

**STROKE
CARER'S GUIDE**



**UDAR MÓZGU
PRZEWODNIK DLA OPIEKUNA**



NIEZBĘDNY PRZEWODNIK

ESSENTIAL GUIDE

Niniejszy niezbędny przewodnik dotyczy opieki nad osobą, która doznała udaru mózgu.

Przewodnik zawiera następujące informacje:

- Kim jest opiekun i jakie wsparcie może otrzymać.
- Czego można się spodziewać, jeśli bliska osoba miała udar.
- Porady dotyczące radzenia sobie z typowymi objawami udaru mózgu.
- Jak dbać o siebie i swoje zdrowie jako opiekun.

Czy jestem opiekunem?

Jeśli pomagasz komuś choremu, możesz zostać uznany za **nieformalnego** lub **nieopłacanego opiekuna**.

Może to oznaczać pomoc w **potrzebach medycznych**, takich jak pomoc w terapii lub wizytach lekarskich.

Może to też oznaczać pomoc w **praktycznych potrzebach**, takich jak prace domowe, transport lub higiena osobista.

Może to również obejmować zapewnianie **wsparcia emocjonalnego** i ramienia, na którym można się wyłatać.

Jeśli regularnie poświęcasz bliskiej osobie po udarze lub innej chorobie czas, pomagając w którejkolwiek z tych czynności, nawet jeśli nie mieszkasz z tą osobą, możesz zostać uznany(-a) za nieformalnego opiekuna.

Więcej informacji na temat bycia nieformalnym opiekunem oraz możliwej pomocy i wsparcia można znaleźć w naszej broszurze na temat **praw opiekuna** dostępnej bezpłatnie w witrynie **chss.org.uk**

Czego można się spodziewać po udarze

Oprócz bezpośrednich objawów klinicznych udaru u wielu osób występują również inne dolegliwości.

- **Reakcje emocjonalne.** Udar mózgu jest traumatycznym wydarzeniem i wielu pacjentów odczuwa niepokój, obniżenie nastroju i strach.
- **Trudności w przystosowaniu się** do nowych ograniczeń i objawów, które często oznaczają wiele zmian w życiu codziennym.
- **Trudności z przyjmowaniem pomocy.** Wiele osób, które przed udarem były niezależne, ma trudności z proszeniem o pomoc lub otrzymywaniem pomocy i opieki, nawet jeśli jej potrzebują.
- **Izolacja społeczna i samotność.** Wiele osób, które przeżyły udar, ma trudności z powrotem do swoich zwykłych aktywności społecznych lub z wyjaśnieniem innym, przez co przechodzą.

- **Zmiany w relacjach.** Dotyczy to przyjaźni, rodziny i związków romantycznych. Udar często zmienia sposób, w jaki ludzie są w stanie odnosić się do innych i reguluje istniejące relacje.
- **Zakłopotanie.** Ludzie mogą doświadczać objawów, które uważają za krępujące, takich jak paraliż twarzy lub trudności z mówieniem. Kłopotliwa może być również potrzeba pomocy w zakresie higieny osobistej.

Ważne jest, aby pamiętać, że wszystkie te czynniki mogą mieć wpływ również na opiekuna. Bycie opiekunem prawdopodobnie wpłynie na Twoje życie na wiele sposobów i to normalne, że na początku będziesz mieć pewne trudności z przystosowaniem się. Obserwowanie, jak ukochana osoba przechodzi przez traumatyczne wydarzenie, może być wstrząsające również dla opiekuna.

Pamiętaj – z pustego i Salomon nie należy!
Zadbaj przede wszystkim o siebie i poszukaj wsparcia, jeśli to możliwe.

Częste objawy występujące po udarze

Objawy udaru są bardzo różne u różnych osób. Powszechne konsekwencje udaru mózgu to m.in:



Utrata mobilności. Wiele udarów prowadzi do osłabienia lub paraliżu mięśni. Dana osoba może mieć trudności z chodzeniem, podnoszeniem przedmiotów, a nawet z jedzeniem i piciem.



Trudności w komunikacji. Udar może powodować afazję (uszkodzenie części mózgu kontrolujących język), a osłabienie mięśni może utrudniać mówienie lub pisanie.



Zmiany poznawcze lub sensoryczne. Udar może wpłynąć na sposób myślenia lub doświadczania świata.



Nietrzymanie moczu lub stolca. Udar mózgu może wpłynąć na zdolność danej osoby do kontrolowania funkcji fizjologicznych.



Dysregulacja emocjonalna lub trudność w kontrolowaniu sposobu i momentu wyrażania emocji. Może to oznaczać, że czyjeś emocje są silniejsze lub że ma nietypowe lub niewłaściwe reakcje (np. śmieje się, gdy coś jest smutne)



Utrata wzroku. Po udarze może dojść do zmian w widzeniu, w wyniku których dana osoba będzie niewidoma lub niedowidząca.



Ból lub zmiany czucia. Udar może zmienić sposób, w jaki ludzie doświadczają wszelkiego rodzaju wrażeń i może powodować przewlekły ból.



Zmęczenie lub znużenie na skrajnym poziomie, który utrudnia codzienne funkcjonowanie.



Problemy z połykaniem lub jedzeniem w wyniku osłabienia mięśni.

Zarządzanie potrzebami fizycznymi

Osoby po udarze często potrzebują pomocy w wykonywaniu czynności fizycznych.

Ważne jest, aby zachować ostrożność, kiedy oferuje się wsparcie fizyczne. Upewnij się, że pamiętasz o własnych ograniczeniach fizycznych i potrzebach oraz w miarę możliwości rozmawiaj z pracownikami służby zdrowia, aby wiedzieć, jak najlepiej wspierać osobę po udarze.

Rehabilitacja i terapia

Rehabilitację po udarze należy rozpocząć jak najszybciej. Zazwyczaj obejmuje ona regularne ćwiczenia fizyczne, a także wizyty u specjalistów.

Jeśli to możliwe, staraj się uczestniczyć w tych spotkaniach i zadawaj pytania dotyczące najlepszych sposobów wspierania i pomocy w ćwiczeniach w domu.

Podnoszenie i przenoszenie

Próbie przeniesienia lub podniesienia osoby należy podejmować **wyłącznie** po pełnym przeszkoleniu w zakresie bezpiecznego wykonywania takich czynności. Zapytaj fizjoterapeutę, pielęgniarkę lub terapeutę zajęciowego, jak to zrobić.

Jeśli osoba dotknięta udarem ma słabe ramię, nigdy nie należy podnosić jej pociągając za nie, ponieważ może to spowodować uszkodzenie stawu. Zawsze zwracaj uwagę na to, czy możesz wyrządzić krzywdę osobie, którą się opiekujesz i upewnij się, że ma ona możliwość poinformowania, jeśli czuje się niekomfortowo.

Potykanie

Wiele osób po udarze ma trudności z przeżuwaniami i potykaniem. Konieczna może być pomoc w przygotowaniu bezpiecznej żywności. Więcej informacji można znaleźć w naszym arkuszu informacyjnym na temat **dysfagii** (dostępnym w witrynie **www.chss.org.uk**).

Ważne jest również, aby być obecnym, gdy osoba z problemami z potykaniem je lub pije. Dowiedz się od pracowników służby zdrowia, co należy zrobić, aby pomóc podopiecznemu w przypadku zakrztuszenia.

Komunikacja

Jeśli udar mózgu wpływa na zdolność komunikowania się pacjenta, zostanie on prawdopodobnie skierowany do logopedy (speech and language therapist, SLT), który zaleci ćwiczenia.

Ćwiczenie jest ważne w radzeniu sobie z komunikacją po udarze, więc jeśli możesz zaangażować się w pomoc w ćwiczeniach w domu, będzie to bardzo pomocne. Zapytaj logopedy, jeśli nie masz pewności, jak najlepiej to zrobić.

Nietrzymanie moczu i stolca

Po udarze niektóre osoby tracą kontrolę nad pęcherzem moczowym i/lub odbytem.

W razie potrzeby należy zwrócić się o poradę do zespołu opieki zdrowotnej. Można również uzyskać wsparcie w zakresie kosztów sprzętu, takiego jak wkładki dla osób nietrzymających moczu.

Podczas wymywania lub czyszczenia moczu ważne jest bezpieczeństwo. Używaj rękawiczek, jeśli jest to wygodniejsze, i zawsze myj ręce mydłem antybakteryjnym i ciepłą wodą.

Upadki i drgawki

Upadki są bardziej prawdopodobne po udarze mózgu. Pamiętaj o tym, ale nie powstrzymuj osoby, którą się opiekujesz, przed aktywnością. Ryzyko upadku można zmniejszyć, upewniając się, że podłoga jest czysta i równa, że w pobliżu nie ma przedmiotów, o które można się potknąć oraz że w razie potrzeby chory może skorzystać z laski lub chodzika.

Nie pozwalaj podopiecznemu na samodzielne pokonywanie schodów, dopóki nie zostanie on uznany za zdolnego do tego przez specjalistę.

W rzadkich przypadkach udar może również powodować napady padaczkowe. W takim przypadku należy **zadzwoić pod numer 999** i natychmiast zwrócić się o pomoc medyczną.



Zarządzanie potrzebami emocjonalnymi

Udar może bezpośrednio wpływać na emocje, uszkodzając kontrolujące je części mózgu. Udar może również pośrednio wpływać na emocje – jest to traumatyczne przeżycie, a proces powrotu do zdrowia może być bardzo trudny.

Ważne jest, aby opiekun udzielał wsparcia i był świadomy tych nowych potrzeb emocjonalnych.

Wybuchy emocjonalne

Udar może wpływać na kontrolę emocji, utrudniając ludziom samoregulację. Stres i frustracja mogą również prowadzić do wybuchów złości lub silnego obniżenia nastroju.

Osoby po udarze mogą również zachowywać się w nietypowy sposób, np. płakać, śmiać się lub przeklinać w nieodpowiednich momentach. Może to być przerażające lub denerwujące dla ludzi wokół nich.

Staraj się pamiętać, że te wybuchy niekoniecznie wynikają z osobistego stosunku do innych osób. W razie potrzeby zwolnij – jeśli to możliwe, opuść pomieszczenie, złap oddech i wróć, gdy będziesz w stanie.

Zmiany osobowości

U niektórych osób po udarze mogą wystąpić zmiany osobowości. Może być trudno to zrozumieć lub poradzić sobie z tym. Jeśli zmagasz się z tym problemem, ważne jest, aby być otwartym i porozmawiać z zaufaną osobą.

Trauma i lęk

Po udarze mózgu ludzie często zmagają się z niepokojem i strachem przed kolejnym udarem. Mogą również reagować traumatycznie na sytuacje, które przypominają im o przeżytym udarze.

Lęk nie zawsze reaguje na logikę, ale nadal pomocne jest przypomnienie danej osobie, co sprawia, że jest bezpieczna. Jeśli możesz pomóc podopiecznemu uniknąć czynników wywołujących niepokój, jest to również dobre rozwiązanie.

Obniżenie nastroju i depresja

Wiele osób po udarze doświadcza obniżenia nastroju. Ważne jest, aby być świadomym tych uczuć, ale także rozpoznać, kiedy mogą one zmienić się w depresję kliniczną.

Typowe objawy depresji obejmują zmiany w zakresie apetytu i snu, niski poziom energii i utratę motywacji, trudności z koncentracją i zmniejszoną dbałość o swój wygląd. Jeśli ktoś wykazuje takie objawy, a zwłaszcza jeśli wyraził chęć zrobienia sobie krzywdy lub brak woli do życia, ważne jest, aby porozmawiać z nim i jego zespołem medycznym o swoich obawach.

Samotność i izolacja

Udar może często prowadzić do wycofania się z aktywności społecznej, a samotność jest powszechna. Należy w miarę możliwości zachęcać osobę, którą się opiekujesz, do udziału w grupach wsparcia i zajęciach towarzyskich. Bardzo pomocna jest również sama obecność, słuchanie i troska.

Dbanie o własne emocje

Chociaż ważne jest, aby wspierać podopiecznego w jego zmaganiach emocjonalnych, Twoje własne emocje są równie ważne. Bycie opiekunem **nie** oznacza, że musisz ignorować lub pomijać własne potrzeby emocjonalne, aby opiekować się kimś innym.

Wszystkie trudności emocjonalne wymienione na poprzednich stronach, oprócz zmian osobowości, mogą być również odczuwane przez opiekuna. Ważne jest, aby wiedzieć, że jest to zupełnie normalne.

Upewnij się, że masz z kim porozmawiać i wiesz, jak zadbać o własne samopoczucie emocjonalne i psychiczne.



Dbanie o siebie

Jeśli opiekujesz się kimś, ważniejsze niż kiedykolwiek jest dbanie również o siebie. Opieka może być czasami trudna lub stresująca i ważne jest, aby dbać o własne zdrowie psychiczne i fizyczne.

Możesz sobie pomóc:



Dotaczając do grupy wsparcia, centrum dla opiekunów lub innej sieci dla opiekunów, którzy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami.



Robiąc regularne przerwy. Postaraj się uwzględnić w swoim harmonogramie czas tylko dla siebie – na hobby, które lubisz, filiżankę kawy z przyjacielem lub spacer w samotności. Może to mieć miejsce podczas wizyt lekarskich lub można umówić się z przyjacielem, członkiem rodziny lub zawodowym opiekunem, aby w razie potrzeby zajął się Twoim podopiecznym.



Wyjeżdżając na wakacje. W razie potrzeby możesz zorganizować opiekę zastępczą. Te wakacje mogą nie wiązać się z faktycznym wyjazdem – ważne jest, aby mieć czas wolny od obowiązków związanych z opieką.



Rozmawiając z kimś – przyjacielem, członkiem rodziny lub terapeutą.



Dbając o własne zdrowie. Ćwiczenia, dieta, sen i regularne badania mogą poprawić ogólny stan zdrowia i ułatwić opiekę nad kimś innym.



Fundując sobie przyjemności.

Upewnij się, że w swoich planach uwzględniasz rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, a także rzeczy, które robisz dla innych ludzi.



Dzieląc się obowiązkami, jeśli jest taka możliwość Nawet jeśli jesteś głównym opiekunem danej osoby, świadomość, że jest ktoś inny, do kogo można się zwrócić, może złagodzić stres.

Porady i wsparcie

Poza pomocą ze strony zespołu specjalistów, przyjaciół i rodziny, opiekun może uzyskać porady i wsparcie od:

Organizacji Chest Heart & Stroke Scotland

Zadzwoń pod numer 0808 801 0899, aby porozmawiać z jednym z naszych przeszkolonych pracowników Advice Line.

www.chss.org.uk

Wyślij e-mail na adres: adviceline@chss.org.uk

Sieci Befriending

Befrienders to wolontariusze, którzy mogą odwiedzić opiekuna lub pacjenta po udarze albo porozmawiać z nim, aby pomóc mu w walce z samotnością i izolacją.

www.befriending.co.uk

Carers Scotland

Organizacja charytatywna wspierająca opiekunów i prowadząca kampanie na rzecz większego wsparcia.

www.carersuk.org/scotland

Tel: 0141 378 1065

E-mail: advice@carersuk.org

Care Information Scotland

Informacje na temat opieki i wsparcia w opiece.

www.careinfoscotland.scot

Tel: 0800 011 3200

Carers' Trust

Obejmująca całą Wielką Brytanię organizacja charytatywna, której celem jest łączenie sieci opiekunów i wspieranie ich.

www.carers.org

Different Strokes

Organizacja charytatywna specjalizująca się w pomocy młodym osobom po udarze mózgu i ich opiekunom.

www.differentstrokes.co.uk

Shared Care Scotland

Pomaga znaleźć/zaplanować opiekę zastępczą lub wsparcie.

www.sharedcarescotland.org.uk

Tel: 01383622462

Stroke4Carers

Internetowe źródło informacji na temat udaru mózgu.

www.stroke4carers.org

Nasze publikacje dostępne są w Szkocji bezpłatnie dla każdego, kto ich potrzebuje. Wejdź na stronę www.chss.org.uk/resources-hub, aby zyskać dostęp do wszystkich naszych zasobów, w tym innych niezbędnych przewodników z tej serii.

Aby uzyskać bezpłatne, poufne porady i wsparcie, zadzwoń do naszych **pielęgniarek pracujących na infolinii** pod numer 0808 801 0899 (pon.–pt. 9:30–16:00), wyślij SMS o treści NURSE pod numer 66777 lub e-mail na adres: advice@chss.org.uk.

W Szkocji ponad milion osób, tj. jedna na pięć, żyje ze schorzeniem płuc lub serca albo po udarze mózgu. Działamy, aby pomagać wszystkim, którzy tego potrzebują. Aby to robić, potrzebujemy jednak Twojej pomocy. Wejdź na stronę www.chss.org.uk/supportus, aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji.

Jeśli potrzebujesz niniejszej publikacji w innym formacie, skontaktuj się z naszymi pielęgniarkami pracującymi na infolinii.

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



**JAK ŻYĆ, TO TYLKO
PEŁNIĄ ŻYCIA**

E33

Opublikowano w grudniu 2023 r.

Następna planowana redakcja tekstu: grudzień 2026 r.