



CEREBRUM

Asociace osob po získaném
poškození mozku, z.s.

JAK PODPOROVAT BLÍZKÉ PO *MOZKOVÉ MRTVICI*

Informace pro rodinu,
přátele a pečující osoby

CO TU NAJDETE



Tato příručka obsahuje přehled užitečných informací, které je třeba znát, když váš přítel nebo člen rodiny prodělá mozkovou mrtvici.



Poradíme, jak a kde najít další informace a podporu.



Podrobnější informace naleznete v příručkách o cévní mozkové příhodě. O zaslání tipů na zdroje informací a příručky si napište přes stránky cerebrum2007.cz.

Pokud si potřebujete s někým promluvit, kontaktujte naši poradnu pro pečující nebo psychologickou poradnu na webu cerebrum2007.cz a ergoaktiv.cz.

KDYŽ DOJDE K MOZKOVÉ MRTVICI

Mrtvice se liší od většiny jiných zdravotních stavů tím, že změní život člověka během okamžiku. Obvykle k tomu dochází bez jakéhokoli varování a často je to obrovský šok. Dopady mozkové mrtvice navíc neovlivní jen daného člověka, ale i jeho rodinu a přátele.

O MOZKOVÉ MRTVICI

K mrtvici dochází, když se přeruší přívod krve do mozku a dojde k poškození mozkových buněk. To může ovlivnit fungování těla, myšlení a pocity.

Pokud se chcete dozvědět více o typech mozkové mrtvice, léčbě a zotavení po ní, navštivte stránky www.cerebrum2007.cz nebo zavolejte na číslo 773 540 589, nebo navštivte stránky www.ergoaktiv.cz nebo volejte zavolejte 732 542 529 a spojte se s poradci, kteří vám pomohou získat informace, které potřebujete.

JAKÝ MŮŽE MÍT MOZKOVÁ MRTVICE DOPAD?

Pokud jste rodinným příslušníkem nebo přítelem osoby, která prodělala mrtvici, jistě vás zajímá, co vás čeká v budoucnu.

Někteří lidé se plně zotaví a během krátké doby se vrátí ke svým obvyklým činnostem. Mnoho dalších lidí však bude s následky žít řadu měsíců nebo let a některé přetrvávají celý život.

Tip

Mozková mrtvice může mít i skryté následky. Ty se mohou objevit u každého a mohou přetrvávat i poté, co se člověk zotaví z viditelných následků. Mezi ty skryté patří například špatná nálada, problémy se soustředěním a únava. Pomoc a léčba jsou nicméně k dispozici a prvním kontaktním místem je praktický lékař.

Následky mrtvice závisí na tom, kde v mozku k ní došlo a jak velká je poškozená oblast. I malá cévní mozková příhoda nebo tranzitorní ischemická ataka (TIA neboli slabá mrtvice)

však může mít na život člověka velký dopad.

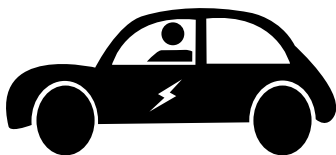


Každá mrtvice je jiná a stejně tak jsou u každého člověka jiné i následky. To samé platí o zotavování. Každý se zotavuje vlastním tempem.

Vzhledem k tomu, že mozek řídí vše, co děláme, může mozková mrtvice ovlivnit všechny části těla, stejně jako myšlení, smysly a emoce. Může také způsobovat problémy s komunikací a únavu. Náš mozek nás dělá takovými, jací jsme, a mrtvice může ovlivnit chování a způsobit, že člověk po mrtvici bude svému okolí připadat jiný.

Přečtěte si náš „Stručný průvodce následky cévní mozkové příhody“ dále v této příručce.

ŘÍZENÍ



Možnost návratu k řízení auta po prodělané mrtvici závisí na individuálních okolnostech. Poradte se se svým praktickým lékařem, jaký postup by doporučoval.

ZOTAVENÍ PO MRTVICI



Lidé se mohou dobře zotavit i z velmi vážných mozkových příhod, ale mnoho lidí bude muset žít s trvalými následky. Ne každý se může vrátit do stavu, v jakém byl před mrtvicí, ale se správnou podporou a léčbou se mnoha lidem podaří vrátit se do původního života.

Zotavování začíná v nemocnici za pomoci lékařů a terapeutů. Po ukončení hospitalizace v nemocnici terapie pokračuje

v rehabilitačních ústavech, stacionářích nebo doma. Osoba po mozkové mrtvici bude rehabilitovat. To jí pomůže znovu si osvojit veškeré dovednosti a získat zpět sílu. V procesu učení mohou pacienti dosáhnout zlepšení tím, že zůstanou aktivní, budou konverzovat a využívat své nově nabyté dovednosti v každodenním životě.

Nejrychlejší zotavení probíhá v prvních týdnech a měsících po mrtvici, ale může pokračovat pomalejším tempem i několik let. Proto není možné stanovit časový limit, do kterého by mělo zotavení proběhnout.

HODNOCENÍ POKROKU



Po odchodu z nemocnice by měl pacient po mozkové mrtvici absolvovat alespoň jednu kontrolu pro ujištění, že má stále k dispozici tu správnou podporu

i když se jeho potřeby mezitím možná změnilý. Kontrola by měla proběhnout půl roku po propuštění z nemocnice. Pokud se neuskuteční nebo pokud dotyčná osoba potřebuje další léčbu a podporu, obraťte se na praktického lékaře.

JAK MOHU PODPOŘIT OSOBU PO MOZKOVÉ MRTVICI?

BUĎTE TU PRO NI



Abyste někomu mohli poskytnout pomoc a podporu, nemusíte s ním nutně přímo žít nebo s ním být často v osobním kontaktu. Stačí mu dát najevo, že na něj myslíte a že se na něj nezapomnělo. Můžete si pravidelně psát či volat, dělit se s ním o novinky a projevit zájem o to, jak se mu daří.

Nezapomeňte, že rehabilitace a zotavení mohou být nesmírně náročné a tvrdé. Možná se dotyčná osoba bude muset znovu naučit některé základní dovednosti, jako je chůze nebo mluvení, a to je velká výzva. Můžete pomoci povzbuzováním a vyjádřením účasti.

„...nabídněte pomoc a ujištění, protože osoba, o kterou pečujete, ztratila veškerou sebedůvěru.“

Karel, pečující osoba



NABÍDNĚTE PRAKTICKOU POMOC A ČAS

Ne vždy je zřejmé, kdy dotyčná osoba potřebuje podporu nebo o jaký druh pomoci by mělo jít. Její potřeby se mohou v průběhu času měnit a někteří lidé se navíc zdráhají o pomoc požádat. Nebo se raději snaží dělat některé věci sami, i když je to pro ně obtížné. Procvičování úkolů však může být z dlouhodobého hlediska užitečné pro zotavení.

Tip

Pokud si nejste jisti, jak můžete pomoci někomu, kdo prodělal mozkovou mrtvici, zeptejte se ho.

Můžete nabídnout praktickou pomoc přímo osobě po mrtvici, ale i její rodině a pečovatelům. Například pomoc s nákupy, úklidem nebo péčí o děti.

Jste-li blízkým členem rodiny nebo hlavním pečujícím, můžete se zeptat, zda můžete pomoci s rehabilitací. Například tím, že povedete poznámky o pokrocích, díky nimž dotyčný uvidí, jakých zlepšení dosáhl. Později může zase více ocenit společnost při volnočasových aktivitách nebo pravidelnou kávu a rozhovor.

„Jednou z nejtěžších věcí je najít rovnováhu mezi poskytováním neustálé péče a poskytováním vlastního prostoru a nezávislosti osobě, o kterou pečují.“

Josh, pečující osoba



NEFORMÁLNÍ PÉČE



Mnoho lidí se nemusí považovat za pečovatele, ale pouze za členy rodiny nebo přítele, který nabízí svou pomoc.

Nemusíte s někým žít, abyste se mohli stát jeho pečovatелеm (někdy tuto roli nazýváme neformální pečovatel). O svého blízkého se můžete starat různými způsoby. Neformální péče může znamenat pomoc s úklidem nebo oblékáním, ale také každodenní telefonování, donášku nákupu nebo psychickou podporu.

ZÍSKEJTE POTŘEBNÉ INFORMACE A RADY



Pečovatelé nám často říkají, že je důležité mít spolehlivé informace a podporu. V této příručce najdete nápady, jak získat podporu, včetně tipů na další organizace, které vám mohou pomoci.

Na našem webu cerebrum2007.cz, nebo ergoaktiv.cz najdete informace pro osoby po cévní mozkové příhodě i jejich pečovatele.

Tip: Pokud je pravděpodobné, že budete hlavním pečovatelem pro osobu, která opouští nemocnici po mozkové mrtvici, požádejte tým zaměřený na pacienty po mrtvici, aby vám vysvětlil, co se od vás očekává. Otevřeně řekněte, jakou podporu můžete a nemůžete poskytovat a zeptejte se, jaká pomoc je k dispozici.

MLADÍ PEČOVATELÉ



Mladí lidé a děti se často zapojují do péče různými způsoby, například pomáhají dospělým pečovatelům v domácnosti nebo pomáhají lidem po mrtvici s komunikací. Informace o podpoře pro mladé pečovatele najdete na stránkách pecujdoma.cz nebo alfahs.cz.

EMOCIONÁLNÍ DOPAD MRTVICE NA RODINU A PŘÁTELE

Lidé mohou na mozkovou mrtvici člena rodiny reagovat různě. Mohou pociťovat smutek, obavy, vinu nebo hněv a také šok.



Může se dostavit pocit ztráty způsobený změnami osobnosti dotyčného, které proměnily váš vztah. I když jde pořád o stejnou osobu, možná bude v některých ohledech jiná, např. více emocionální nebo se bude zdát bez motivace.

V některých případech je nutné najít nové způsoby komunikace, jindy je zapotřebí poskytnout osobě po mrtvici více podpory při každodenních činnostech. Je možné, že už nebudete moci dělat věci společně jako dřív. To vše může ovlivnit vaše zvyklosti a změnit role osob v rodině.

ZMĚNY V INTIMNÍCH VZTAZÍCH



Mozková příhoda může ovlivnit i intimní vztahy mezi manželi nebo partnery, včetně změn v sexuálním životě. Další informace a pomoc v oblasti vztahů najdete na stránkách organizace FREYA na adrese freya.cz.

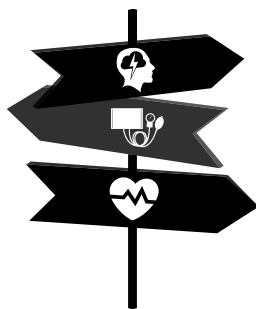
PÉČE O SEBE SAMA

Pokud věnujete hodně času pečovatelským povinnostem, je důležité pečovat také o sebe. Někdy může být obtížné dopřát si i takové věci, jako je pravidelné stravování nebo kvalitní spánek. Nezapomeňte však, že vaše pohoda je důležitá, abyste vydrželi zvládat náročnou roli pečujícího dlouhodobě.

Péče o člověka po mrtvici může být emocionálně náročná a je běžné, že se pečující občas cítí

stresovaní, úzkostní nebo na dně. To vám může ztížit zvládnání celé situace. Nebojte se proto požádat o podporu. Můžete se obrátit na svého praktického lékaře nebo psychologa.

Mnoha lidem pomáhá, když si mohou promluvit s někým, kdo jejich situaci chápe - například s jiným pečujícím. Vědomí, že v tom nejste sami, vám může poskytnout jistou útěchu.



Snažte se najít si pravidelně čas pro sebe. Pravidelné cvičení nebo jiná aktivita vám pomůže zvýšit hladinu energie a zlepšit spánek. Není vždy snadné si na to najít čas. Rodina či přátelé vám mohou pomoci s některými praktickými úkoly nebo mohou strávit čas s vaším blízkým, který je po mrtvici, zatímco vy budete odpočívat.

Pokud někomu pomáháte při pohybu, namáháte svá záda a

hrozí, že si je zraníte. Způsoby, jak někoho bezpečně přesunout, by vám měla poradit zdravotní sestra nebo ergoterapeut.

O možnostech sociálních služeb zaměřených na péči o osobu po mrtvici vám poradí sociální pracovník. Na úřadu práce si pak můžete požádat o příspěvek na péči, ze kterého můžete hradit poskytovanou péči.



Není neobvyklé, že se jako pečující osoba cítíte izolovaní, což může ovlivnit i vaši schopnost zvládat situaci. Snažte se proto trávit čas s rodinou a přáteli. Pokud se nemůžete setkat osobně, snažte se být v kontaktu aspoň telefonicky nebo prostřednictvím videohovorů a sociálních sítí.

Tip

Využijte podpory průvodců/ case managerů specializujících se na život po mrtvici.

Kontakty získáte na ergoaktiv.cz, nebo na tel 732 542 529

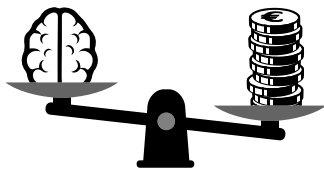
POKUD JSTE HLAVNÍ PEČUJÍCÍ OSOBA

Pokud jste zodpovědní za podporu a péči o druhého, je přirozené, že se cítíte zahlceni všemi informacemi, které jsou k dispozici.

V této situaci můžete využít například poradenství a praktickou pomoc při podávání žádosti o finanční podporu.

SPRÁVA FINANČÍ A PRÁVNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

Pokud se osoba, o kterou pečujete, nemůže sama starat o své finanční záležitosti, jako je obsluha bankovníctví, placení účtů nebo prodej domu, může vám udělit plnou moc k zastupování. Můžete tak spravovat její finance, majetek a rozhodovat o zdravotní péči.



Pro více informací k právnímu zastupování a plné moci kontaktujte naše poradce na cerebrum2007.cz.

PŘÍSPĚVKY A FINANČNÍ POMOC

Mozková mrtvice může mít na pečujícího velký finanční dopad, přijde-li o příjem kvůli tomu, že nemůže pracovat v takové míře, jako dříve.

O informace o hlavních typech finanční pomoci pro pečovatele a osoby po cévní mozkové příhodě si napište na cerebrum2007.cz.

Tip: Chcete-li zjistit, o jaké příspěvky můžete žádat, použijte [kalkulačku pro výpočet dávek nebo rozcestník o zdravotně postižených](#) na webu Ministerstva práce a sociálních věcí.

VYUŽIJTE TECHNOLOGIE

Mnoho kroků, včetně žádostí o příspěvky a dávky, se nyní provádí online. Individuální schůzky, jako jsou terapeutická sezení a hodnocení péče, mohou být poskytovány prostřednictvím videohovorů. Proto je opravdu užitečné mít přístup k internetu, ať už pomocí mobilní datové služby nebo domácího pevného připojení.



Pokud z nějakého důvodu nemůžete využít tyto služby online, nezapomeňte o tom úřad informovat s poukazem na to, co potřebujete (např. telefonát, dopis nebo osobní schůzku).

„Technologie mohou být skutečným záchraným lanem, protože mi umožňují být stále ve spojení s přáteli a rodinou, aniž bych musela opustit dům.“

Natálie, pečující osoba



PODPORA ZDRAVÍ A POHODY

Riziko druhé mrtvice může být pro člověka, který ji prodělal, stejně jako pro jeho rodinu a přátele, velkou starostí.

Po mrtvici je přitom riziko další cévní mozkové příhody mnohem vyšší. Časem se sice snižuje, přesto si ale člověk, který mrtvici prodělal, může toto riziko udržet na co nejnižší úrovni tím, že bude dodržovat veškerou léčbu, která mu bude předepsána. Možná bude muset také změnit svůj životní styl.

JAK MŮŽETE POMOCI

Dotyčnou osobu podpořte nabídkou povzbuzení ale i snahou zjistit, jakou praktickou podporu by ocenila. Praktický lékař pak může vyhodnotit individuální riziko cévní mozkové příhody a nabídnout podporu při jeho snižování.

LÉČBA

Pomoci můžete například při vyzvedávání receptů nebo telefonickým upozorněním, že si má pacient vzít své léky.



Pokud má dotazy ohledně léků nebo nežádoucích účinků, poradí mu jeho praktický lékař nebo lékárník.

ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU

Po mrtvici se mnoha lidem doporučuje změnit životní styl, například být aktivnější, přestat kouřit nebo změnit stravu. Možná uvítají, když jim s tím pomůžete. Mohou také zjistit, že sdílení cílů v těchto oblastech s někým jiným jim může pomoci s udržením motivace.

CO MŮŽETE DĚLAT:



Vyslechněte a povzbuďte osobu, která se snaží přestat kouřit.



Podpořte osobu, která chce být aktivnější tím, že se k ní připojíte během procházky.



Pokud se snaží zhubnout, naplánujte po dosažení cíle nějakou odměnu, například vyjížďku.



Pomozte dotyčné osobě omezit konzumaci alkoholu tím, že nebudete pít, když jste spolu.

STRUČNÝ PRŮVODCE NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICE

Více informací o všech následcích mrtvice a jejich léčbě najdete na našich internetových stránkách cerebrum2007.cz.

Tip: Mnoho následků mozkové mrtvice se rychle zlepší

Mnoho problémů se může rychle zlepšit během několika dní a týdnů po mrtvici. Nemocniční tým pro léčbu mrtvice by měl dotyčné osobě poskytnout veškerou podporu, aby se stala mobilní již 24 hodin po mrtvici.

NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICE



POHYB A ROVNOVÁHA

Mozková mrtvice často způsobuje slabost na jedné straně těla, ovlivňuje pohyb a ovládání rukou a nohou. To může vést k problémům s chůzí, rovnováhou a úchopem věcí.



ZRAK

Asi 60 % lidí má po mrtvici problémy se zrakem. Mohou zahrnovat dvojité vidění, citlivost na světlo a ztrátu části zorného pole.



PROBLÉMY S INKONTINENCÍ

Problémy s ovládáním vyprazdňování jsou po mrtvici velmi časté. Inkontinence se většinou zlepší v prvních týdnech. Přesto jde o citlivou záležitost, proto mějte pochopení a trpělivost. V případě přetrvávání problémů povzbuďte dotyčnou osobu k tomu, aby vyhledala lékařskou pomoc.



ZMĚNY CHOVÁNÍ

Po mrtvici se u některých lidí projevují změny chování, například ztráta zájmu o věci, které je dříve bavily, velká impulzivita nebo tendence se rozčilovat. Pokud někdo svým chováním ohrožuje sebe nebo ostatní, je důležité vyhledat pomoc.



PROBLÉMY S VNÍMÁNÍM VĚCÍ NA JEDNÉ STRANĚ*

Prostorová nepozornost neboli zanedbávání znamená, že mozek nezpracovává smyslové informace z jedné strany. Osoba s neglect syndromem pak může narážet do věcí, protože mozek nezpracovává správně všechny vizuální informace.



PROBLÉMY S POLYKÁNÍM (DYSFAGIE)

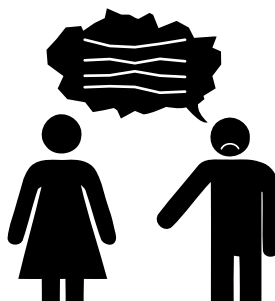
Přibližně u poloviny lidí, kteří prodělali cévní mozkovou příhodu, postihuje mrtvice svaly v ústech a krku a způsobuje problémy s polykáním. Tento

jev je označován jako dysfagie. Osoby s dysfagií někdy potřebují měkkou stravu nebo musí být krmeny sondou. Tento stav se většinou zlepší během prvních týdnů.

POTÍŽE S KOMUNIKACÍ

Afázie

Přibližně třetina lidí po mozkové mrtvici trpí problémy s řečí, tzv. afázií. Příčinou afázie je často mrtvice v levé části mozku. Afázie může ovlivnit všechny aspekty komunikace včetně mluvení, porozumění řeči, čtení, psaní a používání číslic. Člověk se nestává méně inteligentním, jen je pro něj obtížné komunikovat.



Nezřetelná řeč

Mrtvice může postihnout i svaly obličeje a jazyka a způsobit nezřetelnost řeči neboli dysartrii.

* známé také jako Neglect syndrom

PROBLÉMY SE SOUSTŘEDĚNÍM A PAMĚTÍ



Kognitivní problémy někdy ovlivňují komunikaci. Některé osoby se například mohou obtížně soustředit na rozhovor, zapomínat informace nebo nedokážou rozpoznat předměty či osoby.

Tip: Při komunikaci dodávejte sebevědomí

Osobě s komunikačními problémy můžete pomoci tím, že jí dáte čas na zodpovězení otázek, budete se ptát vždy jen na jednu otázku najednou a nebudete se snažit odpovídat za ni. Další tipy a rady týkající se problémů s komunikací najdete na stránkách organizace [Klub afasie](#).

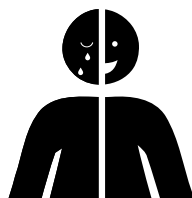
SKRYTÉ NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICI

ÚNAVA



Vyčerpání nebo únava, které nezmizí ani po odpočinku, mohou přetrvávat měsíce nebo roky po mrtvici. I osoby, které jinak vypadají zdravě, se mohou potýkat s únavou. Ta se po mrtvici vyskytuje často a pro některé lidi může představovat vážný problém.

PSYCHICKÉ NÁSLEDKY



Mrtvice je úzce spojena s emočními problémy, jako je špatná nálada, deprese a úzkost. Někteří lidé trpí přecitlivělostí a je pro ně obtížné ovládat své emocionální reakce, jako je smích a pláč.

PAMĚŤ A MYŠLENÍ



Problémy s pamětí a soustředěním jsou po mrtvici velmi časté. Označují se také jako kognitivní problémy. Lidé po mozkové mrtvici se často zpočátku cítí zmatení, ale u mnoha z nich se tento stav v prvních týdnech zlepšuje.

BOLEST

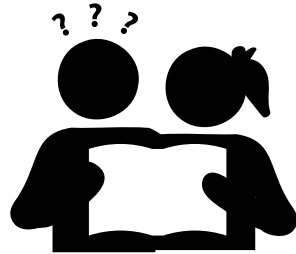


Cévní mozková příhoda může způsobit různé typy dlouhodobých bolestí, jako jsou pocity pálení nebo bolesti svalů a kloubů.

Více informací o léčbě bolesti a seznam garantovaných pracovišť najdete například na stránkách nechcibolest.cz.

ZÍSKEJTE POMOC

Mnoho následků mrtvice lze léčit, takže pokud má člověk po mrtvici po propuštění z nemocnice některé z těchto potíží, měl by navštívit svého praktického lékaře.



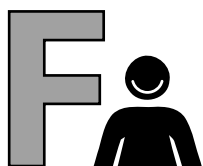
Tip: Naslouchejte lidem, kteří přežili mrtvici

Některé následky mrtvice jsou zřejmé. Další změny nemusí být snadno viditelné. Dejte dotyčné osobě čas, aby mohla o svých problémech mluvit a vysvětlit, jak se cítí.

ROZPOZNÁNÍ PŘÍZNAKŮ MOZKOVÉ MRTVICE

Je důležité vědět, jak rozpoznat běžné příznaky mozkové mrtvice u sebe či u jiné osoby. Nejlepším způsobem je použití testu FAST.

TEST FAST



Tvář (Face):

Je dotyčná osoba schopna úsměvu? Je jedna strana tváře dotyčné osoby pokleslá?



Paže (Arm):

Dokáže osoba zvednout obě paže a udržet je v této poloze?



Problémy s řečí (Speech):

Mluví dotyčná osoba jasně a rozumí tomu, co říkáte? Mluví zřetelně?



Čas (Time):

Pokud zaznamenáte některý z těchto tří příznaků, je načase zavolat na číslo **155** nebo **112**.

Test FAST pomáhá rozpoznat tři nejčastější příznaky mrtvice. Existují však i další příznaky,

které byste měli vždy brát vážně.

Patří mezi ně:

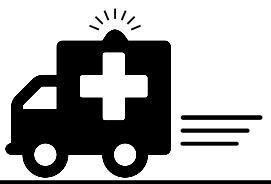
Náhlá slabost nebo necitlivost na jedné straně těla, včetně nohou, rukou nebo chodidel.

Potíže s nacházením slov nebo projev v nesrozumitelných větách.

Náhlé rozmazané vidění nebo ztráta vidění jednoho oka nebo obou očí.

Náhlá ztráta paměti nebo zmatenost a závratě nebo náhlý pád.

Náhlá, silná bolest hlavy.



Mozková mrtvice může postihnout kohokoli a v jakémkoli věku. Každá vteřina se počítá. Pokud si všimnete některého z uvedených příznaků, nečekejte. Okamžitě volejte linku **155** nebo **112**.

TRANZITORNÍ ISCHEMICKÁ ATAKA (TIA NEBO SLABÁ MRTVICE)

TIA je stejná jako mrtvice, ale její příznaky jsou krátkodobé. TIA je hlavním varovným příznakem mozkové mrtvice, takže pokud má někdo jakékoli příznaky, vždy volejte **155** nebo **112**, i když příznaky pomínou.

KDE ZÍSKAT POMOC A INFORMACE

CEREBRUM – Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

Poradna:

773 540 589, 775 577 701

e-mail: info@cerebrum2007.cz

www.cerebrum2007.cz

Pacientská organizace nabízející poradenství a pomoc osobám po cévní mozkové příhodě či jiném poškození mozku, jejich rodinám a pečujícím.

ERGO Aktiv, o. p. s.
Poradna: 732 542 529
e-mail: poradna@ergoaktiv.cz
www.ergoaktiv.cz

Centrum neurorehabilitace,
denní stacionář a poradna pro
osoby se získaným poškozením
mozku.

Sdružení CMP – Sdružení pro
rehabilitaci osob po cévních
mozkových příhodách, z.s.
Poradna:
776 721 519, 777 610 827
e-mail: scmp@volny.cz
www.sdruzenicmp.cz

Informace pro pacienty o
možné rehabilitaci – zdravotní
a sociální. Podpora pečujícím:
<https://www.cmp-radce.cz/>

PROMLUVTE SI S OSTATNÍMI LIDMI, KTEŘÍ MRTVICI PRODĚLALI



Ve vašem okolí možná existuje
skupina, kde se můžete setkat
s dalšími lidmi, kteří přežili

cévní mozkovou příhodu a jejich
pečovateli. Navštivte stránky
cerebrum2007.cz a získejte
další informace o skupinách
pro pacienty s cévní mozkovou
příhodou a další osobní podpoře.

ZÍSKEJTE POTŘEBNOU POMOC

V některých částech České
republiky může být obtížné získat
veškerou terapii a podporu,
kterou lidé po mozkové mrtvici
a jejich pečovatelé potřebují.
Informace o tom, kde a jak
získáte potřebnou podporu,
vám poskytneme na telefonu
773 540 589.

ŽÁDOST O PŘEZKOUMÁNÍ SITUACE PO MRTVICI

Přibližně šest měsíců po
mozkové mrtvici by měl váš
praktický lékař posoudit, zda
stav osoby po mrtvici vyžaduje
stále stejný rozsah péče a
podpory.

PODPORA KAŽDODENNÍCH POTŘEB

Ohledně podpory v každodenním
životě a bydlení se obraťte na
místní pracoviště Úřadu práce
ČR.

PRÁVNÍ A FINANČNÍ PORADENSTVÍ

Informace o tom, kde je možné využít bezplatné poradenství v oblasti financí, práva a zaměstnání, získáte na stránkách cerebrum2007.cz.

DALŠÍ ZDROJE POMOCI A INFORMACÍ

Pomoc pro pečující osoby
Diakonie ČR
pecujdoma.cz
tel: 800 915 915

Alfa Human Service
alfahs.cz

Pomoc pro pozůstalé
Cesta domů, z. ú.
cestadomu.cz
tel.: 775 166 863

Pomoc s příspěvký a
financováním
NRZP - Národní rada osob se
zdravotním postižením, z.s.

poradna.nrzp.cz
tel.: 266 753 421

Úřad práce ČR
uradprace.cz

Krizová intervence
Centrum krizové intervence
Bohnice
bohnice.cz
284 016 666

O NAŠICH INFORMACÍCH

Naším cílem je poskytovat co nejkvalitnější informace lidem po cévní mozkové příhodě a jejich blízkým. Proto jsme požádali o pomoc při sestavování publikací osoby, které mrtvici prodělaly, jejich rodiny a také lékařské odborníky.

POVEDLO SE NÁM TO?

Chcete-li nám sdělit, co si o našem průvodci myslíte, nebo si vyžádat seznam zdrojů, které jsme při jeho tvorbě použili, napište nám na adresu info@cerebrum2007.cz.

VŽDY SI NECHTE PORADIT INDIVIDUÁLNĚ

Tato příručka obsahuje pouze obecné informace. Pokud však máte problém, měli byste se poradit s praktickým lékařem, lékařem specialistou nebo

rehabilitačním pracovníkem. S vyhledáním podpory vám mohou pomoci také naši poradci. Snažíme se vám poskytovat co nejnovější informace, ale některé věci se mění. Informace poskytované jinými organizacemi nebo na jiných internetových stránkách nekontrolujeme.

KONTAKTUJTE NÁS

Jsme tu pro vás. Obraťte se na nás a získajte odborné informace a podporu po telefonu, e-mailem nebo online.

Cerebrum – Asociace osob po získaném poškození mozku,
z.s.
telefon: 773 540 589

e-mail: info@cerebrum2007.cz
web: <https://cerebrum2007.cz/>

Při mozkové mrtvici dojde k odpojení/poškození části vašeho mozku. Tím dojde i ke ztrátě části funkcí vašeho těla. Mozek se však dokáže přizpůsobit. Naše odborná podpora, výzkum a kampaně jsou možné pouze díky odvaze a odhodlání komunity lidí, kteří se zabývají léčbou cévní mozkové příhody. Díky dárcovství a vaší podpoře budeme moci zachránit ještě více životů.

Přispějte nebo získajte více informací na stránkách cerebrum2007.cz.



© Stroke Association 2021

Verze 3. Vydáno v květnu 2021

K revizi: Duben 2023

Kód položky: A01L11

The Stroke Association je registrována jako charitativní organizace v Anglii a Walesu (č. 211015) a ve Skotsku (SC037789).

Je také registrována na ostrově Man (č. 945) a Jersey (č. 221) a působí jako charitativní organizace v Severním Irsku.