про інсульт.

Тривога не завжди піддається логіці, але все одно корисно пояснити людині, що існують заходи для її безпеки. Якщо ви можете допомогти їй уникнути тривожних тригерів, це теж добре.

Поганий настрій і депресія

У багатьох людей після інсульту спостерігається поганий настрій. Важливо підтвердити ці відчуття, а також розпізнати, коли це може перерости в клінічну депресію.

Загальні симптоми депресії включають зміни апетиту та сну, низький рівень енергії та втрату мотивації, труднощі з концентрацією та байдужість щодо зовнішнього вигляду. Якщо в когось з'явилися ці симптоми, а особливо якщо ця людина висловила бажання заподіяти собі шкоду або накласти на себе руки, важливо поговорити з нею та її медичною командою про те, що вас турбує.

Самотність та ізоляція

Інсульт часто призводить до того, що людина відмовляється від соціальної активності, при цьому самотність стає поширеним явищем. Коли можливо, заохочуйте людину, за якою ви доглядаєте, брати участь у групах підтримки та соціальних заходах. Також дуже корисно просто бути поруч, слухати та піклуватися.

Піклування про власні емоції

Хоча важливо підтримувати людину, за якою ви доглядаєте, у її емоційній боротьбі, ваші власні емоції не менш важливі. Бути доглядачем **не** означає, що ви повинні ігнорувати або не помічати власні емоційні потреби для того, щоб піклуватися про когось іншого.

Усі емоційні труднощі, згадані на попередніх сторінках, окрім особистісних змін, ви також можете переживати як доглядач. Важливо знати, що це нормально.

Переконайтеся, що вам є з ким поговорити, і що ви знаєте, як подбати про власний емоційний і психічний добробут.



Турбота про себе

Коли ви доглядаєте за кимось, як ніколи важливо також піклуватися про себе. Іноді догляд може бути складним або викликати стрес, і важливо, щоб ви дбали про власне психічне та фізичне здоров'я.

Деякі речі, які можуть бути корисними:



Приєднайтеся до групи підтримки, центру опікунів чи іншої мережі опікунів, які можуть поділитися своїм досвідом у цій справі.



Робіть регулярні перерви. Намагайтеся включати у свій розклад щось лише для вас: хобі, яке вам подобається, чашку кави з другом або прогулянку наодинці. Це може відбуватися під час візитів до лікаря, або ви можете домовитися з другом, членом сім'ї чи професійним доглядачем про те, щоб він підміняв вас, якщо це необхідно.



Беріть вихідні. За потреби ви можете оформити короткочасну госпіталізацію на період відсутності доглядача. У такі вихідні не обов'язково кудись їхати, важливо просто відпочити від своїх обов'язків доглядача.



Говоріть із кимось — з другом, членом сім'ї або консультантом.



Піклуйтеся про власне здоров'я.

Фізичні вправи, дієта, сон і регулярні медичні огляди — усе це може покращити ваше загальне самопочуття та полегшити догляд за кимось іншим.



Не відмовляйте собі в приємних речах. Обов'язково включайте у свої плани те, що вам подобається, а не лише те, що ви робите заради інших.



Розподіляйте обов'язки, якщо можете.

Навіть якщо ви є основним доглядачем, наявність особи, до якої можна звернутися, може зняти частину стресу.

Поради та підтримка

Окрім вашої медичної команди, друзів і сім'ї, ви можете звертатися за порадами та підтримкою в організацію

Chest Heart and Stroke Scotland

Зателефонуйте за номером 0808 801 0899 і поговоріть з одним із наших кваліфікованих спеціалістів консультаційної лінії.

www.chss.org.uk

Надішліть електронний лист на адресу:
adviceline@chss.org.uk

Befriending Networks

Ви завжди можете звернутися до волонтерів, які можуть відвідати або поспілкуватися з вами чи особою, яка ви доглядаєте, і допомогти подолати самотність та ізоляцію.

www.befriending.co.uk

Carers Scotland

Благодійна організація, що підтримує доглядачів і проводить кампанії з підтримки.

www.carersuk.org/scotland

Тел.: 0141 378 1065

Електронна пошта: advice@carersuk.org

Інформація про догляд у Шотландії

Інформація про догляд і підтримку з доглядом.

www.careinfoscotland.scot

Тел.: 0800 011 3200

Carers' Trust

британська благодійна організація, яка працює над створенням мереж доглядачів і захищає інтереси доглядачів.

www.carers.org

Different Strokes

Благодійна організація, що спеціалізується на допомозі молодим людям, які пережили інсульт, і їхнім доглядачам.

www.differentstrokes.co.uk

Shared Care Scotland

Допомагає знайти/запланувати тимчасовий догляд або підтримку.

www.sharedcarescotland.org.uk

Тел.: 01383622462

Stroke4Carers

Онлайн ресурс, що містить інформацію про інсульт.

www.stroke4carers.org

Наші публікації доступні для всіх мешканців Шотландії, яким вони потрібні. Перейдіть на сторінку www.chss.org.uk/resources-hub, щоб переглянути всі наші ресурси, включно з іншими основними посібниками з цієї серії.

Щоб отримати безкоштовну конфіденційну консультацію від наших **спеціалістів консультаційної лінії**, зателефонуйте на номер 0808 801 0899 (пн–пт з 9:30 до 16:00), надішліть текстове повідомлення «NURSE» на номер 66777 або напишіть електронного листа на адресу adviceline@chss.org.uk.

У Шотландії понад один мільйон людей (або кожен п'ятий) живуть із наслідками хвороб грудної клітини, захворювань серця чи інсульту. Ми прагнемо допомогти тим, хто цього потребує. Але ми не впораємося самі. На сторінці www.chss.org.uk/supportus ви можете дізнатися, як допомогти жителям Шотландії.

Якщо ви хотіли би користуватися нашими ресурсами в іншому форматі, зверніться до спеціалістів консультаційної лінії.

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ЖИВІТЬ НА ПОВНУ

E33

Опубліковано в червні 2023 р.
Наступна редакція запланована на червень 2026 р.

Шотландська благодійна
організація (№ SC018761)