



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

ما هي التأثيرات التي تعرضت لها بعد إصابتك بالسكتة الدماغية؟

قُبيل الزيارة، يمكنك الإجابة على 14 سؤال حول المشاكل الصحية المعنادة التي تظهر بعد التعرض للسكتة الدماغية. يمكنك الإجابة بغض النظر عما إذا كان التأثير كبيرًا أو صغيرًا. من خلال الإجابة على الأسئلة تُتاح لك الفرصة للتفكير حول ما هو الأهم بالنسبة لك وما الذي تريد مناقشته خلال الزيارة. إذا كنت تريد إضافة شيء ما يوجد مربع للتعليقات في نهاية الاستمارة.

لاحظ أنه يمكنك أيضًا تطوير إجاباتك خلال الحوار مع مقدم الرعاية. معًا يمكنكما الوصول إلى تحديد الرعاية وإعادة التأهيل الذي يناسبك على وجه التحديد. على الرغم من تغير بضع مجالات من الحياة، غالبًا ما تكون لديك الإمكانيات للتأثير بنفسك على حالتك الصحية.

رقم الحماية الاجتماعية | رقم الشخصي

1. الوقاية من حدوث سكتة دماغية جديدة .

الوقاية من حدوث سكتة دماغية جديدة. هل تريد الحصول على نصائح حول ما يمكنك فعله للوقاية من حدوث سكتة دماغية

إن التعرض للمرض من جديد هو خوف يحمله عدد كبير من الناس. ولكن خطر حدوث سكتة دماغية جديدة ينخفض إلى حد كبير عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي والمداواة ومراقبة ضغط الدم.

نعم (Ja) لا (Nej)

2. النشاطات اليومية

هل تواجه صعوبات أكبر لتدبير الأمور بنفسك في الأنشطة اليومية بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يعاني عدد كبير من الناس من صعوبات في القيام بالأنشطة اليومية مثل الاستحمام تحت الدوش ولبس الملابس وطهي الطعام أو الخروج من المنزل.

نعم لا

3. المشي والحركة

هل لديك صعوبات أكبر في المشي أو التنقل بطريقة آمنة بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

من الممكن أن تؤدي مشاكل التوازن، حتى لو كانت خفيفة، إلى زيادة خطر الوقوع. ربما لديك صعوبات أكبر للتنقل في داخل المنزل، على سبيل المثال التنقل من السرير إلى الكرسي أو إلى غرفة الحمام. وفي البيئة الخارجية التي تتطلب المزيد من الجهد، يعاني بعض الناس من صعوبات في ركوب الحافلة مثلاً أو المشي على أرضية غير مستوية.

نعم لا



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

4. الشد العضلي وتصلب العضلات (التقبض)

هل تشعر بزيادة التصلب في الذراعين أو اليدين و/أو الرجلين بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يعاني بعض الناس من زيادة مستوى الشد العضلي وتصلب العضلات. ربما لاحظت أن لديك صعوبات في التحكم في حركاتك. يمكن للعلاج أن يخفف من الآلام أو تصلب العضلات وبالتالي تحسين إعادة التأهيل.

_____ لا نعم

5. الآلام

هل ظهرت لديك أي آلام جديدة بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يعاني البعض من آلام بعد تعرضهم للسكتة الدماغية. ربما تعاني من آلام في العضلات والمفاصل أو في الرأس. يوجد أنواع مختلفة من الآلام، على سبيل المثال، الآلام العصبية.

_____ لا نعم

6. المثانة البولية والأمعاء

هل لديك صعوبات أكبر في التحكم بالمثانة البولية أو الأمعاء بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يعاني البعض من مشاكل على شكل تسرب بول غير إرادي، أو عدم القدرة على تفريغ المثانة البولية بما فيه الكفاية، أو أن لديك صعوبات للوصول إلى المراض في الوقت المناسب. ربما قد لاحظت وجود مشاكل مع الإمساك أو الإسهال.

_____ لا نعم

7. التواصل

هل لديك صعوبات كبيرة في التواصل مع الآخرين بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يشعر معظم الناس أن عدم القدرة على الحديث أو التعبير يشكل عائقًا في الحياة اليومية. ربما تواجه صعوبات في التعبير أو في فهم ما يقوله الآخرون. يواجه بعض الناس صعوبات في لفظ الكلمات بصورة واضحة، والبعض الآخر يعاني من صعوبات في القراءة والكتابة.

_____ لا نعم



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

8. الحالة المزاجية/ النفسية

هل تشعر بالمزيد من القلق أو الاكتئاب بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يشعر عدد كبير من الناس بالحزن والحساسية والضغط النفسي والقلق وتعكر المزاج بعد تعرضهم للسكتة الدماغية. قد تؤدي الحالات الأصعب إلى الاكتئاب، الذي يعد حالة طبية ينبغي معالجتها.

_____ لا نعم

9. الإدراك

هل تواجه صعوبات أكبر في التفكير والتركيز أو التذكر بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يواجه البعض صعوبات في البدء بفعل الأشياء أو في فعل أكثر من شيء واحد في المرة الواحدة وحل المشاكل المختلفة. ربما لاحظت أن المقدرة تختلف حسب الأوضاع. تتمثل بعض الأنشطة التي قد تكون مجهدة في القراءة وسداد الفواتير وتذكر المواعيد المحجوزة.

_____ لا نعم

تالي حول الإدراك

هل يحد ذلك من مساهمتك في الأنشطة؟

يشعر عدد كبير من الناس أنه يمكنهم القيام ببعض الأنشطة الصعبة ذهنيًا على نحو جيد أو سيء حسب الظروف. ربما تحتاج إلى الاستراحة أو أخذ استراحات عديدة لكي يمكنك أن تتحمل أن تكون نشيطاً خلال يوم كامل.

_____ لا نعم

10. الحياة بعد السكتة الدماغية

هل ترى أنه أصعب عليك القيام بأشياء مهمة بالنسبة لك بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يواجه عدد كبير من الناس صعوبات خلال وقت الفراغ مثلاً أو العمل أو الحياة الجنسية ومعايشة الأصدقاء والعائلة. ربما تشعر بالتردد في الرجوع إلى ممارسة الأنشطة التي كنت تقوم بها قبل تعرضك للسكتة الدماغية. ويشعر البعض الآخر بزيادة التعب. قد يكون من السهل تجنب الأنشطة وعدم المساهمة في الأنشطة نفسها كما في السابق.

_____ لا نعم



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

11. الظروف العائلية

هل أصبحت علاقتك بأسرتك أكثر تعقيداً أو توتراً بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

غالبًا ما تتغير الحياة بعد حدوث السكتة الدماغية بالنسبة لك وللأقارب على حد سواء.

_____ لا نعم

12. صحة الفم

هل لديك صعوبات أكبر في الاعتناء بنظافة الفم بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يعاني البعض من صعوبات أكبر في استخدام فرشاة الأسنان أو طقم الأسنان. قد يعود سوء حالة الأسنان بعد التعرض للسكتة الدماغية إلى عدد كبير من الأسباب وقد يحتاج إلى فحص ومتابعة.

_____ لا نعم

13. تناول الطعام والبلع

هل تعاني من صعوبات كبيرة في تناول الطعام أو البلع بعد تعرضك للسكتة الدماغية؟

يواجه البعض صعوبات في المضغ وهناك احتمالات التعرض للاختناق بسهولة بعد التعرض للسكتة الدماغية. ربما تسعل أكثر من قبل عندما تأكل أو تشرب. والبعض الآخر لديهم صعوبات في الحصول على القدر الكافي من التغذية.

_____ لا نعم

14. تحديات أخرى

هل تعاني من صعوبات أخرى بعد تعرضك للسكتة الدماغية، من شأنها أن تؤثر على استعادة

قواك أو تؤدي إلى صعوبات بالنسبة لك

تختلف عواقب السكتة الدماغية من شخص لآخر ويمكن أن تتغير مع مرور الوقت. لا يمكننا أن نذكر جميع العواقب المحتملة في هذه الاستمارة. يمكنك طرح أسئلتك أو السؤال عن الأمور التي تقلقك خلال المحادثة.

_____ لا نعم



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

هل هناك أمر آخر تريد الحديث عنه خلال زيارة الرعاية؟ (نص حر)

هل لديك إجراءات إعادة تأهيل متعلقة بالسكتة الدماغية الآن؟

ويُعنى بذلك أنك تحصل على المساعدة لتكييف التدريب انطلاقاً من احتياجاتك، بمساعدة موظفي إعادة التأهيل، على سبيل المثال تدريب فردي أو في غضون مجموعة أو برنامج تدريب ذاتي.

نعم لا

من الذي أجب على هذه الاستمارة؟ إجابة واحدة كحد أقصى

أنا بنفسي

بنفسي بمساعدة قريب أو موظف رعاية

بمساعدة قريب فقط

شخص آخر

حصولك على الدعم المناسب يؤثر على حالتك الصحية

خلال الزيارة الصحية يمكنك الحديث مع مقدم الرعاية عما يمكنك فعله بنفسك والدعم الذي يمكنك الحصول عليه من قبل مختلف مقدمي خدمات الرعاية الصحية. يتمتع مقدم الرعاية الخاص بك بمعلومات ومعارف عامة حول السكتة الدماغية، ولكنك أنت الذي تعرف مشاكلك الصحية وحالتك على أفضل نحو. بالتعاون مع مقدمي خدمات الرعاية الصحية والأقارب والأشخاص الداعمين الآخرين المهمين بالنسبة لك يمكنك المساهمة وتحمل المسؤولية المشتركة عن صحتك.

إذا كانت لديك خطة رعاية من مقدم رعاية سابق يمكنك جلبها معك أثناء الزيارة. من خلال التعبير عن أفكارك يمكن لمقدم الرعاية مساعدتك في تعديل خطة الرعاية بحيث تناسب احتياجاتك.



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

حصولك على الدعم المناسب يؤثر على حالتك الصحية

من خلال قراءة هذه المعلومات يمكنك تحضير نفسك للزيارة الطبية. ففكر مسبقًا بالأمر التي تعنيك. خلال الزيارة الطبية يمكنك الحديث مع مقدم الرعاية عما يمكنك فعله بنفسك والدعم الذي يمكنك الحصول عليه من قبل مختلف مقدمي خدمات الرعاية الصحية. يتمتع مقدم الرعاية الصحية بقدر من المعلومات والمعارف العامة حول السكتة الدماغية، ولكنك أنت الذي تعرف مشاكلك الصحية وحالتك على أفضل نحو.

تذكر أن عملية التعافي قد تستغرق فترة طويلة من الزمن بعد حدوث السكتة الدماغية.

1. الوقاية من حدوث سكتة دماغية جديدة

إن خطر حدوث سكتة دماغية جديدة ينخفض إلى حد كبير عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي وتناول العلاج ومراقبة ضغط الدم. يمكنك التأثير على حالتك من خلال ممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي والإقلاع عن التدخين وتقليل تناول الكحول. قد يستغرق تغيير عادات المعيشة وقتًا طويلاً وقد يحتاج المرء أحياناً إلى المساعدة. تحدث إلى طبيبك أو الممرضة حول احتياجاتك.

2. النشاطات اليومية

قد تصبح الحياة اليومية أصعب بعد حدوث سكتة دماغية. يشعر معظم الناس بالتحسن عند ممارسة النشاطات التي كانوا يقومون بها من قبل.

قد تحتاج أحياناً إلى القيام بالنشاطات بطريقة جديدة لكي يمكنك فعل ما هو مهم بالنسبة لك. يمكنك الحصول على دعم من قبل أخصائي التأهيل العملي، في شكل نصائح وتدريب ووسائل مساعدة للتعامل مع الحياة اليومية.

3. المشي والحركة

قد يصبح المشي والحركة أصعب بالنسبة لبعض الناس بعد حدوث سكتة دماغية. يمكن أن تحدث التحسينات خلال فترة طويلة من الزمن. يمكنك التدريب على المشي والتوازن لكي يمكنك الحركة بسهولة وتقليل مخاطر السقوط. كما يمكن للوسائل المساعدة أن تسهل الأمور عليك.

فكر في أهدافك وكيف يمكنك أن تكون نشيطاً بالطريقة التي تناسبك. يمكنك أيضاً الحصول على دعم من قبل أخصائي العلاج الطبيعي أو فريق إعادة التأهيل.



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

4. الشد العضلي وتصلب العضلات (التقبض)

بعد حدوث سكتة دماغية، يمكن أن يؤدي الشد العضلي المتزايد إلى الشعور بالألم وتصلب لدى بعض الناس. إذا كنت تعاني من آلام، يمكنك الحصول على المشورة والعلاج لتسهيل إعادة تأهيلك. يمكنك الحصول على دعم شخصي من قبل أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي التأهيل العملي. يمكن لطبيبك أن يساعدك لإجراء المزيد من الفحوصات واقتراح الإجراءات المناسبة.

5. الشعور بالألم

يتعرض بعض الناس إلى الشعور بالألم بعد حدوث السكتة الدماغية. إذا كنت تعاني من آلام فقد تحتاج إلى مساعدة للتحقق من السبب والحصول على العلاج المناسب. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب التحقق من ذلك واقتراح الإجراءات المناسبة. يمكنك الحصول على دعم من قبل أخصائي العلاج الطبيعي إذا كانت الآلام سببها معاناة من العضلات أو المفاصل.

6. المثانة البولية والأمعاء

بعد حدوث السكتة الدماغية، قد يعاني البعض من صعوبات في حبس البول والوصول إلى المرحاض في الوقت المناسب. ربما لاحظت وجود مشاكل لديك مع الإمساك والإسهال. في تلك الحال يمكنك الاتصال بمركز الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك الحصول على دعم ومعلومات من قبل ممرضة لديها معارف خاصة حول السلس البولي التالي للسكتة الدماغية. يوجد وسائل مساعدة جيدة من شأنها أن تُسهل الحياة اليومية.

7. التواصل

يعاني البعض من صعوبات في التواصل بعد حدوث السكتة الدماغية. غالبًا ما تتحسن القدرة على الكلام مع مرور الوقت ويتعلم معظم الناس كيفية التعامل مع ذلك في حياتهم اليومية. وقد تتمثل إحدى الطرق المناسبة في الحديث إلى عدد أقل من الناس في كل مرة أو الحديث ببطء.

إذا كنت تعاني من صعوبات في التواصل، يمكن لخبير رعاية النطق إجراء فحص وتقديم العلاج، وتوفير الدعم المناسب لعمل التعديلات وتجربة وسائل مساعدة للتواصل. إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات والدعم يمكنك أيضًا الاتصال بـ Afasiförbundet



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

8. الحالة المزاجية/ النفسية

يعاني عدد كبير من الناس من تأثير حالتهم النفسية بعد التعرض للسكتة الدماغية. إذا كنت تعاني من مصاعب من هذا القبيل، يمكن أن يساعد الروتين اليومي والمشي والحديث عن حالتك في تحسين حالتك.

إذا كنت تعاني من مشاكل كبيرة، يجب ألا تنتظر للتقدم بطلب المساعدة. تحدث إلى طبيبك أو الممرضة أو الأخصائي النفسي. يمكن التخفيف من حدة المشكلة باستخدام الدواء ومحادثات الدعم المعنوي. إذا كانت الحالة طارئة، اتصل بـ

sjukvårdsupplysningen 1177 أو

9. الإدراك

يظهر لدى عدد كبير من الناس مشاكل مع الذاكرة والتركيز مثلاً عند الرجوع إلى روتين الحياة اليومية. في حال ملاحظة وجود مشاكل من هذا النوع، يمكنك غالباً إيجاد طرق جديدة للقيام بالأنشطة.

إن وجود بيئة هادئة وفعل شيء واحد فقط في كل مرة يمكن أن يُسهل الأمور عليك. كما يمكنك استخدام وسائل تقنية مساعدة للتعامل مع حياتك اليومية على نحو أفضل. يمكنك الحديث عن ذلك مع فريق إعادة التأهيل أو طبيبك الذين يمكنهم إرشادك إلى الجهة الصحيحة.

10. الحياة بعد السكتة الدماغية

أنت تعرف بنفسك على أفضل نحو كيف تحتاج إلى أن تعيش لكي تكون حالتك جيدة. في بعض الأحيان يعثر المرء على هوايات جديدة بعد التعرض إلى سكتة دماغية. ساهم بكل سرور في مجموعة دعم أو جمعية مرضى، على سبيل المثال

Stroke-Riksförbundet أو Afasiförbundet

إذا كنت تخطط للعودة إلى العمل، يمكن لمنسق إعادة التأهيل أو طبيبك مساعدتك في التخطيط وإعطاء بيانات الاتصال بالجهات المناسبة. إذا كنت تعاني من تعب شديد، قد تحتاج إلى تقييم فردي لمعرفة السبب. يمكن لفريق إعادة التأهيل مساعدتك للعثور على طرق تجعل حياتك اليومية أسهل.

11. العلاقات الأسرية

تؤدي السكتة الدماغية إلى تغيير كبير في حياة عدد كبير من الناس. يوجد مساندون للأقارب في جميع البلديات، الذين يمكنهم أن يقدموا دعماً جيداً. من خلال المساهمة في مجموعة دعم يمكنك أنت وعائلتك التعرف على أشخاص آخرين في وضع مشابه ومشاهدة أنكم لستم وحيدين.

أو Stroke-Riksförbundet أو Afasiförbundet يمكن لجمعيات المرضى أن تقدم دعماً جيداً، على سبيل المثال Neuroförbundet



STROKEHÄLSA

Förbättra livet efter din stroke

12. صحة الفم

يمكن أن يزداد خطر التعرض إلى تسوس الأسنان بعد حدوث السكتة الدماغية. يمكنك الوقاية من تسوس الأسنان عن طريق اتباع نظام جيد لنظافة الفم. قد يكون من الجيد حجز موعد لدى طبيب الأسنان بعد بضعة أشهر من حدوث السكتة الدماغية. إذا كانت لديك مشاكل مع صحة الفم يمكنك أن تطلب مساعدة خاصة لرعاية الأسنان.

13. تناول الطعام والبلع

تعد التغذية السليمة أمرًا مهمًا لكي تتمكن من التعافي على نحو جيد. يمكنك الحصول على نصائح جيدة من قبل الممرضة الخاصة بك أو إحالتك للجهة المناسبة. إذا كانت لديك صعوبات، في البلع يمكن لأخصائي النطق إجراء تقييم وتقديم نصائح. بفضل التقنيات المساعدة والتعديلات يمكن أن يصبح البلع أكثر أمانًا.

14. تحديات أخرى

يُتأثر الناس بأشكال مختلفة من السكتة الدماغية. غالباً ما قد تكون المشاكل مخفية بالنسبة للأشخاص المحيطين بالمرء. من خلال طرح الأسئلة أو الحديث عن مخاوفك، يمكنك الحصول على دعم بسهولة أكبر.

حصولك على الدعم المناسب يؤثر على حالتك الصحية

بالتعاون مع مقدمي خدمات الرعاية الصحية والأقارب والأشخاص الداعمين الآخرين المهمين بالنسبة لك، يمكنك المساهمة وتحمل المسؤولية المشتركة عن صحتك. إذا كانت لديك خطة رعاية من مقدم رعاية سابق يمكنك جلبها معك أثناء الزيارة. ومن خلال التعبير عن أفكارك، يمكن لمقدم الرعاية مساعدتك في تعديل خطة الرعاية بحيث تناسب احتياجاتك.

Strokehälsa هي إحدى الخدمات التي يقدمها 1177. تم تطوير Strokehälsa في جامعة غوتنبرغ بالتعاون مع جمعية السكتات الدماغية. إذا كنت تريد معرفة المزيد حول السكتة الدماغية، ستجد معلومات قيّمة على الموقع الإلكتروني 1177.se