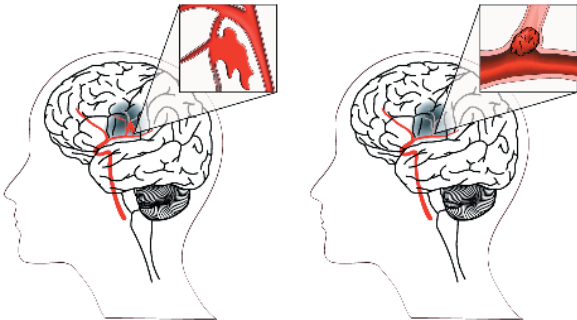




Όλα για το εγκεφαλικό επεισόδιο

Τι είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο;

Το εγκεφαλικό επεισόδιο συμβαίνει όταν η ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο μέσα από τις αρτηρίες διαταράσσεται ή διακόπτεται αιφνίδια. Το αίμα μπορεί να σταματήσει να ρέει σε μια αρτηρία επειδή εμποδίζεται από κάποιο θρόμβο αίματος ή πλάκα (αυτό ονομάζεται **ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο**) ή επειδή η αρτηρία έχει σπάσει ή υποστεί ρήξη (αυτό ονομάζεται **αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο**).



Αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο

Ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο

Όταν το αίμα σταματήσει να ρέει, ο εγκέφαλος δεν παίρνει το οξυγόνο που χρειάζεται, και συνεπώς τα κύτταρα του εγκεφάλου στην περιοχή αυτή νεκρώνονται και μπορεί να προκληθεί μόνιμη βλάβη.

Τι είναι το ΠΙΕ (ΤΙΑ);

Τα αρχικά ΠΙΕ, σημαίνουν παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (TIA transient ischemic attack), ή 'μίνι-εγκεφαλικό επεισόδιο'. Οι παράγοντες κινδύνου και τα συμπτώματα ενός ΠΙΕ είναι ίδια με αυτά του εγκεφαλικού επεισοδίου. Όμως τα συμπτώματα του ΠΙΕ εξαφανίζονται μέσα σε 24 ώρες. Κάποιος που υπέστη ΠΙΕ έχει πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθει εγκεφαλικό επεισόδιο και το ΠΙΕ δεν πρέπει να αγνοηθεί.

Πώς θα αναγνωρίσω τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου ή του ΠΙΕ

Για να μπορέσετε να αναγνωρίσετε τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου, κάντε τρεις απλές ερωτήσεις:

- Πρόσωπο** – μπορεί ο άνθρωπος να γελάσει; Έχει χαλαρώσει/κρεμάσει το στόμα ή το μάτι του;
- Χέρια** – μπορεί ο άνθρωπος να σηκώσει και τα δυο του χέρια;
- Ομιλία** – μπορεί ο άνθρωπος να μιλήσει καθαρά και να καταλάβει τι του λέτε;
- Χρόνος** – ενεργήστε **ΓΡΗΓΟΡΑ** καλέστε το 000.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο αποτελεί επείγον ιατρικό περιστατικό. Εάν αντιληφθείτε κάποιο από τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου καλέστε το 000 αμέσως για να έρθει ασθενοφόρο.

Στα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου περιλαμβάνονται:

- **Ζαλάδα**, απώλεια ισορροπίας ή ανεξήγητη πτώση
- **Απώλεια όρασης**, αιφνίδια ή μειωμένη όραση στο ένα ή και στα δύο μάτια
- **Πονοκέφαλος**, συνήθως είναι δυνατός και εκδηλώνεται απότομα, ή ανεξήγητη αλλαγή στη μορφή των πονοκεφάλων
- **Δυσκολία στην πρόσληψη φαγητού ή υγρών**

Ποιες είναι οι επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου;

Οι επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου είναι διαφορετικές για κάθε άνθρωπο και εξαρτώνται από το ποια περιοχή του εγκεφάλου υφίσταται το εγκεφαλικό επεισόδιο, το μέγεθος του εγκεφαλικού επεισοδίου, τη γενική κατάσταση της υγείας σας και το πόσο γρήγορα είχατε τη δυνατότητα να δεχθείτε ιατρική θεραπεία. Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορεί να αισθανθείτε δυσκολία με τα παρακάτω:

- **Να περπατήσετε ή να σταθείτε.**
- **Να χρησιμοποιήσετε το χέρι σας.**
- **Να επικοινωνήσετε:** δυσκολία στην ομιλία, κατανόηση του τι σας λένε οι άλλοι, ανάγνωση, γραφή ή συνδυασμός των προηγούμενων.
- **Να σκεφτείτε:** δυσκολία όσον αφορά την ικανότητα σκέψης και μνήμης καθώς και την ικανότητα να θυμηθείτε χρόνο και τόπο και δυσκολία συγκέντρωσης.
- **Να κρατήσετε την ισορροπία σας ή να συντονίσετε τις κινήσεις σας:** δυσκολία να σταθείτε ή να καθίσετε χωρίς να πέσετε ή να γείρετε στο πλάι.
- **Να καταπιείτε:** δυσκολία να καταπιείτε διάφορες τροφές, υγρά ή ακόμα και το σάλιο σας.
- **Όραση:** δυσκολία να δείτε στο πλάι ή να αντιληφθείτε πόσο κοντά βρίσκονται τα αντικείμενα.
- **Άγνοια για την ύπαρξη της μια πλευράς του σώματος:** δυσκολία να κοιτάξετε προς ή να αναγνωρίσετε την αδύναμη πλευρά του σώματός σας.
- **Αισθήσεις:** δυσκολία στο να λάβετε μηνύματα από τις πέντε αισθήσεις σας (όσφρηση, αφή, γεύση, όραση, και ακοή).
- **Χρήση της τουαλέτας:** δυσκολία να ελέγξετε τις κενώσεις της ουροδόχου κύστης και του εντέρου σας.



- **Συναισθήματα:** τα αισθήματα οργής, απογοήτευσης, θλίψης, απώλειας και **κατάθλιψης** είναι συχνά.
- **Κόπωση:** αισθάνεστε εξαντλημένοι, απηυδισμένοι ή αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι για να κάνετε οτιδήποτε.
- **Σεξουαλική δραστηριότητα:** αισθάνεστε ανήσυχοι σχετικά με το να κάνετε σεξ ή βιώνετε σωματικές αλλαγές που καθιστούν δύσκολη την συνουσία.
- **Όρεξη:** δεν θέλετε να φάτε ή να πιείτε τόσο όσο συνηθίζατε.

Πρόληψη

Πώς μπορώ να προλάβω ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή το να πάθω ακόμα ένα εγκεφαλικό επεισόδιο;

Μπορείτε να προλάβετε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο με το να γνωρίσετε και να ελέγξετε τους παράγοντες κινδύνου: Υπάρχει κάποιος αριθμός παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο. Κάποιοι από τους παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο δεν μπορούν να ελεγχτούν. Σ' αυτούς περιλαμβάνονται η ηλικία, το φύλο και το οικογενειακό ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου.

Υπάρχει κάποιος αριθμός παραγόντων κινδύνου που μπορείτε να ελέγξετε ώστε να μειώσετε τις πιθανότητες να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο:

- **Υψηλή πίεση αίματος**
- **Υψηλή χοληστερόλη**
- **Ακανόνιστος καρδιακός παλμός** (κολπική μαρμαρυγή)
- **Διαβήτης**

Στα φάρμακα για τη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου περιλαμβάνονται:

Τα φάρμακα που ρίχνουν την πίεση του αίματος (Αντιυπερτασικά) – πρέπει να τα παίρνουν όλα τα άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ εκτός εάν υπάρχει ιατρικός λόγος να μην τα πάρουν.

Τα αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα - αραιώνουν το αίμα και βοηθούν στην πρόληψη του σχηματισμού θρόμβων αίματος. Όλοι οι άνθρωποι με ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο πρέπει να παίρνουν αντιαιμοπεταλιακά εκτός εάν υπάρχει ιατρικός λόγος να μην τα πάρουν.

Τα αντιπηκτικά – βοηθούν στην αποφυγή μεγαλύτερης ανάπτυξης των υφιστάμενων θρόμβων αίματος στα αιμοφόρα αγγεία και προλαμβάνουν το σχηματισμό νέων θρόμβων.

Φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερόλη: πρέπει να τα παίρνουν όλα τα άτομα που έχουν υποστεί ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο ή έχουν διαγνωστεί με ΠΙΕ εκτός εάν υπάρχει ιατρικός λόγος να μην τα πάρουν.

Κάποιες βασικές συμβουλές για την πρόληψη του εγκεφαλικού επεισοδίου είναι:

- Άσκηση – ελαφρά άσκηση έως 30 λεπτά την ημέρα
- Μειώστε την πρόσληψη αλατιού εάν έχετε υψηλή πίεση αίματος
- Τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά
- Μειώστε την πρόσληψη διατροφικού λίπους
- Σταματήστε το κάπνισμα και αποφύγετε το παθητικό κάπνισμα
- Παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με την ιατρική συνταγή
- Απολαύστε την κοινωνική ζωή και κρατείστε θετική στάση
- Ρωτήστε το γιατρό σας για περισσότερες συμβουλές

Αξιολόγηση

Τι εξετάσεις πρέπει να κάνω μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή ένα ΠΙΕ;

Έγκαιρη εξέταση μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο θα βοηθήσει να μάθετε τι είδος εγκεφαλικού επεισοδίου είχατε, τι το προκάλεσε, σε ποια περιοχή του εγκεφάλου επήλθε το εγκεφαλικό επεισόδιο, τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου και τη γενική κατάσταση της υγείας σας.

Κάθε άτομο που υπέστη εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ πρέπει να κάνει:

- **Απεικονιστική εξέταση Εγκεφάλου: CT (αξονική τομογραφία) ή MRI (μαγνητική τομογραφία)**

Κάποιες από τις εξετάσεις που ενδέχεται να κάνετε περιλαμβάνουν:

- **Αιματολογικές εξετάσεις**
- **Υπερηχογράφημα καρωτίδων**
- **Καρδιολογικές εξετάσεις**

Θεραπεία

Τι θεραπεία πρέπει να ακολουθήσω;

Η έγκαιρη θεραπεία μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι ζωτικής σημασίας. Υπάρχουν τρεις ενδεδειγμένες θεραπείες για το εγκεφαλικό επεισόδιο:

1. **Περίθαλψη σε μονάδα εγκεφαλικών επεισοδίων** – Η μονάδα εγκεφαλικών επεισοδίων αποτελεί ένα τμήμα του νοσοκομείου όπου μία ομάδα ειδικευμένη στα εγκεφαλικά επεισόδια φροντίζει τα άτομα με εγκεφαλικό επεισόδιο.
2. **tPA** – Εάν πάτε στο νοσοκομείο μέσα σε 2-3 ώρες από το εγκεφαλικό επεισόδιο, ενδέχεται να υποβληθείτε σε θεραπεία με ένα φάρμακο που είναι γνωστό ως θρομβόλυση (ή tPA). Αυτό το φάρμακο διαλύει το θρόμβο αίματος που σας προκάλεσε το εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορεί να δοθεί μόνο σε άτομα που υπέστησαν ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο.
3. **Ασπιρίνη:** χορηγείται το γρηγορότερο δυνατό (και μέσα σε 48 ώρες) σε άτομα με ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο.



Ποιος θα με βοηθήσει στην ανάρρωσή μου;

Η ομάδα που σας φροντίζει μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο αποτελείται από ένα σύνολο επαγγελματιών του τομέα υγείας που είναι υπεύθυνοι για την αξιολόγησή σας, την καθημερινή σας φροντίδα, την θεραπεία σας και την παροχή ενημέρωσης και υποστήριξης σε σας και στην οικογένεια/φροντιστή σας.

- **Ιατρός:** συντονίζει την ιατρική σας φροντίδα και βοηθάει εσάς και την οικογένεια/φροντιστή σας να κάνετε επιλογές μετά από ενημέρωση.
- **Νοσοκόμος:** παρέχει φροντίδα σε 24ωρη βάση.
- **Διαιτολόγος:** εξασφαλίζει ότι λαμβάνετε τη διατροφή και τα υγρά που χρειάζεστε.
- **Εργοθεραπευτής:** σας βοηθάει να πραγματοποιήσετε τις καθημερινές σας ασχολίες και σας δίνει συμβουλές σχετικά με εξοπλισμό που μπορεί να σας βοηθήσει.
- **Φυσιοθεραπευτής:** σας βοηθάει να βελτιώσετε την κίνηση σας μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο.
- **Ψυχολόγος:** βοηθάει στην αξιολόγηση της ικανότητάς σας να σκέπτεστε και στην αντιμετώπιση και προσαρμογή στη ζωή μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο.
- **Λογοπαθολόγος:** σας βοηθάει να μιλήσετε ή να κατανοήσετε τι σας λένε. Σας βοηθάει όταν έχετε δυσκολία να καταπιείτε.
- **Κοινωνικός λειτουργός:** σας βοηθάει να αντιμετωπίσετε τις συναισθηματικές και κοινωνικές συνέπειες που προκάλεσε το εγκεφαλικό επεισόδιο και συντονίζει κοινωνικές υπηρεσίες και δραστηριότητες.

Θα χρειαστεί αποκατάσταση της υγείας μου;

Η έγκαιρη αποκατάσταση θα αυξήσει τις πιθανότητές σας για μια καλή ανάρρωση. Οι ανάγκες αποκατάστασης είναι διαφορετικές για τον καθένα. Η αποκατάσταση μπορεί να γίνει μέσα στο νοσοκομείο στο οποίο νοσηλεύεστε, σε άλλο νοσοκομείο, σε κοινοτικό κέντρο υγείας ή στο σπίτι σας. Εσείς και η ομάδα θεραπείας του εγκεφαλικού επεισοδίου θα θέσετε προσωπικούς στόχους που θα σας βοηθήσουν στην ανάρρωσή σας. Αυτοί θα αλλάξουν στην πορεία του χρόνου καθώς προοδεύετε.

Η αποκατάσταση συνήθως διακόπτεται όταν δεν υπάρχουν σημαντικές αλλαγές στην ανάρρωσή σας. Μπορείτε να συνεχίσετε να καταβάλλετε προσπάθειες για την ανάρρωσή σας βάζοντας τους δικούς σας στόχους και δουλεύοντας για την επίτευξή τους. Η αποκατάσταση μπορεί να επέλθει στη διάρκεια μιας μακράς χρονικής περιόδου χωρίς θεραπευτική αγωγή γι αυτό συνεχίστε να ασκείτε δραστηριότητες κατ' επανάληψη ώστε να διδάξετε το σώμα σας να κάνει πράγματα με διαφορετικό τρόπο.

Φεύγοντας από το νοσοκομείο

Προγραμματισμός για το εξιτήριο

Πριν φύγετε από το νοσοκομείο, η ομάδα θεραπείας του εγκεφαλικού σας επεισοδίου θα συζητήσει με σας και την οικογένεια/φροντιστή σας συγκαλώντας οικογενειακή συνάντηση. Μαζί θα συζητήσετε για τις ανάγκες υποστήριξής σας και για το ποιος μπορεί να σας βοηθήσει μ' αυτές. Η επιστροφή στην εργασία σας, η ψυχαγωγία, η σεξουαλική σας δραστηριότητα και η επιστροφή στην οδήγηση πρέπει να συζητηθούν. Θα αναπτύξετε ένα πρόγραμμα για την επιστροφή σας στο σπίτι. Κάνετε όσες ερωτήσεις θεωρείτε αναγκαίες κατά τη διάρκεια της οικογενειακής συνάντησης.

Εξιτήριο για ίδρυμα φροντίδας

Εάν δεν είστε σε θέση να φροντίσετε μόνοι σας τον εαυτό σας και οι ανάγκες φροντίδας σας είναι πολύ μεγάλες για την οικογένεια/φροντιστή σας, η ομάδα θεραπείας του εγκεφαλικού σας επεισοδίου θα προτείνει να πάρετε εξιτήριο και να πάτε σε κάποιο ίδρυμα φροντίδας. Πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές ιδρυμάτων φροντίδας θα σας δοθούν από τον κοινωνικό σας λειτουργό. Για κάποιους επιζήσαντες εγκεφαλικού επεισοδίου αυτό μπορεί να είναι μόνο ένα προσωρινό μέτρο ενόσω συνεχίζετε να καλυτερεύετε.

Η ζωή μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο ή το ΠΙΕ

Το να συνηθίσετε τη ζωή μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο ή το ΠΙΕ μπορεί να είναι δύσκολο. Πολλοί επιζήσαντες εγκεφαλικού επεισοδίου ή επιζήσαντες ενός ΠΙΕ φοβούνται μήπως πάθουν κι άλλο εγκεφαλικό επεισόδιο. Πολλοί το βρίσκουν δύσκολο να βασίζονται σε άλλους να τους βοηθήσουν ενόσω ανακτούν την ανεξαρτησία τους. Όταν πάτε σπίτι σας, η οικογένεια και οι φίλοι σας θα είναι για σας η πολυτιμότερη υποστήριξη.

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη δεν αποτελεί απλά κακή διάθεση αλλά μία σοβαρή κατάσταση με επακόλουθο να δυσκολεύει την πραγματοποίηση συνηθισμένων καθημερινών δραστηριοτήτων. Έως τα δύο τρίτα των ανθρώπων που υπέστησαν εγκεφαλικό επεισόδιο θα υποφέρουν από κατάθλιψη. Η κατάθλιψη είναι επίσης συνηθισμένη στους φροντιστές. Εάν ανησυχείτε ότι εσείς ή κάποιος άλλος πάσχει από κατάθλιψη είναι σημαντικό να συζητήσετε με το γιατρό σας. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την υπηρεσία beyondblue στο 1300 22 4636.

Φάρμακα

Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να παίρνετε όλα τα φάρμακα που σας έχει γράψει ο γιατρός σας. Εάν αντιληφθείτε κάποιες παρενέργειες, έχετε κάποιες ερωτήσεις ή σκέφτεστε να σταματήσετε τα φάρμακά σας, είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας.



Έλεγχος της ουροδόχου κύστης

Η δυσκολία ελέγχου του εντέρου και της ουροδόχου κύστης είναι συνηθισμένη μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορεί να είναι απογοητευτικό, ενοχλητικό και λυπηρό παρόλα αυτά υπάρχουν πράγματα που μπορούν να γίνουν για να καλυτερεύσει η κατάσταση. Είναι σημαντικό να συζητήσετε με το γιατρό σας για να πάρετε τις σωστές πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να ανακτήσετε τον έλεγχο του εντέρου σας. Καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) (1800 33 00 66) για περισσότερες πληροφορίες.

Κόπωση

Η κόπωση είναι ένα αίσθημα πρώιμης εξάντλησης, απηύδησης ή το αίσθημα ότι είστε πολύ κουρασμένοι για να κάνετε οτιδήποτε. Μπορεί να εμφανιστεί τις πρώτες εβδομάδες ή μήνες μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο και για κάποιους επιζήσαντες εγκεφαλικού επεισοδίου, συνεχίζει για χρόνια αργότερα. Για αρκετούς ανθρώπους ωστόσο υπάρχει καλύτερευση με το χρόνο.

Οδήγηση

Η οδήγηση είναι μια πολύπλοκη δραστηριότητα που απαιτεί πολλές ικανότητες και μπορεί να αποβεί δύσκολη για τους επιζήσαντες εγκεφαλικού επεισοδίου. Συνιστάται να μην οδηγήσετε για ένα μήνα το λιγότερο μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο ή το ΠΙΕ. Μιλήστε στο γιατρό σας πριν ξαναρχίσετε την οδήγηση για να πάρετε ιατρική άδεια. Αποτελεί δική σας νομική ευθύνη να ενημερώσετε την υπηρεσία αδειών οδήγησης της περιοχής σας για όποια αλλαγή στην ιατρική σας κατάσταση.

Ψυχαγωγία

Μπορεί να επέλθει ένα πελώριο αίσθημα απώλειας το οποίο συνδέεται με το εγκεφαλικό επεισόδιο. Είναι σημαντικό να ξαναρχίσετε τα παλιά σας χόμπι και ενδιαφέροντα, εάν είναι δυνατό, και να εξερευνήσετε καινούργια ενδιαφέροντα όταν ταιριάζει. Τα κοινοτικά κέντρα προσφέρουν ψυχαγωγικές δραστηριότητες και πολλές ενδιαφέρουσες σειρές μαθημάτων που μπορείτε να απολαύσετε.

Εργασία μετά το εγκεφαλικό

Η επιστροφή στην εργασία μπορεί να είναι δύσκολη εξαιτίας σωματικών αλλαγών, έλλειψης κινήτρων, κόπωσης, και έλλειψης συγκέντρωσης ή μνήμης. Ωστόσο το να εργαστείτε μπορεί να είναι σημαντικό για προσωπικούς και οικονομικούς λόγους. Η υπηρεσία του Centrelink (13 23 00) της περιοχής σας και η Κοινωνική Υπηρεσία Αποκατάστασης (Community Rehabilitation Service) (1800 624 824) μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε εργασία.

Οικονομικά

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει επίδραση στα οικονομικά σας, ειδικά εάν εργαζόσασταν πριν το εγκεφαλικό επεισόδιο. Εάν δεν είστε σε θέση να επιστρέψετε στην εργασία μπορεί να έχετε τις προϋποθέσεις για Σύμβαση Στήριξης Αναπηρίας. Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες από το Centrelink (13 23 00)

Σεξουαλική δραστηριότητα

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να προκαλέσει σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα ή την επιθυμία σας να κάνετε σεξ. Κάποια φάρμακα μπορεί επίσης να προκαλέσουν παρενέργειες μειώνοντας την σεξουαλική σας ορμή.

Πολλοί άνθρωποι φοβούνται να ξαναρχίσουν το σεξ επειδή σκέφτονται ότι αυτό θα αυξήσει τον κίνδυνο για ένα ακόμα εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ. Έρευνες δείχνουν ότι δεν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στο σεξ και στο εγκεφαλικό επεισόδιο και ότι η μέτρια άσκηση έχει στην πραγματικότητα ευεργετικά αποτελέσματα για τους ανθρώπους που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο.

Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με όποιες ανησυχίες μπορεί να έχετε.

Οικογένεια

Το εγκεφαλικό επεισόδιο και το ΠΙΕ πιθανότατα θα έχουν κάποιο αντίκτυπο στην οικογένειά σας. Οι ρόλοι των μελών της οικογένειας ενδέχεται να χρειάζεται να αλλάξουν όπως όσον αφορά τις δοσοληψίες με τα οικονομικά, τις καθημερινές δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια, το μαγείρεμα και την ανατροφή των παιδιών.

Εσείς και η οικογένειά σας ίσως να χρειαστεί να σκεφτείτε προσεχτικά το θέμα της βοήθειας από άλλα άτομα. Πρέπει να κουβεντιάσετε τέτοιου είδους αλλαγές με την οικογένειά σας.

Τα παιδιά συνήθως κάνουν πολλές ερωτήσεις και αποκτούν πολλούς φόβους μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο που υπέστη κάποιο μέλος της οικογένειας. Τα παιδιά πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη και να συμπεριληφθούν στις οικογενειακές συζητήσεις και / ή εάν υπάρχει χρόνος να κάνουν τις ερωτήσεις τους.

Τι μπορώ να κάνω για να αξιοποιήσω στο έπακρο την ανάρρωσή μου;

- Μείνετε υγιείς και δραστήριοι
- Συζητήστε με άλλους επιζήσαντες εγκεφαλικού επεισοδίου και φροντιστές
- Ακολουθήστε το πρόγραμμα αποκατάστασής σας
- Παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με την ιατρική συνταγή
- Ξεκινήστε να κάνετε τα πράγματα που κάνατε πριν το εγκεφαλικό επεισόδιο το νωρίτερο δυνατό



strokefoundation

Φροντιστής – Τι σημαίνει αυτό για μένα;

Όταν οι επιζήσαντες ενός εγκεφαλικού επεισοδίου επιστρέψουν σπίτι τους, συχνά βασίζονται σε άλλους για να τους βοηθήσουν με τις καθημερινές δραστηριότητες. Αυτοί οι άνθρωποι – οι φροντιστές – επηρεάζονται επίσης από το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Εάν είσατε φροντιστής είναι σημαντικό να μην αισθάνεστε μόνος/η σας – ειδικά εάν δεν έχετε μέλη της οικογένειας που να σας προσφέρουν βοήθεια και υποστήριξη. Οι αλλαγές στη ζωή σας και στη σχέση σας με το άτομο που φροντίζετε ενδέχεται να είναι πολύ τρομακτικές και αγχωτικές. Μπορεί να έχετε ανάμικτα συναισθήματα για το ότι είσατε φροντιστής και να αισθάνεστε αγανακτισμένος/η για τις αλλαγές στη ζωή σας. Αυτά είναι φυσιολογικά συναισθήματα και αντιδράσεις.

Είναι σημαντικό να θυμάστε τις δικές σας ανάγκες. Πρέπει να συνεχίσετε να κάνετε τα πράγματα που κάνετε πριν η ζωή σας επηρεαστεί από το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι φροντιστές χρειάζεται συχνά να ζητήσουν βοήθεια. Αυτή μπορεί να προέρχεται από άλλα μέλη της οικογένειας, φίλους, ομάδες υποστήριξης φροντιστών ή κοινωνικές υπηρεσίες. Το να δίνετε στον εαυτό σας την ευκαιρία για τακτικά διαλείμματα συνιστάται επίσης. Η τακτική φροντίδα ανάπαυλας (respite) θα σας επιτρέψει να κάνετε διακοπές για μερικές εβδομάδες το χρόνο.

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε το Κέντρο Εξυπηρέτησης Φροντιστών (Carer Resource Centre) στο 1800 242 636 ή τον οργανισμό Φροντιστών Αυστραλίας (Carers Australia) στο (02) 6122 9900.

Περισσότερες πληροφορίες

Καλέστε τη Γραμμή για το Εγκεφαλικό Επεισόδιο (StrokeLine) στο 1800 787 653 (δωρεάν κλήση) ή επισκεφτείτε το δικτυακό μας τόπο (website) στη διεύθυνση www.strokefoundation.com.au

Άλλες γλώσσες

This fact sheet is also available in English.



strokefoundation

National Stroke Foundation. ABN 420 061 733 79
Level 7, 461 Bourke Street, Melbourne VIC 3000

Phone: 03 9670 1000 Fax: 03 9670 9300

StrokeLine: 1800 787 653

Email: admin@strokefoundation.com.au

www.strokefoundation.com.au

© January 2009

