



# ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

---

ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ  
ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ



C Y P R U S  
S T R O K E  
A S S O C I A T I O N

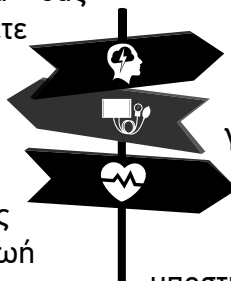
# ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Πληροφορίες για άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΣΑΣ

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, χρειάζεστε πληροφορίες και υποστήριξη που θα σας βοηθήσουν να αναρρώσετε. Θα χρειαστείτε επίσης βοήθεια και υποστήριξη για να ξαναχτίσετε τη ζωή σας μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο και ποια είναι η διαδικασία ανάρρωσης από αυτό. Περιέχει πρακτικές συμβουλές για τη ζωή



μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο και ιδέες για το πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια αν τη χρειάζεστε.

Διαθέτουμε ολοκληρωμένες πηγές πληροφοριών ειδικά προσαρμοσμένες για τους επιζώντες εγκεφαλικών επεισοδίων στο **stroke.org.cy**

Μπορείτε επίσης να καλέσετε τη Γραμμή Βοήθειας 25 10 82 47 για συμβουλές σχετικά με το πού μπορείτε να αναζητήσετε περισσότερη βοήθεια και υποστήριξη.

## ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο και τα αποτελέσματα μπορεί να διαρκέσουν μια ολόκληρη ζωή. Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο, όσο μικρό κι αν είναι, μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις όπως κόπωση και συναισθηματικά προβλήματα.

Αλλά με βοήθεια και πολλή σκληρή δουλειά, πολλοί άνθρωποι μπορούν να ξαναρχίσουν να

περπατούν, να μιλούν και να κάνουν πράγματα ανεξάρτητα. Κάποιοι μας λένε ότι έχουν βρει νέους τρόπους να απολαμβάνουν τη ζωή μετά από ένα εγκεφαλικό. Με τη σωστή υποστήριξη, μπορείτε να βελτιώσετε την υγεία σας και να βρείτε μια αίσθηση ευεξίας.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ;

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μια εγκεφαλική προσβολή. Συμβαίνει όταν διακόπτεται η παροχή αίματος σε μέρος του εγκεφάλου, σκοτώνοντας εγκεφαλικά κύτταρα. Η βλάβη στον εγκέφαλο μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το σώμα. Μπορεί επίσης να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε και αισθάνεστε.

### Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι εγκεφαλικού επεισοδίου:



**1. Ισχαιμικό:** λόγω ενός φραγμένου αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο..



**Αιμορραγικό:** λόγω αιμορραγίας μέσα ή γύρω από τον εγκέφαλο. <sup>(2)</sup>

Το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο αναφέρεται συχνά ως **θρόμβωση**.

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται αιμορραγία.

Περίπου το 85% όλων των εγκεφαλικών επεισοδίων είναι ισχαιμικά και το 15% είναι αιμορραγικά.

### Διαφορετικές ονομασίες για το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο ονομάζεται μερικές φορές εγκεφαλική αιμορραγία, υπαραχνοειδής αιμορραγία (subarachnoid haemorrhage - SAH) ή ενδοεγκεφαλική αιμορραγία (intracerebral haemorrhage - ICH).

### ΠΑΡΟΔΙΚΟ ΙΣΧΑΙΜΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ\*



Το ΠΙΕ είναι το ίδιο με το εγκεφαλικό επεισόδιο, με τη διαφορά ότι τα συμπτώματα διαρκούν για μικρό χρονικό διάστημα. Στο ΠΙΕ, ένα αιμοφόρο αγγείο στον εγκέφαλο αποφράσσεται, αλλά η απόφραξη εξαφανίζεται από μόνη της.

\*(ΠΙΕ ή μικρό εγκεφαλικό)

Κάποιοι δεν το παίρνουν στα σοβαρά και το αντιμετωπίζουν σαν αστείο. Αλλά το ΠΙΕ είναι μια πολύ σημαντική προειδοποίηση για ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

## ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι διαφορετικό. Οι επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου εξαρτώνται από την περιοχή του εγκεφάλου στην οποία συμβαίνει και το μέγεθος της περιοχής που έχει υποστεί βλάβη.

### Κίνηση και ισορροπία

Αδυναμία κατά μήκος της μίας πλευράς του σώματος.

Προβλήματα με την ισορροπία και το περπάτημα.

Δυσκολία να χρησιμοποιήσετε τα πόδια, τα πέλματα και τα χέρια.



### Άλλα σωματικά προβλήματα

Προβλήματα στην κατάποση.

Απώλεια ελέγχου του εντέρου και της ουροδόχου κύστης.

Κόπωση: κούραση που δεν περνάει με την ανάπαυση.

Πόνος στους μύες και τις αρθρώσεις.



### Σκέψη και επικοινωνία

Προβλήματα με τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την επίλυση προβλημάτων.

Προβλήματα με την ομιλία, την κατανόηση, την ανάγνωση και τη γραφή.

Χωρική παραμέληση: η έλλειψη συνειδητότητας των πραγμάτων στην μια πλευρά.

## Αισθητηριακά προβλήματα

Προβλήματα όρασης, όπως διπλωπία, υπερευαισθησία στο φως και απώλεια μέρους του οπτικού πεδίου. <sup>(7)</sup>

Μουδιασμένο δέρμα, μυρμηγκιασμα και τσιμπήματα.

## Κρυφές επιπτώσεις

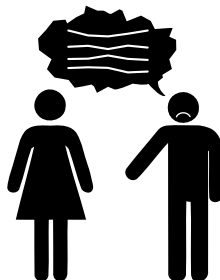
Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει και «κρυφές» επιπτώσεις, όπως συναισθηματικά προβλήματα και κόπωση. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμη και σε άτομα που δεν έχουν άλλα προβλήματα υγείας ή κάποια αναπηρία μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο.

"Κάλεσα τη Γραμμή Βοήθειας μέσα στην απελπισία γιατί δεν είχα καθόλου ενέργεια. Η τηλεφωνήτρια στη Γραμμή Βοήθειας μου είπε «Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό». Ήταν μια τεράστια ανακούφιση."

*Ρίτσαρντ, επιζών από εγκεφαλικό επεισόδιο*



## Δυσκολίες στην επικοινωνία



Τα προβλήματα επικοινωνίας είναι συχνό φαινόμενο μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορεί η ομιλία σας να μην είναι καθαρή, λόγω προβλημάτων στην κίνηση των μυών του προσώπου σας. Τα προβλήματα με τη μνήμη και τη συγκέντρωση μπορούν επίσης να επηρεάσουν την επικοινωνία.

Περίπου το ένα τρίτο των επιζώντων από εγκεφαλικό επεισόδιο αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα με τον λόγο, που ονομάζεται αφασία. Συχνά οφείλεται σε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο στην αριστερή πλευρά του εγκεφάλου. Η αφασία μπορεί να επηρεάσει όλες τις πτυχές του λόγου, συμπεριλαμβανομένης της ομιλίας, της ανάγνωσης, της γραφής και της κατανόησης του λόγου. **Ο/η ασθενής** δεν έχει γίνει λιγότερο έξυπνος, αλλά δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει τον λόγο.

## Αλλαγές στη συμπεριφορά

Η συμπεριφορά κάποιων ανθρώπων αλλάζει μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορεί να γίνουν πολύ ευερέθιστοι ή να λένε και να κάνουν πράγματα χωρίς να τα έχουν σκεφτεί προηγουμένως. Μπορεί να γίνουν πολύ σιωπηλοί και **αποσυρμένοι** ή να χάσουν το ενδιαφέρον τους για πράγματα που τους αρέσουν.

## Πολλές επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου είναι προσωρινές

Μπορούν να βελτιωθούν τις πρώτες ημέρες ή εβδομάδες μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Κάποιες επιπτώσεις διαρκούν περισσότερο. Ενδέχεται να χρειαστείτε αποκατάσταση για να βοηθήσετε τη διαδικασία ανάρρωσης.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλα αυτά τα προβλήματα, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα **stroke.org.cy**

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο πολλοί άνθρωποι βιώνουν συναισθήματα, όπως σοκ, θυμός, ενοχές και θλίψη. Είναι σύνθητες να αντιμετωπίζετε συναισθηματικά προβλήματα, όπως κακή διάθεση, άγχος ή κατάθλιψη. Απρόσφορο συναίσθημα σημαίνει ότι δυσκολεύεστε να ελέγξετε τα συναισθήματά σας και μπορεί να γελάσετε ή να κλάψετε ανεξέλεγκτα, μερικές φορές χωρίς λόγο.

Ίσως να είναι δύσκολο να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας, αλλά μπορεί να σας βοηθήσει να μιλήσετε με κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο ή έναν επαγγελματία ψυχολόγο.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **stroke.org.cy**

«Ειδικά όταν είμαι κουρασμένος, μπορεί να γελάω σαν τρελός με πράγματα που δεν είναι και τόσο αστεία - γελάω και κλαίω μαζί, κάτι που είναι πραγματικά παράξενο.»

*Τζος, επιζών από  
εγκεφαλικό επεισόδιο*

## ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



Το εγκεφαλικό επεισόδιο επηρεάζει και τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω σας. Συχνά νιώθουν ανησυχία και σοκ. Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να αλλάξει τις σχέσεις σας, ενώ μια ασθένεια ή μια αναπηρία μπορεί να αλλάξει τους ρόλους των ατόμων μέσα σε μια οικογένεια. Οι φίλοι και η οικογένειά σας μπορεί να δυσκολεύονται να καταλάβουν τι περνάτε, γι' αυτό προσπαθήστε να μιλήσετε μαζί τους για το πώς νιώθετε, αν μπορείτε.

Πολλοί λένε ότι το εγκεφαλικό επηρέασε τη σεξουαλική τους ζωή. Αυτό μπορεί να οφείλεται στις σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού. Οι άνθρωποι συχνά δυσκολεύονται να μιλήσουν γι' αυτό, αλλά δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεστε. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **stroke.org.cy**

## ΖΗΤΩΝΤΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑ

Μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια για συναισθηματικά και σεξουαλικά προβλήματα ή προβλήματα στις σχέσεις σας, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών στη συμπεριφορά. Επισκεφτείτε τον γιατρό σας ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας στο **25108247**.

„«Σκεφτόμουν συνεχώς «Γιατί συνέβη αυτό σε μένα;» και έπεφτα ψυχολογικά, έπαθα κατάθλιψη. Σχεδόν αμέσως, με έφεραν σε επαφή με μια συμβουλευτική υπηρεσία.» ”

*Σίλια, επιζώσα εγκεφαλικού  
επεισοδίου*





## ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ο εγκέφαλος και το σώμα χρειάζονται χρόνο για να γιαιτρευτούν. Μπορεί να αισθάνεστε αδιάθετοι, κουρασμένοι και μπερδεμένοι. **Κάθε άνθρωπος αναρρώνει διαφορετικά.**

Κάποιοι αναρρώνουν πλήρως. Άλλοι θα έχουν προβλήματα υγείας ή κάποια αναπηρία.

### Ταχύτητα ανάρρωσης

Η ταχύτερη ανάρρωση γίνεται τους πρώτους μήνες. Μετά από αυτό, η πρόοδος μπορεί να είναι πιο αργή. Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορούν να συνεχίσουν να βελτιώνονται για μήνες ή για χρόνια. Κάθε άνθρωπος αναρρώνει με τον δικό του ρυθμό.

„Ακόμα αναρρώνω σιγά σιγά, 10 χρόνια μετά.»

Άλαν, επιζών από εγκεφαλικό επεισόδιο



### Πώς λειτουργεί η αποκατάσταση

Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης, συνεργάζεστε με θεραπευτές. Ο θεραπευτής αξιολογεί την κατάστασή σας και σας μιλά για τους στόχους σας και τι θέλετε να επιτύχετε από τη θεραπεία. Μαζί φτιάχνετε τα σχέδια για την επίτευξη των στόχων σας. Μπορεί να έχετε δραστηριότητες για εξάσκηση. Μπορεί να προσπαθήσετε να αποκτήσετε αντοχή ή να μάθετε νέους τρόπους να κάνετε διάφορα πράγματα.



Ίσως να μην μπορείτε να επιστρέψετε στο πώς ήσασταν πριν το εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά η θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε την καλύτερη δυνατή ανάρρωση για εσάς.

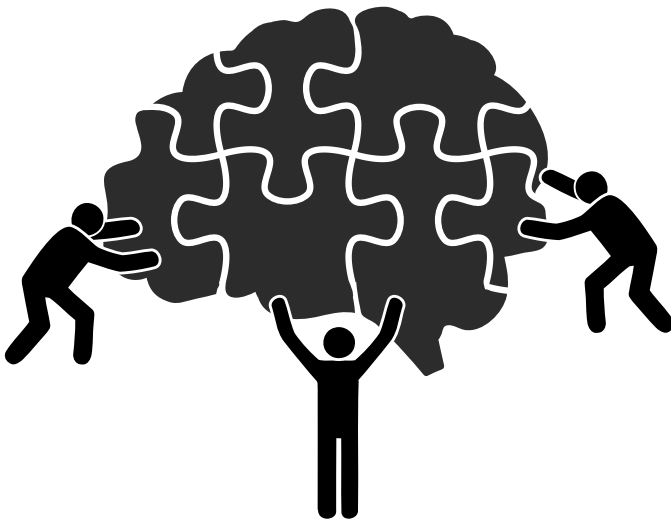
### **Νευροπλαστικότητα: η αναδιοργάνωση του εγκεφάλου**

Ο εγκέφαλός σας είναι καταπληκτικός! Έχει τη δυνατότητα να αναδιοργανωθεί από μόνος του, επιτρέποντάς σας να βελτιώσετε δεξιότητες, όπως το περπάτημα, η ομιλία και η χρήση του χεριού που έχει επηρεαστεί από το εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτή η διαδικασία είναι γνωστή ως νευροπλαστικότητα. Ξεκινά μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο και μπορεί να συνεχιστεί για χρόνια.

### **Πώς συμβαίνει αυτό;**

Τα εγκεφαλικά κύτταρα στέλνουν μηνύματα γύρω από τον εγκέφαλο. Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο καταστρέφει ορισμένες από τις συνδέσεις μέσα στον εγκέφαλο, καθώς και ορισμένες συνδέσεις μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος.

Όταν κάνετε δραστηριότητες αποκατάστασης, ενθαρρύνετε τον εγκέφαλο να αρχίσει να δημιουργεί νέες συνδέσεις στα υγιή μέρη του εγκεφάλου. Η δημιουργία αυτών των συνδέσεων κάνει τον εγκέφαλό σας καλύτερο στο να ελέγχει το σώμα σας και σας επιτρέπει να κάνετε πιο πολλά από τα πράγματα που επιθυμείτε.



Μπορείτε να βοηθήσετε αυτή τη διαδικασία κάνοντας εξάσκηση στις δραστηριότητες αποκατάστασης. Η νευροπλαστικότητα δεν έχει χρονικό όριο και δεν είναι κάτι που συμβαίνει μόνο κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Κάθε φορά που κάνετε ένα επιπλέον βήμα, λέτε μια καινούρια λέξη ή κάνετε μια άσκηση για τα χέρια σας, βοηθάτε τον εγκέφαλο να δημιουργήσει νέες συνδέσεις.

### Τι σημαίνει αυτό στο πλαίσιο της ανάρρωσης;

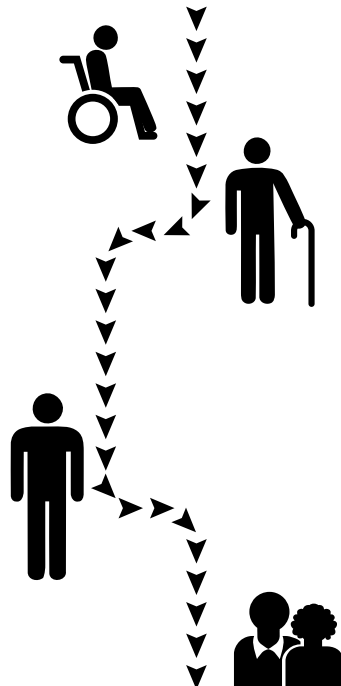
Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι διαφορετικό. Δεν μπορούν όλοι να αναρρώσουν πλήρως, αλλά πολλοί άνθρωποι σημειώνουν πρόοδο με τους ατομικούς τους στόχους, όπως να γίνουν πιο δυνατοί, πιο κινητικοί ή πιο ανεξάρτητοι. Με τη σωστή υποστήριξη, πολλοί άνθρωποι μπορούν να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να βρουν νέους τρόπους να κάνουν πράγματα.

### ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ<sup>(13)</sup>

Αποκατάσταση σημαίνει ότι προσπαθείτε να επαναφέρετε τη λειτουργία σε όσο το δυνατόν

πιο φυσιολογικά επίπεδα και, επίσης, ότι θα σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε στη ζωή μετά το εγκεφαλικό. Η έμφαση δίνεται στο να μπορείτε να κάνετε τις συνήθειες δραστηριότητές σας και να μπορείτε να επικοινωνείτε, να κινείστε και να είστε όσο πιο ανεξάρτητοι γίνεται.

Θα πρέπει να λάβετε βοήθεια αποκατάστασης αμέσως μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορεί να ξεκινήσει στο νοσοκομείο και θα πρέπει να συνεχιστεί στο σπίτι εάν τη χρειάζεστε.



## ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:



### **Εργοθεραπεία:**

σας βοηθά να μάθετε εκ νέου τις καθημερινές δεξιότητες, όπως το ντύσιμο και η κίνηση.



### **Φυσικοθεραπεία:**

δυναμώνει τους μύες και βελτιώνει την κινητικότητα, την ισορροπία και τον συντονισμό.



### **Λογοθεραπεία:**

μπορεί να βοηθήσει να βελτιώσετε την ομιλία σας και μπορεί επίσης να βοηθήσει με τα προβλήματα κατάποσης.



### **Ψυχολογική υποστήριξη:**

υποστήριξη για συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα με τη μνήμη και τη σκέψη.



### **Διατροφική υποστήριξη:**

ένας διαιτολόγος φροντίζει να λαμβάνετε το φαγητό και τα υγρά που χρειάζεστε και βοηθάει, εάν δυσκολεύεστε να φάτε.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Οι επιζώντες από εγκεφαλικό επεισόδιο μας λένε ότι μπορεί να χρειαστεί πολλή προσπάθεια και αποφασιστικότητα για να συνεχίσουν την αποκατάσταση. Μπορεί να είναι πολύ σκληρή δουλειά, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά, αλλά πολλοί

άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι τους βοηθά να σημειώσουν σημαντική πρόοδο στην ομιλία, το περπάτημα και άλλες βασικές δεξιότητες. Εδώ, οι επιζώντες από εγκεφαλικό επεισόδιο και οι επαγγελματίες μοιράζονται τις συμβουλές τους για να παραμείνετε θετικοί και να μην χάσετε το κίνητρό τους:

## Βρείτε άτομα να σας βοηθήσουν



Η τακτική επανάληψη των ασκήσεών σας μπορεί να είναι πολύ σκληρή δουλειά, γι' αυτό ζητήστε βοήθεια από μέλη της οικογένειας ή φίλους σας. Με τη βοήθεια άλλων ανθρώπων μπορεί πραγματικά να μπορέσετε να εξασκήσετε τακτικά και να πετύχετε τους στόχους σας.

## Μείνετε θετικοί



Κάποιοι επιζώντες από εγκεφαλικό επεισόδιο λένε ότι μια θετική στάση μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε στην αποκατάσταση.

## Συνεχίστε να κινήστε



Προσπαθήστε να δουλέψετε την κίνηση ή τις ασκήσεις στις καθημερινές σας ασχολίες.

## Βάλτε στόχους



Το να βάζετε εφικτούς στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε το κίνητρό σας.

## Καταγράψτε την πρόοδό σας



Το να καταγράφετε τακτικά τις δραστηριότητες που κάνετε σας επιτρέπει να έχετε μια εικόνα του πόσο καλά τα πάτε. Ίσως να μην μπορείτε να αντέξετε πολλή «αποκατάσταση» στην αρχή. Όταν νιώθετε πιο δυνατοί ή πιο σίγουροι, μπορείτε να κάνετε περισσότερα.

## ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ



Εάν είστε στο νοσοκομείο για κάποιο χρονικό διάστημα, η επιστροφή στο σπίτι μπορεί να σας κάνει να νιώσετε μεγάλη ανακούφιση. Αλλά για μερικούς ανθρώπους, η επιστροφή στο σπίτι είναι κάτι τρομακτικό.

Η διαδικασία εξόδου από το νοσοκομείο θα πρέπει να διασφαλίζει ότι λαμβάνετε όλη την υποστήριξη που χρειάζεστε.

Εσείς και η οικογένειά σας θα συμμετάσχετε στον σχεδιασμό της εξόδου από το νοσοκομείο.

### **Το σχέδιο εξόδου από το νοσοκομείο περιλαμβάνει:**

Αποκατάσταση.

Ιατρική περίθαλψη.

Φροντίδα στο σπίτι.

Εξοπλισμό που μπορεί να χρειάζεστε.

Παρακολούθηση.

### **Επανεξέταση των αναγκών σας**

Περίπου έξι μήνες μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο, θα πρέπει να κάνετε μια αξιολόγηση της προόδου σας. Αυτό εξασφαλίζει ότι λαμβάνετε τη σωστή υποστήριξη. Εάν οι ανάγκες σας έχουν αλλάξει, το σχέδιο αποκατάστασης μπορεί επίσης να αλλάξει. Μερικές φορές η αξιολόγηση πραγματοποιείται από έναν Συντονιστή της Stroke Association ή από έναν εξειδικευμένο νοσηλευτή ή άλλον ειδικό στα εγκεφαλικά επεισόδια.

### **ΠΡΩΡΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗ ΕΞΟΔΟΣ**



Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ίσως μπορέσετε να βγείτε από το νοσοκομείο σχετικά γρήγορα. Αρκεί να μπορείτε να μετακινηθείτε από το κρεβάτι σας σε μια καρέκλα και το σπίτι στο οποίο θα επιστρέψετε να παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον. Η αποκατάσταση συνεχίζεται στο σπίτι.

#### **Συμβουλή:**

Εάν δεν πραγματοποιηθεί η αξιολόγηση, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή με τον ειδικό νοσηλευτή

### **ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ**

Ο γιατρός σας είναι το άτομο από το οποίο θα ζητήσετε βοήθεια για προβλήματα υγείας ή ανάγκες υποστήριξης.

Μπορεί να χρειαστείτε υποστήριξη από θεραπευτές, όπως φυσιοθεραπευτές και εργοθεραπευτές.

Μπορεί να χρειαστείτε μια νοσοκόμα με εξειδίκευση στα εγκεφαλικά επεισόδια.

Μπορεί να έχετε κάποιον κοινωνικό λειτουργό.

Ανάλογα με το πού ζείτε, μπορεί να έχετε βοήθεια από έναν Συντονιστή της Stroke Association.

Αυτή η διαδικασία μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής:

**Κατοικία με φύλαξη:**  
ανεξάρτητη διαβίωση με κάποια υποστήριξη, όπως ένας φύλακας ή ένα σύστημα συναγερμού.

**Φροντίδα κατ' οίκον:**  
μπορεί να παρέχει βασική ατομική φροντίδα, όπως το πλύσιμο και το ντύσιμο.

**Κέντρο φροντίδας:**  
εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό για καθημερινές ανάγκες, όπως η σίτιση και οι ιατρικές παθήσεις.

## ΔΙΑΜΟΝΗ

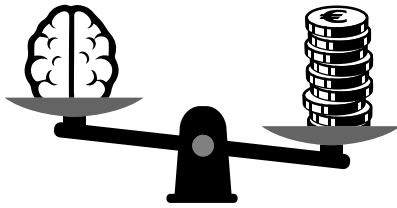


Εάν μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο έχετε κάποια αναπηρία, ίσως χρειαστεί να κάνετε μερικές αλλαγές στο σπίτι σας που θα σας βοηθήσουν να ζήσετε ανεξάρτητα. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να προσαρμόσετε το μπάνιο ή την κουζίνα. Μερικοί άνθρωποι πρέπει να βρουν ένα καινούριο σπίτι με επιπλέον υποστήριξη. Ο κοινωνικός λειτουργός σας μπορεί να σας βοηθήσει να εξετάσετε τις επιλογές σας.

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει μεγάλο οικονομικό αντίκτυπο σε εσάς και την οικογένειά σας. Προβλέπεται η παροχή κάποιας βοήθειας, όπως επιδόματα, δάνεια και επιχορηγήσεις. Μερικοί άνθρωποι ντρέπονται να διεκδικήσουν επιδόματα, αλλά τα επιδόματα υπάρχουν για να βοηθήσουν όλους όσους τα χρειάζονται.

## ΑΔΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ



Εάν εργάζεστε, ίσως μπορείτε να πάρετε επίδομα ασθενείας <sup>(17)</sup> για το διάστημα της ανάρρωσης. Κάποια ασφαλιστήρια περιλαμβάνουν κάλυψη για σοβαρή ασθένεια.

## Αναπηρία

Εάν είστε μεταξύ 16 και 64 ετών και έχετε αναπηρία, το Τμήμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων και το Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης έχουν σχεδιάσει σχέδια για να καλύπτει μέρος των επιπλέον εξόδων που έχει μια μακροχρόνια ασθένεια ή αναπηρία.

## Φροντιστές

Εάν έχετε έναν φροντιστή που δεν πληρώνεται για περισσότερες από 35 ώρες την εβδομάδα, μπορεί να υποβάλει αίτηση για επίδομα. Εάν είστε 65 ετών και άνω και χρειάζεστε κάποιον να σας φροντίζει, μπορείτε να διεκδικήσετε επίδομα για φροντιστή.

## Αξιολόγηση αναγκών φροντίδας και υποστήριξης

Εάν μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο αντιμετωπίζετε κάποια αναπηρία, μπορείτε να ζητήσετε μια αξιολόγηση των αναγκών φροντίδας και υποστήριξης. Η αξιολόγηση αυτή εξετάζει τις ανάγκες φροντίδας που έχετε καθώς και την οικονομική βοήθεια για το κόστος της φροντίδας. Η αξιολόγηση γίνεται από τις τοπικές κοινωνικές υπηρεσίες.



## Περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές

Μπορείτε να ζητήσετε εξειδικευμένη υποστήριξη και συμβουλές σχετικά με τη διεκδίκηση επιδομάτων και χρηματοδότησης για φροντίδα από οργανισμούς όπως το Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης Κύπρου.

Ρίξτε μια ματιά στους διαφορετικούς τύπους οικονομικής



στήριξης που είναι διαθέσι-  
μοι μετά από ένα εγκεφαλικό  
επεισόδιο στην ιστοσελίδα μας  
**stroke.org.cy**

## **ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**

Όσο περνά ο καιρός, θα ανακαλύψετε τους προσωπικούς στόχους που θέλετε να πετύχετε. Η ανάρρωση και η αποκατάσταση μπορεί να είναι μια μεγάλη σε διάρκεια και αργή διαδικασία, αλλά πολλοί επιζώντες λένε ότι βρίσκουν νέους τρόπους να απολαμβάνουν τη ζωή μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

## **ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ**

### **Συναισθηματική ευεξία**

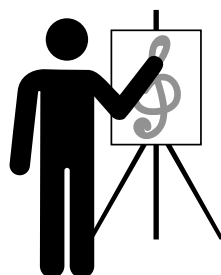
Ένας τρόπος για να βελτιώσετε τη συναισθηματική σας ευεξία είναι η σωματική άσκηση. Η άσκηση απελευθερώνει χημικές ουσίες στον εγκέφαλό σας που σας κάνουν να αισθάνεστε καλύτερα.

Το να διατηρείτε επαφή με τους φίλους και την οικογένεια σας

βοηθά να αποφεύγετε  
αισθήματα απομόνωσης.



Μην κρατάτε τα πάντα μέσα σας – προσπαθήστε να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας. Οι δημιουργικές δραστηριότητες όπως η μουσική και η τέχνη μπορούν επίσης να σας επιτρέψουν να εκφράσετε τα συναισθήματά σας.



Πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν συναισθηματικά προβλήματα μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα, όπως άγχος ή κατάθλιψη, ζητήστε βοήθεια από τον γιατρό σας ή μιλήστε με ένα μέλος της ομάδας για τα εγκεφαλικά επεισόδια.

## Διατηρώντας τη ζωή ενδιαφέρουσα

Λάβετε μέρους σε δραστηριότητες που σας αρέσουν. Βάλτε προκλήσεις στον εαυτό σας δοκιμάζοντας νέα πράγματα και γνωρίζοντας καινούριους ανθρώπους.



Άλλα άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό μπορούν να σας παρέχουν υποστήριξη. Η Stroke Association έχει ένα δίκτυο ομάδων και υπάρχουν ανεξάρτητοι σύλλογοι εγκεφαλικών επεισοδίων σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο. Το να είστε μέλος μιας ομάδας μπορεί να σας δώσει έναν νέο σκοπό καθώς και τη δυνατότητα να δημιουργήσετε καινούριες φιλίες.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγεία, τον ελεύθερο χρόνο και την καθημερινή ζωή, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **stroke.org.cy**

## ΕΡΓΑΣΙΑ

Εάν έχετε επιστρέψει στην εργασία σας μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο ή εάν σκοπεύετε να επιστρέψετε, θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με την εργασία και το εγκεφαλικό επεισόδιο στη διεύθυνση **stroke.org.cy**

Ο νόμος περί ισότητας προστατεύει τα άτομα με αναπηρία στην εργασία και ο εργοδότης σας έχει καθήκον να σας βοηθήσει να παραμείνετε στην εργασία σας, εάν είναι δυνατόν. Μπορεί να δικαιούστε επιδόματα και άλλη υποστήριξη που θα σας βοηθήσουν να επιστρέψετε στην εργασία σας.

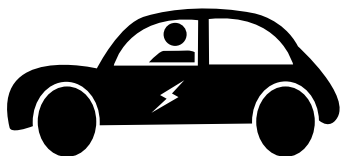
«Είχαμε ανθρώπους που επέστρεψαν στη δουλειά τους, ακόμα και με τεράστια προβλήματα μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο – είναι καταπληκτικοί».

*Κόλιν, σύμβουλος εγκεφαλικών επεισοδίων*



## ΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Σύμφωνα με τη νομοθεσία, δεν επιτρέπεται να οδηγήσετε αυτοκίνητο ή μοτοσυκλέτα για ένα μήνα μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο ή το ΠΙΕ (μικρό εγκεφαλικό επεισόδιο). Αυτό εξαρτάται από το είδος της άδειας οδήγησης που έχετε και τον τύπο του εγκεφαλικού επεισοδίου που πάθατε.



Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την οδήγηση μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο καθώς και τι πρέπει να κάνετε, επισκεφτείτε τη διεύθυνση **stroke.org.cy**

Το σχέδιο Blue Badge σας βοηθά να μετακινείστε πιο εύκολα, επιτρέποντάς σας να παρκάρετε σε βολικά σημεία.

Τα τοπικά συμβούλια έχουν προγράμματα κοινοτικών μεταφορών και μπορείτε να ταξιδεύετε φθηνότερα με το τρένο εάν έχετε κάρτα σιδηροδρομικής γραμμής ατόμου με αναπηρία.

\*(ΠΙΕ ή μικρό εγκεφαλικό)

## ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΝΟΣ ΝΕΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Κάθε άνθρωπος κινδυνεύει σε διαφορετικό βαθμό από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ο οποίος εξαρτάται από το σώμα του και τον τρόπο ζωής που ακολουθεί. Οι κύριοι παράγοντες κινδύνου για ένα εγκεφαλικό επεισόδιο είναι οι εξής:

### 1. Ηλικία

Καθώς μεγαλώνετε, είναι φυσικό οι αρτηρίες σας να γίνονται πιο σκληρές, κάτι που αυξάνει τις πιθανότητες να φράξουν.

### 2. Προβλήματα υγείας

Κάποια προβλήματα υγείας αυξάνουν τις πιθανότητες να υποστείτε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

### Προηγούμενο εγκεφαλικό επεισόδιο και παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο\*:

εάν έχετε υποστεί ένα ΠΙΕ ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, σημαίνει ότι διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να υποστείτε κι άλλο εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μπορείτε, ωστόσο, να λάβετε μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο. Θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες πιο κάτω σε αυτόν τον οδηγό.



Υψηλή αρτηριακή πίεση.



Κολπική μαρμαρυγή (ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός).



Διαβήτης.



Υψηλή χοληστερόλη.

### 3. Τρόπος ζωής

Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να αυξηθεί από πράγματα που κάνετε στην καθημερινότητά σας, όπως:



Το να καπνίζετε.



Το να είστε υπέρβαροι.



Το να καταναλώνετε υπερβολική ποσότητα αλκοόλ.



Το να μην ασκήσετε αρκετά.



Το να μην κάνετε υγιεινή διατροφή.

### 4. Οικογενειακό ιστορικό

Τα εγκεφαλικά μπορεί να έχουν κληρονομικά χαρακτηριστικά. Έτσι, είναι πιο πιθανό να υποστείτε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, εάν ήδη έχει συμβεί σε κάποιο μέλος της οικογένειάς σας.

### 5. Καταγωγή

Τα εγκεφαλικά επεισόδια είναι πιο συχνά σε άτομα που είναι την Αφρική ή από οικογένειες της Νότιας Ασίας. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε εξετάσεις σε πιο νεαρή ηλικία για διαβήτη, ειδικά εάν έχετε κάποιους παράγοντες κινδύνου. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να ζητήσετε έναν διαγνωστικό έλεγχο.



### ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

Η αβεβαιότητα είναι μέρος ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για το μέλλον. Αυτή η ανησυχία

μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και κατάθλιψη. Εάν αισθάνεστε ότι σας κυριεύει η ανησυχία, μιλήστε με τον γιατρό σας ή κάποιο εξειδικευμένο μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού. Εναλλακτικά, καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας στο 25108247.

## **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ**

Είναι ζωτικής σημασίας να ζητήσετε από τον γιατρό σας ή κάποιο εξειδικευμένο μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού να σας εξηγήσει περισσότερα σχετικά με τον κίνδυνο που διατρέχετε για ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ώστε να ξέρετε τι πρέπει να κάνετε.

Όταν διαγνωστείτε με εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ (μικρό εγκεφαλικό επεισόδιο), οι γιατροί θα προσπαθήσουν να βρουν τι το προκάλεσε. Θα σας δώσουν κάποια αγωγή για να μειώσουν την πιθανότητα ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου. Για παράδειγμα, εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, σας δίνουν αγωγή για να την έχετε

υπό έλεγχο, κάτι που με τη σειρά του μειώνει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή ένα ΠΙΕ, ο κίνδυνος να υποστείτε ακόμα ένα εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μεγαλύτερος. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ακολουθείτε οποιαδήποτε αγωγή σας δίνεται, όπως φάρμακα για την αρτηριακή πίεση, αντιπηκτικά ή στατίνες. Είναι επίσης σημαντικό να συνεχίσετε τη θεραπεία σας σε βάθος χρόνου εάν αυτή είναι η συμβουλή των γιατρών, ώστε να διατηρήσετε τον κίνδυνο όσο το δυνατόν χαμηλότερο.



Γνωρίζουμε ότι περίπου το 90% των εγκεφαλικών επεισοδίων συνδέονται με μια θεραπεύσιμη πάθηση ή κάποιον παράγοντα που συνδέεται με τον τρόπο ζωής, όπως το κάπνισμα. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο να πάθετε εγκεφαλικό ακολουθώντας τη θεραπεία σας και επιλέγοντας έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

## ΜΕΤΡΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου είναι να ξεκινήσετε θεραπεία για τυχόν παθήσεις που σχετίζονται με τα εγκεφαλικά επεισόδια.

**Μετά από ένα ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο ή ένα ΠΙΕ\*:** τα αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα μειώνουν τον κίνδυνο σχηματισμού ενός νέου θρόμβου βελτιώνοντας τη ροή του αίματος.



### Υψηλή αρτηριακή πίεση:

υπάρχουν αρκετοί διαφορετικοί τύποι φαρμακευτικής αγωγής για την υψηλή αρτηριακή πίεση. Μπορεί να ακούσετε για διουρητικά, αναστολείς διαύλων ασβεστίου, αναστολείς ΜΕΑ και β-αναστολείς.



### Κολπική μαρμαρυγή (ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός):

μια σειρά φαρμάκων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αποκατάσταση του φυσιολογικού

καρδιακού ρυθμού ή τον έλεγχο του καρδιακού ρυθμού. Τα αντιπηκτικά φάρμακα μειώνουν τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων. Μερικές φορές μια χειρουργική επέμβαση αποκαθιστά τον φυσιολογικό ρυθμό.



### Διαβήτης:

οι θεραπείες μπορεί να περιλαμβάνουν φάρμακα για τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και ενέσεις ινσουλίνης. Η υγιεινή διατροφή, η απώλεια βάρους και η άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να υποβάλλονται τακτικά σε εξετάσεις για τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα καθώς και την υγεία των ματιών και των ποδιών τους.



### Υψηλή χοληστερόλη:

οι στατίνες είναι ο κύριος τύπος φαρμάκου που χρησιμοποιείται για τη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα. Η υγιεινή διατροφή, η άσκηση και η διακοπή του καπνίσματος μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερόλης.

\* (παροδικό – «μικρό» εγκεφαλικό επεισόδιο)

Θυμηθείτε, μην σταματάτε τις θεραπείες χωρίς να μιλήσετε με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

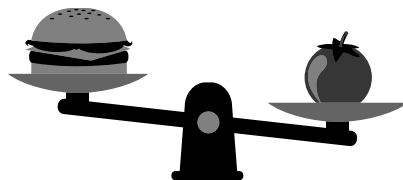
## **ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΕΝΑΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ**

Το να παραμείνετε δραστήριοι και να τρώτε σωστά μειώνει τον κίνδυνο ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου. Ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καταστάσεις όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης και η υψηλή χοληστερόλη, κάτι που με τη σειρά του μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Βήματα όπως η κατανάλωση υγιεινών τροφών, η διακοπή του καπνίσματος, η κατανάλωση λιγότερου αλκοόλ και το να είστε πιο δραστήριοι μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου.

### **Διακοπή του καπνίσματος**

Το κάπνισμα αυξάνει τις πιθανότητες να υποστείτε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, γι' αυτό αξίζει να αναζητήσετε βοήθεια προκειμένου να το κόψετε. Μόλις σταματήσετε το κάπνισμα, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου

αρχίζει να μειώνεται. Για συμβουλές σχετικά με τη διακοπή καπνίσματος, επισκεφτείτε τη διεύθυνση\*.



### **Καλή διατροφή**

Να τρώτε πολλά λαχανικά και φρούτα και να προτιμάτε το σπιτικό φαγητό αν μπορείτε, αφού συνήθως έχει λιγότερα λιπαρά και αλάτι από τα έτοιμα γεύματα και τα σνακ. Η μειωμένη πρόσληψη αλατιού μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και η κατανάλωση λιγότερων λιπαρών μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.

### **Περισσότερη κίνηση**

Κινηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε. Προσπαθήστε να περπατάτε για μισή ώρα την ημέρα, αν μπορείτε. Το περπάτημα για μισή ώρα κάθε μέρα μπορεί να μειώσει στο μισό τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Εάν μπορείτε, προσπαθήστε να

\*<https://www.moh.gov.cy/MOH/MOH.nsf/0/70AEB60762BD72F742257997003A770B?OpenDocument>

συνεχίστε να κινείστε και στο σπίτι. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου απλά περπατώντας μέσα στο δωμάτιο κάθε 20 λεπτά. Για περισσότερες ιδέες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση\*.

«Λίγη κίνηση μπορεί να έχει τεράστια οφέλη. Κάντε τα πράγματα που μπορείτε μέσα στο σπίτι, πηγαίνετε μια βόλτα».

Μάικλ, επιζών από εγκεφαλικό επεισόδιο



### Μικρότερη κατανάλωση αλκοόλ



Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου πίνοντας λιγότερο. Η κατευθυντήρια γραμμή της κυβέρνησης του Ηνωμένου Βασιλείου για να διατηρήσετε τον κίνδυνο από το αλκοόλ για την υγεία σας σε χαμηλά επίπεδα είναι να μην καταναλώνετε περισσότερες από 14 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα και

να κατανέμετε την ποσότητα αυτή σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Το ίδιο όριο ισχύει και για τους άντρες και για τις γυναίκες.

### Έλεγχος του βάρους

Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους μειώνει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Η απώλεια βάρους μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να ελέγξετε την υψηλή αρτηριακή πίεση και να διαχειριστείτε το σάκχαρό σας εάν έχετε διαβήτη.

### Για να ξεκινήσετε

Για πρακτικές συμβουλές σχετικά με το πώς να κάνετε αλλαγές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [stroke.org.cy](http://stroke.org.cy) ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας.



Για ατομική βοήθεια σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος, την απώλεια βάρους και την κατανάλωση λιγότερου αλκοόλ, επισκεφτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

\* <https://www.moh.gov.cy/Moh/moh.nsf/All/ADDB0B13026ADB5AC2257A4C001DC85A?OpenDocument>



## ΕΝΤΟΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να εντοπίζετε τα συνηθισμένα σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου στον εαυτό σας ή σε κάποιο άλλο άτομο. Ο καλύτερος τρόπος να το κάνετε είναι χρησιμοποιώντας τη δοκιμασία FAST (ΑΞΙΠΠΑ).

### ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΑΞΙΠΠΑ



**ΑΔΥΝΑΜΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟ**



**ΞΕΧΝΩ ΛΕΞΕΙΣ**



**ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΦΤΩΧΗ**



**ΠΤΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**



**ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΟΡΑΣΗΣ**



**ΑΜΕΣΩΣ 112**

Η δοκιμασία ΑΞΙΠΠΑ βοηθάει να αναγνωρίσετε τρία από τα πιο κοινά συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλα σημάδια που πρέπει πάντα να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη.

### Μερικά από αυτά είναι:



Ξαφνική αδυναμία ή μούδιασμα στη μία πλευρά του σώματος, όπως τα πόδια, τα χέρια ή τα πέλματα.



Δυσκολία στην εύρεση λέξεων ή ομιλία με ασαφείς προτάσεις.



Ξαφνική θολή όραση ή απώλεια όρασης είτε στο ένα μάτι είτε και στα δύο.



Ξαφνική απώλεια μνήμης ή σύγχυση, και ζάλη ή ξαφνική πτώση.



Ένας ξαφνικός, έντονος πονοκέφαλος.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο, σε οποιαδήποτε ηλικία. Κάθε δευτερόλεπτο μετράει. Εάν εντοπίσετε κάποιο από αυτά τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου, μην περιμένετε. Καλέστε αμέσως το **112**.

### ΠΙΕ Η ΠΑΡΟΔΙΚΟ ΙΣΧΑΙΜΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ (ΜΙΚΡΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ)

Εάν κάποιος έχει συμπτώματα εγκεφαλικού επεισοδίου που υποχωρούν γρήγορα, τότε μπορεί να είναι ένα ΠΙΕ (μικρό εγκεφαλικό). Το ΠΙΕ είναι μια πολύ σημαντική προειδοποίηση για ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια ακόμα κι αν αυτό συνέβη στο παρελθόν.

### ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΙΘΑΝΟ ΠΙΕ

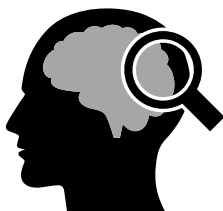
Εάν τα συμπτώματα έχουν μόλις κάνει την εμφάνισή τους,

καλέστε το **112**. Εάν έχει περάσει κάποιο χρονικό διάστημα, καλέστε τον γιατρό σας και ζητήστε ένα επείγον ραντεβού. Μπορείτε επίσης να πάτε στην πλησιέστερη κλινική ή σε ένα τοπικό ιατρείο ατυχημάτων και επειγόντων περιστατικών.

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΤΟΥ

Η διάγνωση του εγκεφαλικού επεισοδίου γίνεται με μια εξέταση και με μία τομογραφία του εγκεφάλου. Η τομογραφία δείχνει τι είδους εγκεφαλικό επεισόδιο είναι, καθώς και σε ποιο σημείο του εγκεφάλου βρίσκεται.

Εάν η αιτία του εγκεφαλικού επεισοδίου είναι ένας **θρόμβος**, η τομογραφία και οι άλλες εξετάσεις χρησιμοποιούνται για να διαπιστωθεί εάν προέρχεται από το εσωτερικό του εγκεφάλου ή από την καρδιά.



Εάν η αιτία του εγκεφαλικού επεισοδίου είναι κάποια

αιμορραγία, η τομογραφία μπορεί να δείξει εάν υπάρχει πρόβλημα με τα αιμοφόρα αγγεία στον εγκέφαλο.

### Τύποι τομογραφίας

Αξονική τομογραφία (CT).

Μαγνητική τομογραφία (MRI).

### Άλλα τεστ και εξετάσεις

**ΗΚΓ**  
(ηλεκτροκαρδιογράφημα):  
ελέγχει τον καρδιακό ρυθμό.

**Υπερηχογράφημα Doppler:**  
ελέγχει για στενώσεις  
στις αρτηρίες.

**Μέτρηση της**  
αρτηριακής πίεσης.

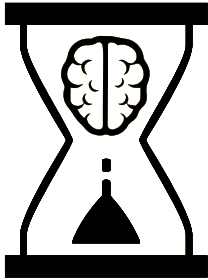
### Η εξέταση αίματος ελέγχει

Την πήξη του αίματος.

Το σάκχαρο του αίματος.

Τα επίπεδα χοληστερόλης.

## ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



Η αντιμετώπιση του εγκεφαλικού επεισοδίου στοχεύει στο να αποκαταστήσει την παροχή αίματος στον εγκέφαλο. Αυτό μπορεί να περιορίσει τη βλάβη που προκαλείται στον εγκέφαλο. Μερικές φορές μπορεί να κάνει τα συμπτώματα να βελτιωθούν ή να μην επιδεινωθούν.

Εάν υπάρχει θρόμβος στον εγκέφαλό σας, οι γιατροί μερικές φορές χρησιμοποιούν φάρμακα που διαλύουν τους θρόμβους (θρομβόλυση). Η θρομβεκτομή είναι μια θεραπεία, κατά την οποία ο θρόμβος αφαιρείται από τον εγκέφαλο. Μόνο ένα μικρό ποσοστό εγκεφαλικών επεισοδίων μπορεί να αντιμετωπιστεί με αυτόν τον τρόπο.

Εάν υπάρχει αιμορραγία στον εγκέφαλό σας, οι γιατροί μπορεί να προχωρήσουν σε χειρουργική επέμβαση για να σταματήσουν την αιμορραγία ή να μειώσουν την πίεση που ασκείται στον εγκέφαλο. Θα πάρετε φάρμακα για τον έλεγχο της αρτηριακής σας πίεσης.

## ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΝΕΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Στο νοσοκομείο οι γιατροί προσπαθούν επίσης να αποτρέψουν ένα νέο εγκεφαλικό επεισόδιο.



Φάρμακα που εμποδίζουν τον σχηματισμό θρόμβων στο αίμα χορηγούνται σχεδόν σε όλους τους ασθενείς με θρόμβο. Σε αυτά συγκαταλέγονται τα αντιαιμοπεταλιακά και τα αντιπηκτικά φάρμακα. Τα φάρμακα αυτά λειτουργούν με διαφορετικούς τρόπους για να εμποδίσουν τον σχηματισμό θρόμβων στο αίμα σας. Οι γιατροί

χορηγούν επίσης φάρμακα για να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη στο αίμα. Μερικές φορές επιλέγουν τη χειρουργική επέμβαση για να αφαιρέσουν τις στενώσεις στις αρτηρίες του λαιμού (καρωτιδικές αρτηρίες).

## **ΠΟΥ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

### **ΑΠΟ ΤΟ CYPRUS STROKE ASSOCIATION**

**Μιλήστε μας:** Η Γραμμή Βοήθειας απευθύνεται σε οποιονδήποτε έχει πληγεί από εγκεφαλικό, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας, των φίλων και των φροντιστών. Στη Γραμμή Βοήθειας μπορείτε να λάβετε πληροφορίες και υποστήριξη για κάθε πτυχή του εγκεφαλικού επεισοδίου.

Καλέστε μας στο **25108247**  
ή στείλτε email στη διεύθυνση  
**info@stroke.org.cy**

## **Διαβάστε τις δημοσιεύσεις μας**

Δημοσιεύουμε λεπτομερείς πληροφορίες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που αφορούν τα εγκεφαλικά επεισόδια, όπως η μείωση του κινδύνου εμφάνισης ενός εγκεφαλικού επεισοδίου και η αποκατάσταση. Διαβάστε στο **stroke.org.cy** ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας για να ζητήσετε τα έντυπα.

### **My Stroke Guide (Ο Οδηγός μου για το Εγκεφαλικό Επεισόδιο)**

Το διαδικτυακό εργαλείο My Stroke Guide της Stroke Association σας προσφέρει δωρεάν πρόσβαση σε αξιόπιστες συμβουλές, πληροφορίες και υποστήριξη όλο το 24ωρο. Το My Stroke Guide σας συνδέει με τη διαδικτυακή μας κοινότητα για να μάθετε πώς διαχειρίζονται άλλοι άνθρωποι την ανάρρωσή τους. Συνδεθείτε στο **mystrokeguide.com** σήμερα.

## ΜΙΛΗΣΤΕ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Ίσως υπάρχει μια ομάδα για τα εγκεφαλικά επεισόδια στην περιοχή σας όπου μπορείτε να συναντήσετε άλλους επιζώντες εγκεφαλικών επεισοδίων. Μπορείτε να συναντήσετε ανθρώπους στο διαδικτυακά και στη σελίδα μας στο Facebook **Facebook.com/strokecyprus** Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας ή επισκεφτείτε τη διεύθυνση **stroke.org.cy** για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ομάδες υποστήριξης και κατ' ιδίαν υποστήριξη.



## ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

Αυτός ο οδηγός αφορά το εγκεφαλικό επεισόδιο σε ενήλικες. Για πληροφορίες σχετικά με το παιδικό εγκεφαλικό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση **stroke.org.cy**

## ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

### Συμπτώματα εγκεφαλικού επεισοδίου

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε έχει συμπτώματα εγκεφαλικού επεισοδίου, μην χάνετε χρόνο. Καλέστε αμέσως το **112**. Ανατρέξτε στη σελίδα 23 για τη δοκιμασία ΑΞΙΠΠΑ.

### Λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε

Σε ορισμένα μέρη του Ηνωμένου Βασιλείου μπορεί να είναι δύσκολο για τους επιζώντες εγκεφαλικών επεισοδίων και τους φροντιστές τους να λάβουν όλη τη θεραπεία και την υποστήριξη που χρειάζονται. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη που χρειάζεστε, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας στο **25108247**

### Ζητήστε μια αξιολόγηση μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο

Θα πρέπει να κάνετε μια αξιολόγηση των αναγκών σας μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, συνήθως σε περίπου έξι μήνες. Εάν αυτό δεν γίνει, ζητήστε από τον γιατρό σας να το κανονίσει.

## Καθημερινές ανάγκες υποστήριξης

Για υποστήριξη σχετικά με την καθημερινή διαβίωση και τη διαμονή, επικοινωνήστε με το τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών του δήμου σας.



### Νομικές και οικονομικές συμβουλές

Για δωρεάν, εμπιστευτικές συμβουλές σχετικά με οικονομικά, νομικά και εργασιακά ζητήματα, επικοινωνήστε με το Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης.

### Άλλες πηγές βοήθειας και πληροφοριών

Λάβετε υπόψη ότι δεν προτείνουμε και δεν συνεργαζόμαστε με κανέναν από τους οργανισμούς που περιέχονται σε αυτόν τον οδηγό.

### Βοήθεια με τα επιδόματα και τη χρηματοδότηση

Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης Κύπρου\*

### Διεύθυνση επισκέψεων:

Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης Ατόμων με Αναπηρίες,  
Λεωφόρος Μακαρίου III 67  
2220 Λατσία Λευκωσία  
**Τηλ.:** 22815015  
**Τηλεομοιότυπο:** 22482310  
**E-mail:** info@dsid.mlsi.gov.cy

### ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΟΥ ΔΙΑΤΡΕΧΕΤΕ

### Άλλες πηγές βοήθειας και πληροφοριών

Υπουργείο Υγείας  
<https://www.moh.gov.cy>

Καρδιολογική Εταιρία Κύπρου  
Cyprus Society of Cardiology  
<https://cycardio.com/>

Προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε άτομα που πάσχουν από κολπική μαρμαρυγή, βοήθεια και πληροφορίες για τη μείωση και τη διαχείριση της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

**Τηλέφωνο:** +357 22869723

**Email:**  
cycardio@topkinisis.com  
Παγκύπριος Διαβητικός Σύλλογος

\* [http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dsid/dsid.nsf/contact\\_gr/contact\\_gr?OpenDocument](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dsid/dsid.nsf/contact_gr/contact_gr?OpenDocument)

Cyprus Diabetic Association

<https://diabetes.org.cy/>

**Τηλέφωνο:** +357 22669540

**Email:**

[cyprusdiabeticassociation@cytanet.com.cy](mailto:cyprusdiabeticassociation@cytanet.com.cy)

## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ

Ενδέχεται να πληροίτε τις προϋποθέσεις για να συμμετάσχετε σε κάποια ερευνητική μελέτη. Η έρευνα μας βοηθά να βελτιώσουμε τη διάγνωση και τη φροντίδα των εγκεφαλικών επεισοδίων. Εάν σας ζητηθεί να συμμετάσχετε σε μια μελέτη, μπορείτε να συζητήσετε τυχόν ερωτήσεις με τους ερευνητές και μπορείτε επίσης να μιλήσετε με τον γιατρό σας.

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΑΣ

Θέλουμε να παρέχουμε τις καλύτερες πληροφορίες σε άτομα που έχουν επηρεαστεί από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Γι' αυτό ζητάμε από τους επιζώντες του εγκεφαλικού επεισοδίου και τις οικογένειές τους, καθώς και από ειδικούς γιατρούς, να μας βοηθήσουν στις δημοσιεύσεις μας.

## Πώς τα πήγαμε;

Για να μας πείτε τη γνώμη σας γι' αυτόν τον οδηγό ή για να ζητήσετε μια λίστα των πηγών που χρησιμοποιήσαμε για να τον συντάξουμε, στείλτε μας ένα email στη διεύθυνση [strokeassociation@gmail.com](mailto:strokeassociation@gmail.com)

## Διαθέσιμες μορφές

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας, εάν χρειάζεστε αυτές τις πληροφορίες σε ακουστική έκδοση, μεγάλα στοιχεία ή γλώσσα Braille.

## Να λαμβάνετε πάντα εξατομικευμένες συμβουλές

Αυτός ο οδηγός περιέχει γενικές πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια. Αν ωστόσο αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα, θα πρέπει να λάβετε εξατομικευμένες συμβουλές από έναν επαγγελματία, όπως έναν γιατρό ή έναν φαρμακοποιό. Η Γραμμή Βοήθειας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει στην αναζήτηση βοήθειας. Εργαζόμαστε πολύ σκληρά για να σας παρέχουμε τα πιο πρόσφατα στοιχεία, αλλά κάποια πράγματα αλλάζουν. Δεν ελέγχουμε τις πληροφορίες που δίνουν άλλοι οργανισμοί ή ιστοσελίδες.



Όταν το εγκεφαλικό επεισόδιο συμβεί, ένα μέρος του εγκεφάλου σας σταματά να λειτουργεί. Και το ίδιο κάνει και ένα μέρος του εαυτού σας. Η ζωή αλλάζει από τη μια στιγμή στην άλλη και η ανάρρωση δεν είναι εύκολη υπόθεση. Αλλά ο εγκέφαλος μπορεί να προσαρμοστεί. Η εξειδικευμένη υποστήριξη, η έρευνα και η εκστρατεία μας γίνονται πραγματικότητα μόνο χάρη στο θάρρος και την αποφασιστικότητα της κοινότητας των εγκεφαλικών επεισοδίων. Με περισσότερες

δωρεές και υποστήριξη από εσάς, μπορούμε να ξαναχτίσουμε ακόμα περισσότερες ζωές.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

### Είμαστε εδώ για σας.

Επικοινωνήστε μαζί μας για εξειδικευμένες πληροφορίες και υποστήριξη μέσω τηλεφώνου και email.

Γραμμή Βοήθειας Stroke  
Helpline: 25108247  
Email: [info@stroke.org.cy](mailto:info@stroke.org.cy)  
Ιστοσελίδα: [stroke.org.cy](http://stroke.org.cy)



© Cyprus Stroke Association 2021  
Έκδοση 3. Δημοσίευση Απρίλιος 2022  
Αναθεώρηση: Απρίλιος 2023  
Κωδικός στοιχείου: A01L12

Η Stroke Association είναι εγγεγραμμένη ως φιλανθρωπικό ίδρυμα στην Αγγλία και την Ουαλία (Αρ. 211015) καθώς και στη Σκωτία (SC037789).

Επίσης, είναι εγγεγραμμένη στη Νήσο του Μαν (Αρ. 945) και στο Τζέρσεϊ (No. 221) και λειτουργεί ως φιλανθρωπικό ίδρυμα στη Βόρεια Ιρλανδία.

Το Cyprus Stroke Association είναι εγγεγραμμένο μη κερδοσκοπικό σωματείο στο Υπουργείο Εσωτερικών της Κυπριακής Δημοκρατίας (Αρ. Μ. 3419)



Υποστηρίζεται από:  **Boehringer  
Ingelheim**



C Y P R U S  
S T R O K E  
A S S O C I A T I O N



[www.stroke.org.cy](http://www.stroke.org.cy)



[info@stroke.org.cy](mailto:info@stroke.org.cy)

© Stroke Association 2021. Αναπαράχθηκε από την Stroke Alliance for Europe (SAFE), με την ευγενική άδεια της Stroke Association. Απαγορεύεται η χωρίς άδεια χρήση για εμπορικούς σκοπούς.

Έκδοση 3.

Δημοσιεύθηκε τον Μάιο 2021

Θα αναθεωρηθεί: Απρίλιος 2023

SAFE, ASBL 0661.651.450

Item code: A01L14

Φωτογραφία: Freepik