ПРОГРАМА
Европа
СТОЛИЧНА ОБЩИНА

ИНСУЛТ

АФАЗИЯ



Асоциация
за Инсулт
и Афазия

Настоящото издание е финансирано по проект “Идентифициране на непосрещнати потребности на преживели инсулт и/или диагностицирани с афазия на територията на Столична община” - Договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024, приоритетна област III.

2024

Асоциация за Инсулт и Афазия

Асоциацията за инсулт и афазия (АИА) е учредена на 20 Август 2020г. от инж. Дорина Добрева, нейното семейство и малък брой сподвижници.

Водена от убеждението си, че никой в България не трябва да извървява нейния трънлив път, изминат след инсулта на нейната майка, Донка Димитрова през 2016г., Дорина превръща малкото сдружение в иноватор, в двигател на промяната. По инициатива на Асоциацията за инсулт и афазия България се присъединява към Европейския план за борба с инсулта (през 2021г), ангажирайки се да разработи Национален план за борба с това най-социално-значимо заболяване.

През 2023 г., АИА разгръща мащабна кампания с повече от 3500 локации в цялата страна, в които разпространява материали за превенция на инсулта, научаване на симптомите на инсулт и как правилно да постъпим.

АИА е единствената българска пациентска организация, защитаваща интересите на пострадалите от инсулт и/или диагностицирани с афазия, техните семейства и болногледачи.

Асоциацията поддържа на собствени разноски Национална линия за подкрепа на тел. 0700 11 404 и help@stroke.bg, помогнала на стотици българи в страната и чужбина. АИА работи успешно със Столична община и общините в страната.

ИНСУЛТЪТ Е ПРЕДОТВРАТИМ, ЛЕЧИМ И ПОБЕДИМ, НО ВСИЧКО ТОВА Е НЕПОСТИЖИМО ЗА ОТДЕЛНИЯ ЧОВЕК. ТРЯБВА ДА ГО НАПРАВИМ ВСИЧКИ ЗАЕДНО!

ИНЖ. ДОРИНА ДОБРЕВА-ОСНОВАТЕЛ И ПРЕДСЕДАТЕЛ НА УС НА АСОЦИАЦИЯ ЗА ИНСУЛТ И АФАЗИЯ

ЧЛЕНУВАЙ!

ЧЛЕНСТВОТО Е БЕЗПЛАТНО



ИНСУЛТ

След инсулт се нуждаеш от информация и подкрепа за да се възстановиш физически. Този информационен материал може да ти помогне да разбереш какво представлява инсултът и как протича възстановяването. Той предлага практически съвети за живота след инсулт и идеи къде да потърсиш помощ, ако имаш нужда от такава. Започваме още с изписването ти от болницата. Разполагаме с изчерпателни информационни ресурси, приготвени специално за хора, преживели инсулт, на адрес **stroke.bg.** Можеш също така да се обадиш на нашата телефонна линия **0700 11 404**, за съвет, как да получиш допълнителна помощ и подкрепа.

Какво е инсулт?

Инсултът е инцидент, при който част от твоя мозък остава без кръвоснабдяване. Клетките на мозъка са много чувствителни по отношение на достъпа до кислород и глюкоза, затова скоро след прекратяване на кръвоснабдяването им започват да умират.

Причината за инсулт може да бъде запушване на кръвоносен съд в мозъка (исхемичен инсулт, исхемия) или кръвоизлив, вследствие разкъсан кръвоносен съд (хеморагичен инсулт, хеморагия).

Независимо от причината, с напредването на времето след инцидента, засегнатите области на мозъка започват да разстройват своите функции, а с това започваме да губим и способностите си, управлявани от тях. Това е причината често след инсулт да е затруднено движението на крайниците ни отдясно или отляво, да имаме изкривяване с провисване на лицето, нарушени способности за комуникация (**афазия – вж. стр. 9**), нарушена памет, липса на способност за самостоятелно обслужване на тоалет и хранене, световъртеж, затруднено зрение и др.

Щетите от инсулт могат да бъдат опустошителни и отчайващи, НО!, медицината и технологиите много напреднаха и към настоящия момент успешно могат да бъдат възстановени голяма част от пациентите, чрез рехабилитация и терапия, а някои от проблемите, макар да останат спътници, могат да бъдат

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

контролирани и балансирани така, че да имате достоен, съзидателен и качествен живот.

Не се отчайвайте! Бъдете търпеливи и мотивирани! Информирайте се за това какво се е случило с вас и какво ви предстои, на какво имате право и до какво имате достъп. Доверявайте се само на потвърдени източници на информация. За целта се свържете с нас, чрез страницата ни в интернет **stroke.bg** или националната линия за подкрепа **0700 11 404** и help@stroke.bg. Не се притеснявайте, ако е нарушена вашата способност да комуникирате. Нашите оператори са обучени как да разговарят с вас.

На какво лечение и рехабилитация имам право по клинични пътеки?

- Лечение на острата фаза на инсулт по клинична пътека до 10 дни;
- Продължително лечение и рехабилитация до 20 дни;
- Рехабилитация в специализирани рехабилитационни центрове – 7 дни, до два пъти годишно.

Това означава, че в зависимост от тежестта на вашия инсулт бихте могли да останете в болнична среда и под наблюдение за до 30 дни. След това ще бъдете насочени за домашно лечение.

Преди изписване

Преди да ви изпишат от неврологичното отделение след инсулт трябва да се погрижите за следното:

- Информирайте се за вашия статус и очакваните двигателни и други дефицити, които ще ви съпътстват при изписването;
- Информирайте за състоянието си вашите близки или при липса на възможност да го направите сами, помолете вашия лекар да го направи;
- Поискайте от вашия лекар съвет как е най-добре да продължите възстановителния си процес, запишете си всяка стъпка в План след изписване.
- Поинтересувайте се от вашия лекар за специалистите, които отговарят за конкретни ваши проблеми. Помолете го за референция, насока или съвет. Допълнете списъка, „Какво-кой“, който ще намерите на следващите страници;

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

- В случай, че състоянието ви изисква подкрепа или специален превоз, свържете се с частна линейка и/или позвънете на Асоциацията за инсулт и афазия на тел. **0700 11 404** за насока;
- Подгответе дома си, съобразно вашето състояние;
- Определете кой ще се грижи за вас;
- Погрижете се да вземете със себе си цялата необходима документация – Епикриза; Разчитане на образна диагностика и диск със самото изследване; други изследвания и консултации, които са били извършени;
- Свържете се с нас на тел. **0700 11 404** за подкрепа при осигуряване на помощни средства, като инвалидна количка, санитарен стол и др.
- Ако не можете да направите някое от посочените по-горе действия самостоятелно, помолете ваш близък за подкрепа, като го запознаете със съдържанието на настоящия информационен материал.

Кой ще се грижи за мен?

В зависимост от състоянието, след изписване от острата фаза можете да продължите лечение в друга клиника, да се завърнете у дома, да бъдете настанени в рехабилитационен център, хоспис или друг център за настаняване на възрастни хора. Решението до голяма степен зависи от възможностите на вашето семейство да ви осигурят максимално качествена грижа. Ако състоянието ви го позволява – участвайте активно във вземането на решение. При необходимост се свържете с нас на тел. **0700 11 404** за съвет, насока или за да споделите своите тревоги.

Как ще пригодя дома си, ако имам затруднено придвижване?

Всеки инсулт е различен, затова няма универсално решение за всеки случай. Независимо от това, пригаждането на средата в дома отговаря на няколко принципа, които с готовност ще споделим с вас. За да се набележи какво ще ви бъде нужно, преминете по пътя от входа на блока/къщата (при наличие от дворната врата), докато влезете в дома си. Водете си записки за всяко препятствие, което ще забележите, взимайки предвид наличните двигателни ограничения. Повторете това,

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

извървявайки различните маршрути в дома (от входната врата до леглото, на което ще бъде разположен пострадалия от инсулт, от леглото до тоалетната, до банята, до кухнята, и т.н.). Опитайте се да създадете свободно пространство за преминаване по тези маршрути. На местата, на които ще помагате за сядане или изправяне, ще ви е нужно повече пространство, като пода не трябва да има нестабилни постелки. Ако живеете самостоятелно, помолете ваш близък да направи това за вас, като му предоставите да се запознае с този информационен материал преди това. В случай, че няма кой да се погрижи за вас или при всякакви възникнали въпроси около пригаждането на дома, в т.ч. на каква подкрепа от държавата или общината можете да разчитате, моля свържете се с нас на националната линия за подкрепа тел. **0700 11 404.**

Възможно ли е роднина да се грижи за мен?

Да, това е най-често разпространения вариант в България. Въпреки това, добре е да насочите вашия близък, който ще се грижи за вас към обучение и подкрепа за болногледачество, които Асоциацията за инсулт и афазия може да осигури. За целта, вие или вашия близък трябва да се запознае с безплатните материали, които сме публикували на нашата страница **stroke.bg** и да се свърже с нас на тел **0700 11 404.**

ВАЖНО: *Болногледачеството е професия, която изисква определена физическа, теоретична и практическа подготовка, за да бъде ефективно и безопасно за обгрижвания и за самия болногледач.*

Как ще се справя финансово?

В зависимост от вашия осигурителен статус, вие ще имате право на болничен, за периода на възстановяване в болнична и домашна среда. Поинтересувайте се за още възможности, като допълнително здравно застраховане, организирано от работодателя, от вас или от някой ваш роднина. За насоки и допълнителна информация, свържете се с нас на националния телефон за подкрепа **0700 11 404**.

Кой ще координира моето възстановяване?

След изписването Ви от болницата, вашите документи трябва да се представят на личния ви лекар, който ще ви следи.

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

От него следва да вземате направления за специалисти и за рехабилитация, в зависимост от индивидуалните ви потребности.

ВАЖНО: Независимо, че по закон е вменено на личния ви лекар да ви наблюдава след инсулт, не очаквайте той да бъде активната страна. Препоръчваме ви да се свържете с нас, за да ви помогнем с координация на действията след инсулт, информация, застъпничество, насочване към подходящи социални услуги, предлагани във вашата община и други видове подкрепа.

Примерен план при изписване:

№	Какво	Кога	Кой	Бележки
1	Какво е моето състояние?	Непосредствено преди изписване	Лекуващ лекар	Имам ли проблеми с придвижването? Имам ли афазия?
2	След изписване ще продължи ли лечението?	Непосредствено преди изписване	Лекуващ лекар	Да – насоки за болница за продължително лечение и рехабилитация? Не – ще ми трябва ли специализиран превоз?
3	...			

Допълнете съобразно нуждите.

КАКВО - КОЙ

☒	КАКВО	КОЙ
	Апетит	Диетолог, мед.сестра
	Комуникация	Логопед-афазиолог
	Движение, ходене Мобилност и упражнения	Физиотерапевт, Кинезитерапевт, мед. сестра
	Проблеми с горен крайник, рамена, ръце	Физиотерапевт, Кинезитерапевт, мед. сестра
	Проблеми с емоциите, депресия, емоционални и личностни промени	Клиничен психолог, лекар, социален работник
	Болка	Лекар, физиотерапевт, кинезитерапевт, мед. сестра
	Инконтиненция (изпускане)	Мед. Сестра, лекар, болногледач
	Проблем с преглъщането	Логопед-афазиолог

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

	Сексуални и междуличностни взаимоотношения	Клиничен психолог, сексолог
	Умора	Физиотерапевт, кинезитерапевт
	Проблеми със зрението	Невролог, Офталмолог
	Нарушени способности за разсъждение, памет, взимане на решения	Невролог, клиничен психолог

Невролог:.....тел.:.....

Мед. Сестра:.....тел:.....

Физиотерапевт:.....тел:.....

Кинезитерапевт:.....тел:.....

Клиничен психолог:.....тел:.....

Логопед-афазиолог:.....тел:.....

Офталмолог:.....тел.....

Социален работник:.....тел:.....

Какво е важно за мен след инсулт?

Следете кръвното си налягане, и холестерола-създайте си дневник, например:

Показател	Целева стойност	Измерено	Дата
Кръвно налягане	120/80	...	...
Общ холестерол	...	...	...
HDL (добър) холестерол	...	...	...
LDL(лош) холестерол	...	...	...
Триглицериди	...	...	...

Консултирайте вашите целеви стойности с невролог!

Какво можеш да очакваш след инсулт?

Всеки инсулт е различен, Последствията от него зависят от това къде в мозъка е настъпил и колко голяма е увредената зона.

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

Движение и равновесие – Слабост в едната страна на тялото, проблеми с равновесието и ходенето, затруднено използване на краката, стъпалата, ръцете и дланите.

Други физически проблеми – Проблемно преглъщане, загуба на контрола над червата и пикочния мехур, умора, която не изчезва след почивка, болки в мускулите и ставите.

Мислене и общуване – проблеми с паметта, концентрацията и решаването на задачи. Проблеми с говора, разбирането, четенето и писането. Пространствена дезориентация, незабелязване на неща от едната ти страна.

Сетивни проблеми-проблеми със зрението, включващи двойно виждане, силна чувствителност към светлина, загуба на част от зрителното поле. Изтръпване на кожата, иглички или мравучкане.

Инсултът може да има скрити последствия, като емоционален дисбаланс или умора. Това може да се случи и на хора, които нямат никакви други здравословни проблеми или увреждания след инсулт.

Затруднения в общуването – или така наречената афазия виж повече на стр.9.

Промени в поведението – например внезапна промяна на емоционалното състояние – безпричинно смеене, неочакван плач, необуздан внезапен гняв – гневливост. Тези промени могат да бъдат експресивни, като споменатите по-горе, но могат и да бъдат насочени навътре, като внезапно „изключване“ за реалността или загуба на интерес към неща, които преди са били харесвани.

ВАЖНО: Много от последствията на инсулта са временни. Те могат да отшумят след първите дни или седмици. За други е нужно повече време и рехабилитация, например няколко месеца, дори година. За допълнителна информация посетете **stroke.bg** или се свържете с нас на тел. **0700 11 404**.

ТИ МОЖЕШ!!!

Мозъкът ти е удивителен! Той има способността да се възстановява и така да подобриш уменията си, като ходене, говорене и използване на засегнатата ръка. Този процес е известен, като невропластичност. Започва след инсулт и може да продължи години наред.

Как става?

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

Мозъчните клетки си разменят съобщения в мозъка. Инсултът увреждa някои от връзките в мозъка, както и между мозъка и тялото. Когато извършваш рехабилитационни дейности, това стимулира мозъка да започне да изгражда нови връзки в здравите части на мозъка. Тяхното изграждане подобрява контрола на мозъка ти над тялото и ти позволява да правиш повече неща, които искаш.

АРТ ТЕРАПИЯ

Незаменим помощник в развитието на невропластични връзки е арт терапията. Това е особен вид терапия, в която чрез общуването с изкуството или чрез творческия процес, всеки може да изгражда много по-бързо нови мозъчни връзки. Не бързай да се отказваш, защото не си художник – в арт терапията могат да участват всички – не са нужни умения, а желание!

МУЗИКОТЕРАПИЯ?

Съществува много успешна музикална терапия, която е част от арт терапевтичния процес, но се е развила самостоятелно. Тя е много успешна в подпомагането на възстановяването на комуникационните способности и фината моторика. Попитай на 0700 11 404 за повече информация.

ЛЕЧЕБНО ГРАДИНАРСТВО

Един от най-успешните методи за овладяване на емоционалния баланс и възстановяване на двигателните ограничения с фокус върху фината моторика на ръцете. Спомага за подобряване на общия статус и кондиция, поради благоприятното взаимодействие с природата.

Асоциацията за инсулт и афазия, съвместно със столична община Район Банкя създаде пространство за арттерапия на открито и лечебно градинарство, достъпно за всички. Свържете се с нас на тел. **0700 11 404** за повече информация и записване.

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

АФАЗИЯ

Какво представлява афазията?

Афазия е нарушение, засягащо начина, по който общувате. Това може да повлияе на речта ви, както и на начина, по който пишете и разбирате както говоримия, така и писмения език.

Афазията обикновено настъпва внезапно - след инсулт или травма на главата. Въпреки това, понякога тя може да се прояви постепенно. Причина за това може да бъде бавно растящ мозъчен тумор или заболяване, което причинява прогресивно, трайно увреждане (дегенеративно) на мозъка. Тежестта на заболяването зависи от редица фактори, сред които основните са причината и степента на увреждане на мозъка. Сама по себе си афазията може да бъде и симптом на настъпващ инсулт или друго заболяване.

Основното лечение на афазия включва лечение на състоянието, което я причинява, както и речева и езикова терапия. Човекът с афазия научава и практикува езикови умения и се научава да използва други начини за комуникация. НЕГОВИЯТ ИНТЕЛЕКТ НЕ Е ЗАСЕГНАТ!

Когато някой е засегнат от афазия:

- Говори с кратки или непълни изречения;
- Говори с изречения, които нямат смисъл;
- Заменя една дума с друга или един звук с друг;
- Изговаря неузнаваеми думи;
- Затруднява се при намирането на думи;
- Пише изречения, които нямат смисъл;
- Затруднява се да разбира едновременно речта на повече от един събеседник и др.

Хората с афазия могат да притежават различни силни и слаби страни в речевите си модели. Понякога тези модели са обозначени като различни видове афазия, включително:

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

- Афазия на Брока - В тази форма изходът на речта е силно намален и е ограничен до кратки изказвания от по-малко от четири думи.

- Сензорна афазия (Афазия на Верникe) - В тази форма способността да се разбере значението на изговорените думи е главно нарушена, докато лекотата на производство на свързана реч не е много засегната.

Тези модели описват колко добре човек може да разбере какво казват другите. Те също така описват колко лесно е за човека да говори или правилно да повтаря това, което някой друг казва.

Какви са съпътстващите проблеми?

Често афазията е придружена и от други проблеми, тъй като мозъчното увреждане може да засегне повече от един център. Най-често срещаните съпътстващи проблеми са:

- Едностранна парализа (***хемиплегия***, ***хеми*** – половина, ***плегия*** – парализа). При страдащите от афазия най-често е засегната дясната половина на тялото и те не могат да контролират добре мускулите си от дясната страна;

- Отпадане на половината от зрителното поле (***хемианопсия*** – ***хеми***-половина, ***опсия*** – зрение). Хората с хемианопсия обикновено виждат само това, което се намира в зрителното поле от здравата страна на тялото им;

- Невъзможност от извършване на целенасочени движения (***апраксия***, ***а***-не, ***праксия*** – действие). Апраксията се изразява в трудности при изпълнение на най-обикновени дейности, като обличане, ядене или пиене. Засегнатият от апраксия не знае дори как да загаси свещ, ако бъде помолен за това, съзнателно действие), но в същото време загася инстинктивно клечката кибрит, която държи в ръката, за да не изгори пръстите си;

- Трудности при хранене, пиене и преглъщане (***дисфагия***, ***дис*** – лошо, ***фагия*** – гълтане). В резултат на мозъчното увреждане могат да се парализират мускулите за дъвчене и преглъщане и да станат прекалено чувствителни или

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

безчувствени. Това затруднява и храненето и пиенето, а заради схващането и безчувствеността на засегнатата част от лицето, от ъгълчето на устата може да се стича слюнка;

- Проблеми с паметта. Речта играе важна роля в процеса на запаметяване. Езиковите проблеми се отразяват и на паметта. При подобни случаи е от полза по време на разговор да се направи списък с по-важните думи и теми. По такъв начин, страдащите от афазия успяват да запомнят по-лесно;

- Промяна в реакциите. Поради мозъчното увреждане могат да се променят и реакциите към определени неща. Изразяването и контролирането на емоциите и чувствата става по-трудно. Често се увеличават моментите на неудържим плач или смях;

- Епилепсия. В процеса на възстановяване от увреждания в мозъка могат да се образуват цикатризирали (възстановени след разраняване) участъци. В тях понякога стават „къси съединения“, които могат да причинят гърчове, проблеми с дишането и загуба на съзнание. Подобни епилептични кризи продължават само броени минути, но обикновено настъпват неочаквано и предизвикват огромна уплаха у засегнатия от кризата и неговите близки.

Списъкът, разбира се не е изчерпателен. При афазия могат да се появят и други увреждания, които варират при различните хора.

ЛЕЧЕНИЕ НА АФАЗИЯ – ЛОГОПЕД-АФАЗИОЛОГ

Повечето хора, засегнати от афазия са прекарали известно време в болница. Обичайно, постъпването им там е било свързано с възникнало мозъчно увреждане. След изписването от болницата, страдащите от афазия имат нужда от допълнително лечение, но не винаги е ясно към кого да се обърнат за помощ. Помолете за съвет лекуващия лекар или се свържете с Асоциацията за инсулт и афазия на линията за подкрепа **0700 11 404 или** help@stroke.bg. Не се тревожете,

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

ако не можете да общувате пълноценно. Нашите оператори са обучени да общуват с пациенти с афазия.

Специалистът, от който се нуждаете за лечение на афазия е ЛОГОПЕД-АФАЗИОЛОГ. Това е логопед, който е преминал специално допълнително обучение, за да се справя с комуникационните нарушения на пациентите с афазия.

Колко време продължава лечението?

Продължителността на лечението зависи както от сложността, така и от комплексността на проблемите, от общото физическо състояние и други фактори.

Започнете лечение веднага, щом имате възможност. Независимо дали това ще се случи скоро след мозъчното увреждане, през първите три, шест, дванадесет месеца или дори след няколко години. Възстановяването след мозъчно увреждане е свързано със способността на мозъка да „възпитава“ способности отново на нови места – т.нар. **невропластичност**. Тя ни позволява да възстановяваме изгубени умения. Въпреки това, колкото по-късно след инцидента започваме рехабилитация, толкова повече време ще отнеме да постигнем напредък. Затова е желателно да започнете възможно най-скоро своето лечение.

Указания за общуване

При афазия се променя начина на разбиране и изразяване. Въпреки това комуникационните възможности не са напълно загубени и пострадалите от афазия могат да поддържат контакт с близките си. При по-тежките форми, засегнатите разбират само най-важните думи от разговора, така наречените „сигнални думи“. По този начин обаче, често пъти не се схваща правилния смисъл на казаното. Понякога събеседникът смята, че страдащият от афазия го е разбрал, но от последвалата реакция се оказва, че не е така.

Как да кажем нещо на засегнат от афазия?

- Отделете по-дълго време за разговор. Седнете спокойно и установете зрителен контакт;

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

- Започнете разговора, разказвайки нещо за себе си и задайте въпроси, на които знаете отговора;
- Говорете спокойно и с къси изречения, наблягайте на по-важните (**сигналните**) думи в разговора;
- Запишете на лист хартия по-важните (**сигналните**) думи. Повторете всичко отначало и дайте на страдащия от афазия листа с отбелязаните думи. Той ще му послужи като опорна точка или метод за общуване;
- Насърчете, страдащият от афазия да използва жестове, рисунки или писане и му помогнете да се изрази по този начин. Потърсете заедно думи в речник или разговорник.

Как да разберем какво иска да ни каже, засегнатият от афазия?

На първо място трябва да се опитаме **да разберем за кого и какво** става въпрос **и кога и къде се е случило**. Изключително важно е да задавате правилните въпроси и да подходите към разговора последователно и с изобретателност. Опитайте се да задавате въпроси, които съдържат в себе си отговора или опишете възможните отговори.

Помощни материали при общуването

Един от най-добрите помощници при общуването при афазия са картинните книги. Това са пособия, които тематично съдържат вариации на действия или предмети на бита, като чрез комбинация от тях, страдащият от афазия и неговите близки могат да подпомагат своето общуване. Помощните средства трябва да съдържат изображения и думи, които имат значение за засегнатия от афазия. По този начин можете да обсъждате с него различни събития или да му помогнете да сподели своите чувства. Не забравяйте да си приготвите също лист и химикал. Така можете да съставите списък с най-важните (**сигналните**) думи в разговора, за да помогнете при следенето и запаметяването му.

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

В края на този информационен материал, представяме кратък пример, който всеки може да разшири с подръчни средства. Поинтересувайте се за насоки или нови материали на нашия сайт: **stroke.bg** или чрез линията ни за подкрепа **0700 11 404** и **help@stroke.bg**.

ТЪРПЕНИЕТО ПОБЕЖДАВА

Общуването със засегнати от афазия изисква много време и търпение. То може да завърши без успех, въпреки изброените по-горе съвети. В подобни случаи спрете за кратка почивка и опитайте отново по-късно, има голяма вероятност да постигнете по-голям успех!

Не забравяйте: Речта заема важно място в ежедневния ни живот. Тя ни дава възможност да говорим с останалите хора, да четем вестници, да работим и учим. Също така използваме речта, за да формулираме мислите си и плановете си за бъдещето. Засегнатите от афазия се сблъскват с множество проблеми, които преди болестта са били за тях съвсем обикновени действия: провеждането на разговор, например или четенето на книга, гледането на телевизия или дори слушането на радио.

ЗАПОМНЕТЕ: ХОРАТА С АФАЗИЯ имат езикови проблеми, но НЕ СА ПСИХИЧНО БОЛНИ!

Какво можете да направите сами?

- Кажете на околните, че имате афазия;
- Носете със себе си бележка, в която е обяснено какво е афазия;
- Опитайте се да се изразявате със жестове, рисунки, писане или посочване, ако не успявате да говорите;
- Помолете близките и приятелите си за помощ;
- Планирайте предварително наум или писмено разговорите, които ви предстоят.
- Споделяйте притесненията си и не ги пазете за себе си.

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

Примерна карта, която да носите в себе си, ако страдате от афазия:

Страна „А“

Моето име:.....

Моят адрес:.....

Спешен контакт: Име и Фамилия.....

Спешен контакт телефон:.....

Спешна Причина:.....

Страна „Б“

ВАЖНО: Имам афазия след инсулт. Афазия означава, че имам проблеми с това да ви разбера, с четенето, писането и говоренето. Това е медицинско състояние.

Аз съм интелигентен/а, но имам нужда от помощ при комуникация. Общуването с вас може да бъде разочароващо или дори отчайващо за мен.

За да ми помогнете:

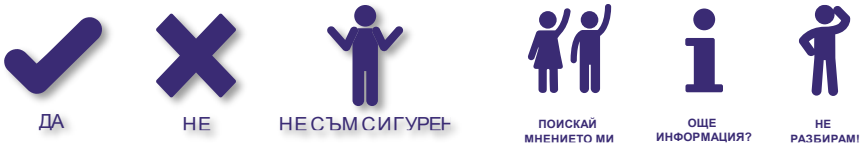
(запишете само това, което се отнася за вас. Добавете при необходимост)

- Говорете по-бавно с по-прости думи;
- Напишете за мен ключовите думи от вашето изказване;
- Дайте ми писмени възможности за отговор;
- Използвам писане/рисуване за да си помагам при общуване;
- Възможно е да оборкам отговорите ДА/НЕ;
- Дайте ми минута, за да ви отговоря;
- Моля, изключете силните звуци, за да мога да се концентрирам;
- Питайте ме дали разбирам;
- Осигурете ми зрителен контакт, докато говоря;
- Обадете се на моя спешен контакт за информация.

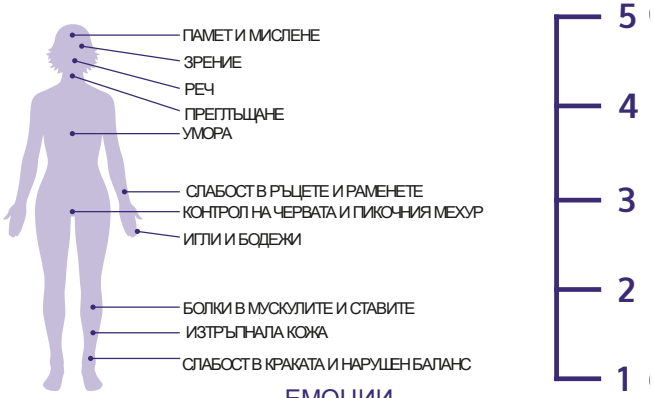
Свържете се с Асоциацията за инсулт и афазия, като посетите нашия сайт: **stroke.bg** , използвайте формата за контакти или св възползвайте от линията ни за подкрепа на тел.**0700 11 404** или мейл:help@stroke.bg за повече информация.

Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

ИЗБОР



МОЕТО ТЯЛО



ЕМОЦИИ



МОЕТО ЗДРАВЕ



Изданието е финансирано по договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024

Асоциация
за Инсулт
и Афазия

ИНФОБОТ ЗА ИНСУЛТ

РАЗПРОСТРАНЯВА СЕ БЕЗПЛАТНО

РАЗРАБОТЕНО ОТ:
clearWare

ОДОБРЕНО ОТ:
Министерство на
Здравеопазването

STROKE.BG
0700 11 404

СКАНИРАЙ КОДА-
НАМЕРИ ПОДКРЕПА

Идентифициране на непосрещнати потребности на преживели инсулт и/или диагностицирани с афазия на територията на Столична община

Договор № СОА24-ДГ56-2150/ 21.08.2024 г. по Програма Европа 2024, приоритетна област III.

ПРОГРАМА Европа СТОЛИЧНА ОБЩИНА

За проекта

Проектът цели да адаптира и имплементира иновативна европейска практика в сферата на здравеопазването, която предлага механизъм за генериране и развитие на общинска политика, основана на идентифицирани непосрещнати потребности. Основната цел е да се установят и анализират тези потребности, за да се създаде мрежа от подкрепящи структури и да се формира позитивна нагласа в обществото за активно участие при формирането на здравна политика.

Проектът се реализира в партньорство с няколко ключови организации, които ще допринесат за успешното му изпълнение:

1. Столична община Район Банкя – Административен район към Столична община, който ще съдейства при организацията и провеждането на информационни срещи, осигуряване на разрешителен режим и достъп на доброволци, както и предоставяне на данни за анализ.

2. 78.СУ "Христо Смирненски" – Средно общинско училище, което ще подкрепи проекта чрез осигуряване на доброволци и съдействие при провеждането на информационни срещи и разпространение на информационни материали.

3.Лозана ЕАД – Общинско еднолично акционерно дружество, което ще участва в отпечатването на анкетни карти и информационни материали, както и в анкетиране на заетите лица и ползвателите на социални услуги.

Финансова подкрепа

Проектът се реализира с финансовата подкрепа на Столична община по Програма "Европа" 2024, като общата стойност на проекта е 30 500 лева, от които 25 000 лева са безвъзмездна финансова помощ, а 5 500 лева са съфинансиране от Асоциацията за инсулт и афазия.

Асоциацията за инсулт и афазия изказва благодарността си на екипа по неговата реализация, и всички участници в проекта – доброволци, специалисти, експерти, като подчертава ролята на анкетираните лица, преживели инсулт или диагностицирани с афазия и членовете на техните семейства!

Асоциация за Инсулт и Афазия