



ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

ΟΤΑΝ ΥΠΟΣΤΕΙΤΕ
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

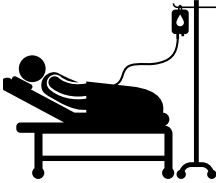
**ΑΝ ΣΑΣ ΣΥΜΒΕΙ
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ
ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**

ΕΝΑΣ ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**



**ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΜΕΤΑ ΤΟ
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



**ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΝΟΣ
ΝΕΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ**



ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ



**ΠΟΥ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ
ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΣΑΣ



Εάν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια και πληροφορίες, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας Stroke Helpline στο 25 10 82 47 στείλτε email στη διεύθυνση info@stroke.org.cy ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα stroke.org.cy.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΜΑΖΙ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΛΛΟ



Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να κάνει πιο δύσκολη την κατανόηση των πραγμάτων. Η ανάγνωση και η συζήτηση αυτού του οδηγού με κάποιον άλλο μπορεί να σας βοηθήσει να στην κατανόηση.

Οδήγηση



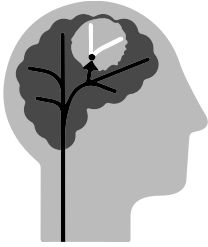
Σύμφωνα με τη νομοθεσία, δεν πρέπει να οδηγείτε για έναν ημερολογιακό μήνα μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μάθετε τι πρέπει να κάνετε στον οδηγό μας «Οδήγηση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο».

ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

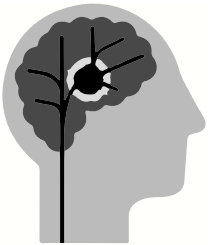
Όταν συμβαίνει ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, **μία περιοχή** του εγκεφάλου χάνει την παροχή αίματος. Αυτό προκαλεί βλάβη στον εγκέφαλο.

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι εγκεφαλικού επεισοδίου

- 1. Ισχαιμικό:** λόγω ενός φραγμένου αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο.
- 2. Αιμορραγικό:** λόγω αιμορραγίας μέσα ή γύρω από τον εγκέφαλο. ⁽¹⁾



Το *ισχαιμικό* εγκεφαλικό επεισόδιο **σχετίζεται συχνά με θρόμβο.**



Το *αιμορραγικό* εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται αιμορραγία.

ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Κάνετε τομογραφίες εγκεφάλου, εξετάσεις και λαμβάνετε θεραπεία.

Μπορεί να αισθάνεστε κόπωση και αδιαθεσία.

Μπορεί να νιώθετε σοκαρισμένοι και αναστατωμένοι.

Το να αισθάνεστε **μπερδεμένοι** είναι φυσιολογικό μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.



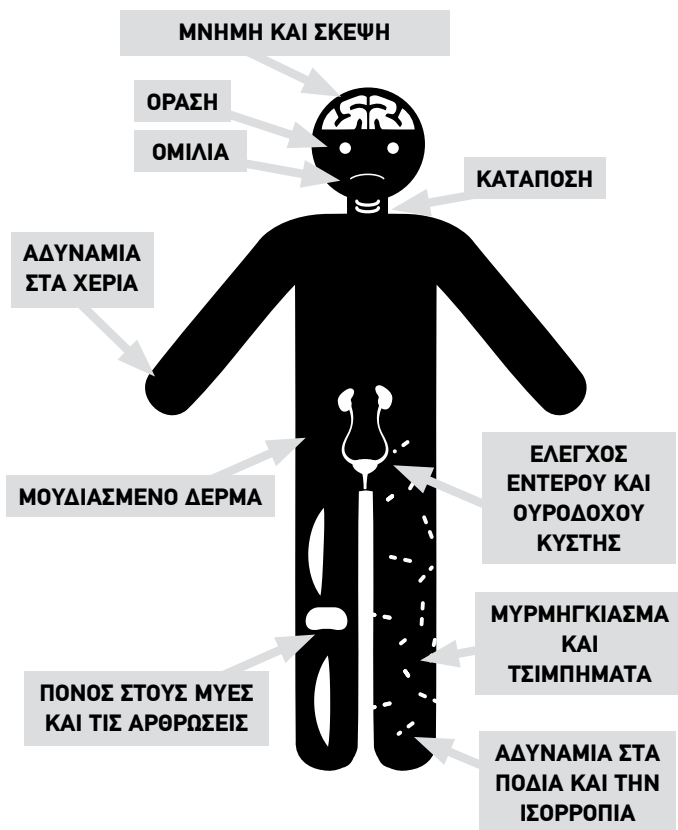
Τα αποτελέσματα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου εξαρτώνται από δύο παραμέτρους:

1. Ποια είναι η περιοχή του εγκεφάλου που έχει συμβεί το εγκεφαλικό επεισόδιο.
2. Ποια είναι η έκταση της βλάβης στον εγκέφαλο.

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι διαφορετικό.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο και ο τρόπος ανάρρωσης είναι μοναδικά για τον καθένα.

Αυτή η εικόνα δείχνει μερικές από τις κύριες επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου.



Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει το πώς σκέφτεστε και πώς αισθάνεστε

Το εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά προκαλεί προβλήματα μνήμης.

Μπορεί να έχετε πρόβλημα συγκέντρωσης.

Μπορεί επίσης να σας κάνει να νιώθετε πολύ συναισθηματικοί.

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας με ήπιο ή σοβαρό τρόπο. **Κάποιοι δεν** έχουν καθόλου σωματικές επιπτώσεις και άλλοι έχουν αρκετές. Ορισμένες κοινές επιπτώσεις περιλαμβάνουν:



Αδυναμία ή παράλυση στη μία πλευρά του σώματός σας

Αδύναμοι μύες ποδιών: μπορεί να είναι δύσκολο να ισορροπήσετε και να περπατήσετε.

Αδυναμία στο χέρι σας: μπορεί να είναι δύσκολο να κάνετε πράγματα, όπως το να γράφετε, να χρησιμοποιείτε το μαχαίρι και το πιρούνι, ή το να ντυθείτε.



Προβλήματα στην κατάποση

Πολλοί δεν μπορούν να καταπιούν σωστά μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορεί να χρειαστείτε **κρεμώδης** τροφή ή να τρέφεστε μέσω ενός σωλήνα για κάποιο χρονικό διάστημα.



Προβλήματα στην όραση

Πολλοί άνθρωποι έχουν προβλήματα όρασης μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτά περιλαμβάνουν την ευαισθησία στο φως και την ύπαρξη **ελλειμμάτων στην όρασή σας**.

ΟΙ ΚΡΥΦΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ενδέχεται να βιώσετε κάποιες «κρυφές» επιπτώσεις:

Κόπωση: κούραση που δεν βελτιώνεται με την ανάπαυση.

Το να νιώθετε άγχος ή πεσμένοι ψυχολογικά είναι συχνό φαινόμενο μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Αλλαγές στη συμπεριφορά σας, όπως το να είστε πιο ευερέθιστοι ή παρορμητικοί, ή να χάνετε το ενδιαφέρον σας σε κάποια πράγματα.

Απρόσφορο συναίσθημα: δυσκολεύεστε να ελέγξετε τα συναισθήματά σας.

Μπορεί να είναι δύσκολο για σας και τους άλλους να κατανοήσετε τις κρυφές επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Προσπαθήστε, αν μπορείτε, να μιλήσετε γι' αυτές στους φίλους και την οικογένειά σας.

Μάθετε περισσότερα για τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου στην διεύθυνση stroke.org.cy

Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτό μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους:

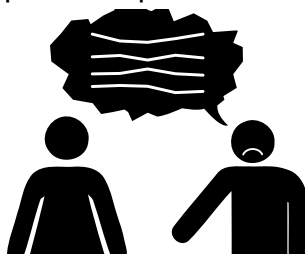
1. Η βλάβη στις περιοχές του λόγου στον εγκέφαλο μπορεί να προκαλέσει αφασία. Τα άτομα με αφασία ενδέχεται να αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα στη χρήση του λόγου. Μπορούν να δυσκολεύονται να μιλήσουν και να κατανοήσουν την ομιλία, να διαβάσουν, να γράψουν και να χρησιμοποιήσουν αριθμούς. Το να έχει κάποιος αφασία δεν σημαίνει ότι είναι λιγότερο έξυπνος, απλά έχει πρόβλημα στη χρήση του λόγου.

2. Η ομιλία μπορεί να είναι μπερδεμένη λόγω των αδύναμων μυών του προσώπου σας.

3. Τα προβλήματα με τη μνήμη και τη συγκέντρωση μπορεί να δυσκολέψουν την επικοινωνία.

ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο, μεγάλο ή μικρό, μπορεί να έχει τεράστια επίδραση στη ζωή σας. Πολλοί άνθρωποι αναρρώνουν καλά, αλλά δεν μπορούν όλοι να επιστρέψουν στο πώς ήταν πριν από το εγκεφαλικό. Μερικοί άνθρωποι θα έχουν



κάποια αναπηρία. Αλλά με τη σωστή υποστήριξη, μπορείτε να ξαναχτίσετε τη ζωή σας. Οι μεγαλύτερες βελτιώσεις συνήθως συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών. Αλλά η ανάρρωση μπορεί να συνεχιστεί για χρόνια.

ΠΟΛΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ

Πολλά προβλήματα βελτιώνονται μέσα σε λίγες μέρες ή εβδομάδες μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Λειτουργίες, όπως ο έλεγχος της ουροδόχου κύστης, η ομιλία, η κατάποση και το περπάτημα συχνά βελτιώνονται σε μικρό χρονικό διάστημα μετά από ένα εγκεφαλικό.

ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ



Οι θεραπευτές, οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό παρέχουν θεραπείες και ψυχολογική υποστήριξη για να βοηθήσουν την ανάρρωσή σας. Οι φίλοι και η οικογένεια μπορούν επίσης να σας υποστηρίξουν.

Αναζητήστε βοήθεια για τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου

Εάν είστε ακόμα στο νοσοκομείο, μιλήστε με το γιατρό, τον νοσηλευτή ή τον θεραπευτή σας. Εάν έχετε φύγει από το νοσοκομείο, ζητήστε βοήθεια από τον γιατρό σας.

Συμβουλή: δώστε χρόνο στον εαυτό σας

Κάντε ένα βήμα κάθε φορά. Μην πανικοβληθείτε, αν τα πράγματα δεν βελτιωθούν αμέσως.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

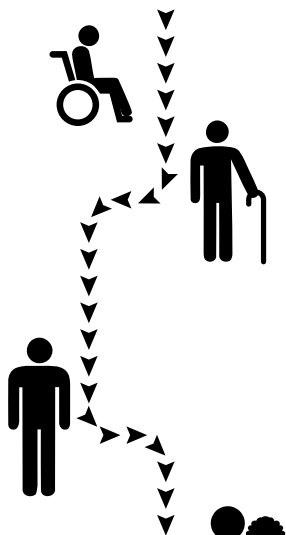
Ο εγκέφαλός σας μπορεί να «αναδιοργανωθεί» από μόνος τους δημιουργώντας νέες συνδέσεις μεταξύ των υγιών περιοχών. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται νευροπλαστικότητα.

Η θεραπεία αποκατάστασης βοηθά την ανάπτυξη των νέων συνδέσεων στον εγκέφαλό σας. Με την υποστήριξη των ειδικών και πολύ σκληρή δουλειά και εξάσκηση, ενδέχεται να μπορέσετε να μάθετε εκ νέου δεξιότητες, όπως το περπάτημα και η ομιλία.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η θεραπεία ξεκινά αμέσως μετά το εγκεφαλικό σας επεισόδιο. Ένας θεραπευτής αξιολογεί την κατάστασή σας και μαζί συμφωνείτε στους στόχους που θέλετε να επιτύχετε. Ο θεραπευτής φτιάχνει ένα ατομικό σχέδιο με δραστηριότητες και συμβουλές, που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας.

Εάν έχετε μυϊκή αδυναμία ή παράλυση στην μία πλευρά, η θεραπεία στοχεύει να σας βοηθήσει, ώστε να αρχίσετε να κινείστε και να βελτιώσετε την ισορροπία σας.



Η θεραπεία μπορεί επίσης να βελτιώσει δεξιότητες, όπως η ομιλία και η γραφή.

Εάν δυσκολεύεστε να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας, η θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε νέους τρόπους να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο και το μαγείρεμα.

Η αποκατάσταση ξεκινά με τη βοήθεια των θεραπευτών, αλλά συνεχίζεται στο σπίτι.

Η εξάσκηση των δραστηριοτήτων σας βοηθά να βελτιώνεστε. Μπορείτε να κάνετε δραστηριότητες μόνοι σας ή με τη βοήθεια και την ενθάρρυνση της οικογένειας και των φίλων σας.

ΤΥΠΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Φυσιοθεραπευτής

Σας βοηθά με τη δύναμη, την κινητικότητα, την ισορροπία και την αντοχή.



Εργοθεραπευτής

Σας βοηθά να ανακτήσετε την ανεξαρτησία σας με την εκ νέου

εκμάθηση δεξιοτήτων για την καθημερινή σας διαβίωση. Μπορεί να σας συμβουλευτεί για το πώς να προσαρμόσετε το σπίτι σας και να σας βοηθήσει με δραστηριότητες όπως το μαγείρεμα.



Λογοθεραπευτής

») Σας βοηθά να βελτιώσετε την επικοινωνία και να αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες στην κατάποση και το φαγητό. Βοηθά επίσης στην ανάγνωση και τη γραφή.



Διαιτολόγος

Υποστηρίζει άτομα με δυσκολία στην κατάποση, ώστε να τρώνε και να πίνουν με ασφάλεια, και δίνει συμβουλές για υγιεινή διατροφή.



Ψυχολόγος

Βοηθά άτομα με δυσκολίες στη μνήμη και τη σκέψη, καθώς και συναισθηματικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη.

! Συμβουλή: κάντε ερωτήσεις

Στην αρχή μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοήσετε τι σημαίνει ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Το ιατρικό προσωπικό και οι θεραπευτές θα απαντήσουν **με διάθεση** στις ερωτήσεις σας.

ΕΝΤΟΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζετε τα προειδοποιητικά σημάδια ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου. 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

Αυτά είναι τα κύρια σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Ωστόσο, μπορείτε να έχετε το νου σας και για μερικά ακόμα:

Ξαφνική αδυναμία ή μούδιασμα στη μία πλευρά του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των ποδιών, των χεριών ή των πελμάτων.

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.

Εάν εντοπίσετε κάποιο από αυτά τα σημάδια, καλέστε αμέσως στο **112**.

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**.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΝΟΣ ΝΕΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Όταν κάποιος υποστεί ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, υποβάλλεται σε εξετάσεις για τυχόν προβλήματα υγείας, που μπορεί να οδηγήσουν σε εγκεφαλικό. Μερικά από αυτά είναι:



Υψηλή αρτηριακή πίεση.



Κολπική μαρμαρυγή (ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός).



Διαβήτης.



Υψηλή χοληστερόλη.

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου είναι να ακολουθείτε τη θεραπεία που χρειάζεστε για αυτές τις παθήσεις.

Θα λάβετε επίσης συμβουλές και για άλλους τρόπους μείωσης του κινδύνου. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν το να γίνετε πιο

δραστήριοι, να τρώτε υγιεινά τρόφιμα ή να σταματήσετε το κάπνισμα.



Ο φόβος ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να είναι μεγάλη πηγή ανησυχίας για εσάς, τους φίλους και την οικογένειά σας. Ο γιατρός ή κάποιο εξειδικευμένο μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού μπορεί να σας δώσει ατομικές συμβουλές σχετικά με τα προβλήματα της υγείας σας και ιδέες για δραστηριότητες στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής.



Για περισσότερες ιδέες, διαβάστε περισσότερα στη διεύθυνση **stroke.org.cy**

ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ

Πολλοί επιζώντες εγκεφαλικού επεισοδίου λένε ότι αισθάνονται απομονωμένοι στην αρχή και ότι μπορεί να είναι δύσκολο να εξηγήσουν τι αισθάνονται σε άλλους ανθρώπους. Το σοκ ενός εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να αλλάξει τη ζωή των ανθρώπων.



Αφού φύγετε από το νοσοκομείο, θα πρέπει να έχετε υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας, όπως νοσηλευτές και θεραπευτές στην ομάδα εγκεφαλικών επεισοδίων. Εάν νιώθετε ότι χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη, καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας ή επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ

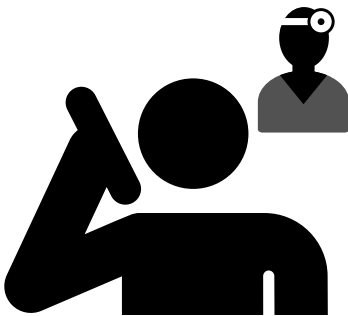
Μπορεί να σας βοηθήσει να μιλήσετε στην οικογένεια και τους φίλους σας. Μοιραστείτε τα

συναισθήματά σας και βοηθήστε τους άλλους να καταλάβουν τι περνάτε.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο να συναντήσουν άλλους επιζώντες από εγκεφαλικό επεισόδιο. Το διαδικτυακό εργαλείο **mystrokeguide.com** διαθέτει ένα δωρεάν διαδικτυακό φόρουμ για επιζώντες εγκεφαλικών επεισοδίων και φροντιστές.

ΟΜΑΔΕΣ ΓΙΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ

Στη Κύπρο έχει ένα δίκτυο ομάδων για εγκεφαλικά επεισόδια. Βρείτε την ομάδα που βρίσκεται στην περιοχή σας ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας **25108247**.



ΠΟΥ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΑΠΟ ΤΟ CYPRUS STROKE ASSOCIATION



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

Γραμμή Βοήθειας

Η Γραμμή Βοήθειας προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε οποιονδήποτε έχει επηρεαστεί από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται οι φίλοι και οι φροντιστές.

Καλέστε μας στο **25108247**.

Διαβάστε τις πληροφορίες μας

Βρείτε αναλυτικές πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια στην ιστοσελίδα stroke.org.cy, ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας και ζητήστε 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.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Για εξατομικευμένες συμβουλές σχετικά με το πώς να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, επισκεφτείτε τον γιατρό σας, ένα εξειδικευμένο μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού ή τον φαρμακοποιό σας.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Εάν χρειάζεστε βοήθεια για συναισθηματικά ή σωματικά προ-

βλήματα μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, επισκεφτείτε τον γιατρό σας.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΝΑΓΚΩΝ

Για πληροφορίες σχετικά με τη διαμονή και τη φροντίδα, επικοινωνήστε με το τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών ενήλικων του δήμου σας. Αν δυσκολεύεστε να βρείτε την υποστήριξη που χρειάζεστε, καλέστε μας στη Γραμμή Βοήθειας.

ΝΟΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για δωρεάν, εμπιστευτικές συμβουλές σχετικά με οικονομικά, νομικά και εργασιακά ζητήματα, επικοινωνήστε με το Τμήμα Κοινωνικής Ενσωμάτωσης στη διεύθυνση* και μάθετε περισσότερα σχετικά με την οικονομική υποστήριξη που υπάρχει.

*http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dsid/dsid.nsf/contact_gr/

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 **info@stroke.org.cy**

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.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

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



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

Γραμμή Βοήθειας Stroke
Helpline: **25108247**

Email: **info@stroke.org.cy**

Ιστοσελίδα: **stroke.org.cy**

Όταν το εγκεφαλικό χτυπά,

ένα μέρος του εγκεφάλου σας κλείνει. Και το ίδιο κάνει και ένα μέρος του εαυτού σας. 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.

Κάντε δωρεά ή μάθετε περισσότερα στο **stroke.org.cy**.



© Cyprus Stroke Association 2021

Έκδοση 3. Δημοσίευση Μάιος 2022

Αναθεώρηση: Απρίλιος 2023

Κωδικός στοιχείου: A01L10

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 Τζέρσει (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)

Stroke
association



ESO
EUROPEAN STROKE
ORGANISATION



 www.stroke.org.cy

 info@stroke.org.cy

Υποστηρίζεται από:



© 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 Απρίλιο του 2021

Θα αναθεωρηθεί: Απρίλιος 2023

SAFE, ASBL 0661.651.450

Item code: A01L14

Φωτογραφία: Can Stock Photo / halfpoint