



مسيرتي مع السكتة الدماغية

My Stroke Journey Arabic

كتاب للناجين من السكتة
الدماغية وللعائلات
ومقدّمي الرعاية

اصطحب معك هذا الكتاب من المستشفى إلى المنزل

معلومات حول Stroke Foundation

Stroke Foundation هي منظمة خيرية أسترالية.

نحن نعمل مع الناجين من السكتة الدماغية وعائلاتهم والمختصين الصحيين والباحثين. نحن:

◀ نخبر المجتمع عن أسباب وعلامات السكتة الدماغية.

◀ نساعد الناس على تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

◀ نساعد في تحسين علاج السكتة الدماغية.

◀ نساعد الناجين من السكتة الدماغية والعائلات على عيش حياة كريمة بعد السكتة الدماغية.

◀ ندعم أبحاث السكتة الدماغية.

◀ نجمع التبرعات لمتابعة عملنا.

الإقرار

تقرّ Stroke Foundation باحترام بالمالكين التقليديين والأوصياء في أنحاء أستراليا وتقرّ باتصالهم المستمر بالأرض والمياه والسماء والمجتمع.

نُعرب عن احترامنا للشعوب والثقافات والشيوخ في الماضي والحاضر لأنهم يحتفظون بذكريات وثقافة وأمل شعوبهم.



© لا يمكن إعادة نشر أي جزء من هذا المنشور بأي إجراء من دون إذن من Stroke Foundation.

أبريل/نيسان 2023.

اللاقتباس المقترح: Stroke Foundation, My Stroke Journey (Arabic), Melbourne, Australia

ملاحظة: الوثيقة الكاملة متوفرة على strokefoundation.org.au

About Stroke Foundation

Stroke Foundation is an Australian charity.

We work together with survivors of stroke, their families, health professionals and researchers. We:

- › Tell the community about causes and signs of stroke.
- › Help people lower their risk of stroke.
- › Help improve stroke treatment.
- › Help survivors of stroke and families live a good life after stroke.
- › Support stroke research.
- › Raise money to keep doing our work.

Acknowledgement

Stroke Foundation respectfully acknowledges the Traditional Owners and Custodians of Country throughout Australia and acknowledges their continuing connection to land, water, sky and community.

We pay our respect to the peoples, cultures, and Elders past and present for they hold the memories, culture and hope of their peoples.



© No part of this publication can be reproduced by any process without permission from Stroke Foundation. April 2023.

Suggested citation: Stroke Foundation, My Stroke Journey (Arabic), Melbourne, Australia.

Note: The full document is available at strokefoundation.org.au

معلومات حول هذا الكتاب

هذا الكتاب مخصّص للناجين من السكتة الدماغية وللعائلات ومقدّمي الرعاية والأصدقاء.

لا يعرف معظم الناس الكثير عن السكتة الدماغية. يحتوي هذا الكتاب على المعلومات التي تحتاجها. تخبرك قصص الناجين والعائلات ومقدّمي الرعاية عن مستقبلك.

احتفظ بهذا الكتاب معك أثناء وجودك في المستشفى. خذه معك عندما تذهب إلى المنزل. خذه إلى طبيبك العام (GP) ومواعيد المتابعة.

لا تحتاج لقراءة الكتاب كله. استخدم المحتويات في الصفحة 1 للعثور على المعلومات التي تحتاجها.



StrokeLine

تحدّث مع المختصين الصحيين في StrokeLine حول كيفية التحسّن والتمتّع بصحة أفضل بعد السكتة الدماغية.

يمكن لأي شخص الاتصال بـ StrokeLine. إنه اتصال مجاني ونأخذ الوقت الكافي للاستماع إليك. سنخبرك بأشياء مختلفة قد تساعد بعد السكتة الدماغية. يمكننا مساعدتك في إيجاد الدعم والخدمات التي تحتاجها.

يمكننا ترتيب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إليه. نحن نستخدم خدمة الترجمة الهاتفية (Telephone Interpreting Service - TIS National).

اتصل بـ StrokeLine على الرقم 1800 787 653 أو بالبريد الإلكتروني strokeline@strokefoundation.org.au

إن خط StrokeLine متاح من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً بتوقيت شرق أستراليا الرسمي (Australian Eastern Standard Time - AEST).

About this book

This book is for survivors of stroke, families, carers and friends.

Most people don't know much about stroke. This book has the information you need. Stories from survivors, families and carers tell you about the road ahead.

Keep this book with you while you are in hospital. Take it with you when you go home. Take it to your GP and follow-up appointments.

You do not need to read the whole book. Use the Contents on page 2 to find the information you need.



StrokeLine

Talk with StrokeLine's health professionals about getting better and being healthier after your stroke.

Anyone can call StrokeLine. It's free and we take time to listen. We'll tell you about different things that can help after a stroke. We can help you find the support and services you need.

We can arrange an interpreter if you need one. We use the Telephone Interpreting Service (TIS National).

Call StrokeLine on **1800 787 653** or Email **strokeline@strokefoundation.org.au**

StrokeLine is available Monday to Friday 9am – 5pm Australian Eastern Standard Time (AEST).

ما تحتاج إلى معرفته


1. **السكتة الدماغية** هي عدم وصول الدم إلى جميع أجزاء الدماغ. إذا حدث ذلك، قد يصاب دماغك بضرر.
2. **اتصل دائماً بثلاثة أصفار (000) إذا كان لديك أي من علامات السكتة الدماغية.** إذا أصبت بسكتة دماغية، يمكن أن يساعدك العلاج. كلما حصلت على العلاج بسرعة أكبر، كلما أمكن حفظ الدماغ بشكل أفضل. حتى وإن لم تكن متأكدًا، أو اختفت العلامات، اتصل بثلاثة أصفار (000).
3. **أثناء وجودك في المستشفى، سيعتني بك فريق من الأشخاص. سيضمن فريق المستشفى إجراء الفحوصات وتلقيك للعلاج الذي تحتاجه.** قد تتابع بعض المواعيد بعد عودتك إلى المنزل.
4. **بعد السكتة الدماغية، يمكن أن يحدث تغيير** في مدى قدرتك على المشي والحركة والبلع والتفكير والتحدث والرؤية.
5. **عند إعادة التأهيل، ستقوم بتمارين وأنشطة للمساعدة في التغييرات التي حصلت بعد السكتة الدماغية.** تساعدك إعادة التأهيل على أن تكون آمنًا وأقوى. تبدأ إعادة التأهيل بمجرد أن تتعافى بما فيه الكفاية. يمكن للعائلة والأصدقاء مساعدتك في إنجاز أهداف إعادة تأهيلك.
6. **من الشائع أن تشعر بالتعب الشديد بعد السكتة الدماغية – ويسمى هذا بالإرهاق.**



What you need to know

1. A **stroke** is when blood cannot get to all parts of your brain. If this happens, your brain can be injured.
2. **Always call triple zero (000) if you have any of the signs of stroke.** If you have a stroke, treatment can help you. The faster you get treatment, the more brain can be saved. Even if you aren't sure, or the signs disappear, call triple zero (000).
3. While you're in hospital, a team of people will look after you. Your hospital team will make sure you get the **tests and treatment** you need. Some appointments may happen after you get home.
4. After a stroke, how well you can walk, move, swallow, think, talk and see can **change**.
5. In **rehabilitation** you'll do exercises and activities to help with the changes after your stroke. Rehabilitation helps you be safe and get stronger. Rehabilitation begins as soon as you are well enough. Family and friends can help you work on your rehabilitation goals.
6. It's common to feel very tired after a stroke – this is called **fatigue**.

7. من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو القلق أو الخوف بعد السكتة الدماغية. تحدّث مع فريق المستشفى والعائلة والأصدقاء حول ما تشعر به.
8. الاكتئاب والقلق أمران شائعان بعد السكتة الدماغية. يمكنك الحصول على الدعم والعلاج. هناك أشياء يمكنك القيام بها ستساعدك.
9. بعد السكتة الدماغية، عليك أن تعتني بصحتك. سيتحدّث معك فريق المستشفى الخاص بك حول تقليل خطر إصابتك بسكتة دماغية أخرى. يحتاج معظم الناس إلى تناول الدواء لبقية حياتهم.
10. لا يمكنك القيادة لمدة 4 أسابيع على الأقل بعد السكتة الدماغية. لا يمكن لحاملي الرخصة التجارية القيادة لمدة 3 أشهر على الأقل. يمكن للمختصين الصحيين تقييم قدرتك على القيادة بأمان.
11. سيتحدّث معك فريق المستشفى الخاص بك بشأن مغادرة المستشفى. أنت بحاجة إلى خطة خروج. اذهب لمراجعة طبيبك العام (GP) في غضون أسبوع من مغادرة المستشفى.
12. يمكن لأي شخص أن يكون مقدّم رعاية. يساعد مقدّمو الرعاية أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء في الحياة اليومية. يمكن لخدمات مقدّمي الرعاية أن تجعل الحياة أسهل.

- 
7. It's normal to feel **sad, worried or scared** after a stroke. Talk with your hospital team, family and friends about how you are feeling.
 8. **Depression and anxiety** are common after a stroke. You can get support and treatment. There are things you can do that will help.
 9. After a stroke, you need to **take care of your health**. Your hospital team will talk with you about reducing your risk of another stroke. Most people need to take medicine for the rest of their life.
 10. You **can't drive for at least 4 weeks** after a stroke. Commercial licence holders can't drive for at least 3 months. Your health professionals can assess your ability to drive safely.
 11. Your hospital team will talk with you about **leaving hospital**. You need a discharge plan. Go see your GP within a week of leaving hospital.
 12. Anyone can be a **carer**. Carers help a family member or friend with day-to-day living. Carer services can make life easier.

المحتويات

إقامتي في المستشفى.....	25
فريق المستشفى الخاص بي.....	25
الفحوصات.....	27
العلاج.....	27
احصل على إقامة جيّدة في المستشفى.....	29
المطاوعة الدماغية.....	31
كم سأتحسّن؟.....	31
إعادة التأهيل.....	33

العناية بصحتي.....	37
الدواء.....	37
ضغط الدم المرتفع.....	37
الكوليسترول المرتفع.....	37
السكري.....	39
الرجفان الأذيني (AF).....	39
شرب الكحول.....	39
التدخين.....	41
عدم الحركة بما فيه الكفاية.....	41
الأكل غير الصحي.....	41
زيادة الوزن.....	41
قائمة عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.....	43

ما هي السكتة الدماغية؟.....	5
سكتتي الدماغية.....	7
الأسباب.....	9
علامات السكتة الدماغية.....	11

التغييرات بعد السكتة الدماغية.....	13
المشي والحركة.....	13
البلع.....	13
التواصل.....	15
فكرّ وتذكّر.....	15
الشخصية.....	15
النظر.....	15
اللمس والذوق والشم.....	17
الألم.....	17
الذهاب إلى المرحاض.....	17
ممارسة الجنس.....	17
الشعور بالتعب.....	19
العواطف والمشاعر.....	19
العلاقات.....	19
الاكتئاب والقلق.....	21
المساعدة في التغييرات بعد السكتة الدماغية.....	23

Contents

What is a stroke?.....	6
My stroke	8
Causes.....	10
Signs of stroke	12

Changes after stroke	14
Walk and move	14
Swallowing.....	14
Communicating.....	16
Think and remember.....	16
Personality	16
Vision	16
Touch, taste, smell	18
Pain.....	18
Going to the toilet.....	18
Sex.....	18
Feeling tired	20
Emotions and feelings.....	20
Relationships.....	20
Depression and anxiety.....	22
Help with changes after stroke	24

My stay in hospital	26
My hospital team	26
Tests.....	28
Treatment	28
Have a good hospital stay	30
Neuroplasticity.....	32
How much will I improve?.....	32
Rehabilitation.....	34

Taking care of my health.....	38
Medicine	38
High blood pressure	38
High cholesterol.....	38
Diabetes.....	40
Atrial Fibrillation (AF).....	40
Drinking alcohol.....	40
Smoking	42
Not moving enough.....	42
Unhealthy eating.....	42
Being overweight.....	42
My stroke risk factor checklist.....	44

المحتويات

59.....	العائلة ومقدمو الرعاية
59.....	خدمات الرعاية
59.....	مدفوعات مقدم الرعاية
59.....	الاكتئاب والقلق
61.....	StrokeLine

45.....	مغادرة المستشفى
45.....	التخطيط
	قائمة للمراجعة الخاصة بي
47.....	عند مغادرة المستشفى

49	الحياة في المنزل
49	نظامنا الصحي
49	الأخصائيون
49	ماذا لو حدث خطأ ما؟
51	الاتصال بثلاثة أصفار (000)
51	تكاليف سيارة الإسعاف
55	المساعدة في المنزل
55	القيادة
57	المال
57	العمل
57.....	مجموعات الدعم



Contents

Leaving hospital.....	46
Planning	46
My leaving hospital checklist.....	48

Life at home.....	50
Our health system.....	50
Specialists	50
What if something goes wrong?	50
Calling triple zero (000)	52
Ambulance costs	52
Help at home	56
Driving	56
Money.....	58
Work	58
Support groups.....	58

Family and carers.....	60
Carer services	60
Carer payments.....	60
Depression and anxiety.....	60
StrokeLine.....	62

ما هي السكتة الدماغية؟

السكتة الدماغية هي عدم قدرة الدم على الوصول إلى جميع أجزاء الدماغ.

يتدفق الدم عبر الشرايين. الشرايين مثل الأنابيب. إذا لم يتمكن الدم من المرور، يمكن أن يصاب دماغك بضرر.

يمكن أن تصاب شرايينك بالانسداد. وهذا ما يسمى بالسكتة الدماغية الإقفارية.

يمكن أن تصاب شرايينك بالتمزق. وهذا ما يسمى بالسكتة الدماغية النزفية.



What is a stroke?

A stroke is when blood can't get to all parts of your brain.

Blood flows through your arteries. Arteries are like tubes or pipes. If blood can't get through, your brain can be injured.

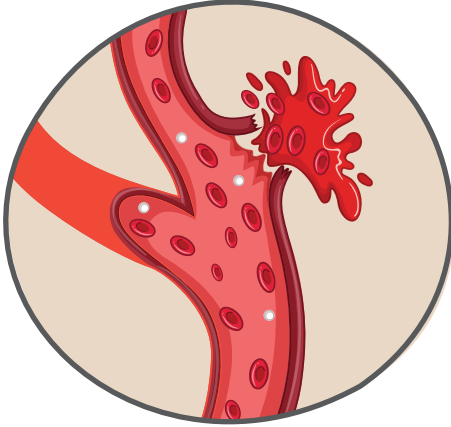
Your arteries can get blocked. This is called an **ischaemic** stroke.

Your arteries can break. This is called a **haemorrhagic** stroke.

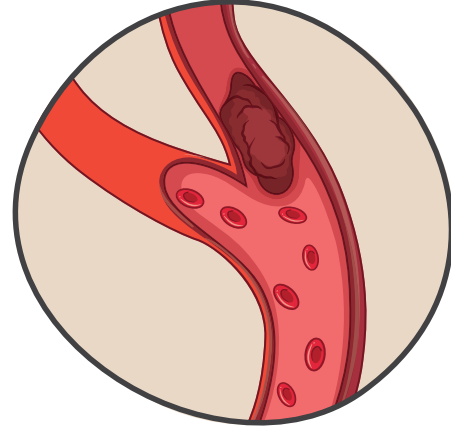


سكتتي الدماغية:

السكتة الدماغية النزفية



السكتة الدماغية الإقفارية

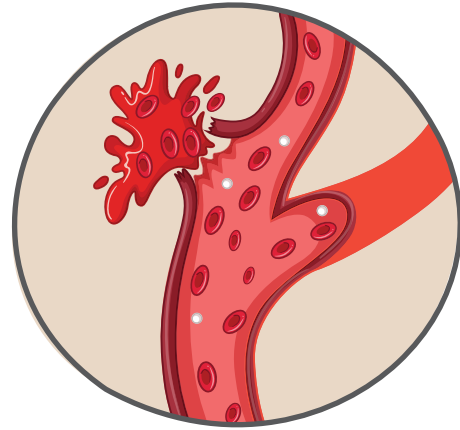
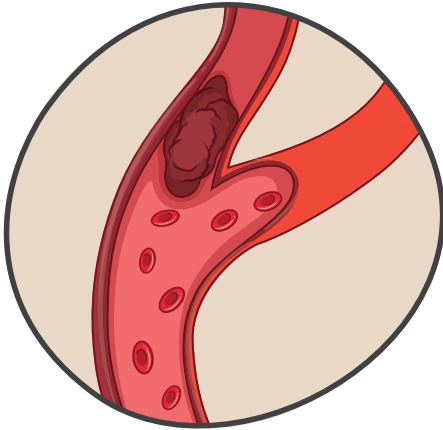


ملحوظات:

My stroke:

Ischaemic stroke

Haemorrhagic stroke



Notes:

A large rectangular area with a thick black border, containing ten horizontal dotted lines for writing notes.

الأسباب

يزيد عامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية من خطر الإصابة بسكتة دماغية.

تشمل عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ما يلي:

- ◀ ضغط الدم المرتفع.
 - ◀ الكوليسترول المرتفع.
 - ◀ السكري.
 - ◀ الرجفان الأذيني.
 - ◀ التدخين.
 - ◀ عدم الحركة بما فيه الكفاية.
 - ◀ الأكل غير الصحي.
 - ◀ زيادة الوزن.
 - ◀ شرب الكحول.
- اقرأ الصفحة 37 لمعرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- يمكن أن تسبب المشاكل الطبية أيضًا السكتات الدماغية:
- ◀ الشرايين الضعيفة أو المتشابكة في الدماغ.
 - ◀ الثقب في القلب.
 - ◀ المشاكل القلبية.
- تزيد هذه الأشياء من خطر إصابة النساء بالسكتة الدماغية:
- ◀ تناول حبوب منع الحمل.
 - ◀ تناول العلاج بالهرمونات البديلة (HRT).
 - ◀ الحمل.
- سيتحدث معك فريق المستشفى الخاص بك عن عوامل الخطر الخاصة بك ومشاكلك الطبية. سيخبرونك إذا كنت بحاجة إلى علاج. سيتحدثون معك حول تقليل خطر إصابتك بسكتة دماغية أخرى.

علامات السكتة الدماغية

اتصل دائمًا بثلاثة أصفار (000) إذا كان لديك أي من علامات السكتة الدماغية. إذا أصبت بسكتة دماغية، يمكن أن يساعدك العلاج. كلما حصلت على العلاج بسرعة أكبر، كلما أمكن حفظ الدماغ بشكل أفضل.

يعد اختبار الوجه، والذراعين، والكلام والوقت (F.A.S.T.) طريقة سهلة لتذكر أكثر علامات السكتة الدماغية شيوعًا.

يمكن أن تكون هناك علامات أخرى أيضًا:

- ◀ قد يكون وجهك أو ذراعك أو ساقك مخدرة أو مرتبكة الحركة أو ضعيفة أو مشلولة. يمكن أن يكون هذا على أحد جانبي جسمك أو كلاهما.
 - ◀ الشعور بالدوار أو فقدان التوازن أو السقوط بدون سبب.
 - ◀ فقدان النظر. يمكن أن يكون ذلك في عين واحدة أو كلتا العينين.
 - ◀ الصداع، عادة ما يكون شديدًا ومفاجئًا.
 - ◀ صعوبة في البلع.
 - ◀ الاستفراغ والغثيان.
- حتى إذا لم تكن متأكدًا، أو استمرت العلامات لبضع دقائق فقط، اتصل بثلاثة أصفار (000).



Causes

A stroke risk factor increases your risk of having a stroke.

Stroke risk factors include:

- › High blood pressure.
- › High cholesterol.
- › Diabetes.
- › Atrial Fibrillation.
- › Smoking.
- › Not moving enough.
- › Unhealthy eating.
- › Being overweight.
- › Drinking alcohol.

Read page 38 to find out more about stroke risk factors.

Medical problems can also cause strokes:

- › Weak or tangled arteries in the brain.
- › A hole in the heart.
- › Heart problems.

These things increase women's risk of having a stroke:

- › Taking the contraceptive pill.
- › Taking hormone replacement therapy (HRT).
- › Being pregnant.

Your hospital team will talk with you about your risk factors and medical problems. They will let you know if you need treatment. They will talk with you about reducing your risk of having another stroke.

Signs of stroke

Always call triple zero (000) if you have any of the signs of stroke. If you have a stroke, treatment can help you. The faster you get treatment, the more brain can be saved.

The F.A.S.T. test is an easy way to remember the most common signs of stroke.

There can be other signs too:

- › Your face, arm or leg can be numb, clumsy, weak or paralysed. This can be on one or both sides of your body.
- › Feeling dizzy, losing balance or falling over for no reason.
- › Losing your vision. This can be in one or both eyes.
- › Headache, usually severe and sudden.
- › Trouble swallowing.
- › Nausea and vomiting.

Even if you aren't sure, or the signs only last for a few minutes, call triple zero (000).



تعرف على علامات السكتة الدماغية

تدلي
الوجه؟



لا يمكن رفع
الذراعين؟



الكلام
متلعثم أو مرتبك؟



الوقت
حاسم! اتصل على 000.



Learn the signs of **STROKE**



FACE

drooped?



ARMS

can't be raised?



SPEECH

slurred or confused?



TIME

is critical! Call 000.

If you see any of these signs
Act FAST call 000 (triple zero)



التغيرات بعد السكتة الدماغية

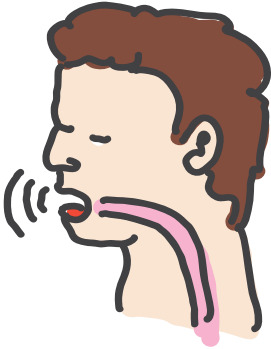
المشي والحركة



قد لا تعمل ذراعيتك وساقيتك ويديك كما هي العادة. يمكن لهذا أن يغيّر طريقة جلوسك ووقوفك وتوازنك ومشيك وحركتك. قد تكون عضلاتك ضعيفة ورخوة. قد يواجه دماغك صعوبة في جعلها تتحرك. وقد تشعر بعضلاتك بأنها متصلبة ومشدودة.

البلع

يحدث عسر البلع عندما تشعر بصعوبة في البلع. يمكن لهذا أن يسبب مشاكل في الأكل والشرب. قد يسير الطعام أو الشراب في الاتجاه الخاطئ ويصل إلى رئتيك.



يتحكّم دماغنا في كل ما نفكر فيه ونشعر به ونقوله ونفعله.

تعتمد الطريقة التي تتغيّر بها سكتتك الدماغية على:

◀ أي جزء أُصيب من دماغك.

◀ ما مدى خطورة الضرر الذي إصابه.

يختلف التعافي من السكتة الدماغية من شخص لآخر:

◀ يتحسّن معظم الناس بشكل كبير.

◀ يستغرق بعض الأشخاص وقتاً أطول للتحسّن.

◀ قد لا يتحسّن بعض الناس.

سيضمّ فريق المستشفى الخاص بك أطباء وممرضات ومختصين صحيين مساعدين. يشمل المختصون الصحيون المتحالفون أخصائيو العلاج الفيزيائي والمعالجون المهنيون وأخصائيو أمراض النطق وأخصائيو التغذية والعاملون الاجتماعيون وأخصائيو النفس.

سيحدّث فريقك معك عن الأشياء التي تغيّرت منذ إصابتك بالسكتة الدماغية. سوف يضعون خطة لمساعدتك على التمتع بصحة أفضل وأقوى.

قد تواجه بعض التغيرات المذكورة أدناه.

Changes after stroke

Our brain controls everything we think, feel, say and do.

How your stroke changes you depends on:

- › Which part of your brain was injured.
- › How badly it was injured.

Everyone's stroke recovery is different:

- › Most people get a lot better.
- › Some people take longer to get better.
- › Some people may not get better.

Your hospital team will include doctors, nurses and allied health professionals. Allied health professionals include physiotherapists, occupational therapists and speech pathologists, dietitians, social workers and psychologists.

Your team will talk with you about the things that have changed since your stroke. They will make a plan to help you get better and stronger.

You may experience some of the changes listed below.

Walk and move

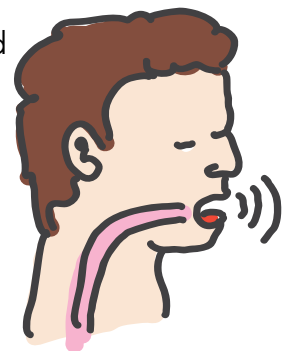
Your arms, legs and hands may not work like they used to. This can change how you sit, stand, balance, walk and move.

Your muscles may be weak and floppy. Your brain may have trouble getting them to move. Your muscles may feel stiff and tight.



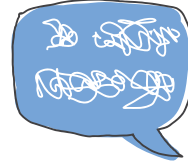
Swallowing

Dysphagia is when you have trouble swallowing. This can cause problems with eating and drinking. Food or drink might go down the wrong way and get into your lungs.



التواصل

قد تجد:



- صعوبة في التفكير في الكلمة الصحيحة.
- بأنك تستخدم كلمة أو صوت خاطئ.
- بأنك لا تفهم ما يقوله شخص ما.
- صعوبة في القراءة والكتابة.
- وهذا ما يسمى **الحبسة الكلامية**.

إذا كانت العضلات التي تستخدمها للتحدث لا تعمل بشكل صحيح، فقد يكون كلامك بطيء ومتداخل. وهذا ما يسمى **عسر التلفظ**.

يمكن للعائلة والأصدقاء مساعدتك على التواصل. ويساعدونك إذا:

- استخدموا جملًا قصيرة وواضحة.
- تحلّوا بالصبر ومنحوك الوقت.
- طرحوا أسئلة يمكن الإجابة عليها بنعم أو لا.
- كان لديهم صورة أو كلمة رئيسية يمكنك الإشارة إليها.
- استخدموا الإيماءات وتعبيرات الوجه لدعم ما يقولونه.
- أشركوك في المحادثات.
- تحققوا من مدى فهمك.
- لم يهتموا بشأن الشتائم أو الهراء أو الكلمات المتكررة.

فكر وتذكر

قد يكون من الصعب:

- الانتباه.
- تعلم كيفية القيام بالأشياء.
- تذكر الأشياء التي حدثت للتو.

الشخصية

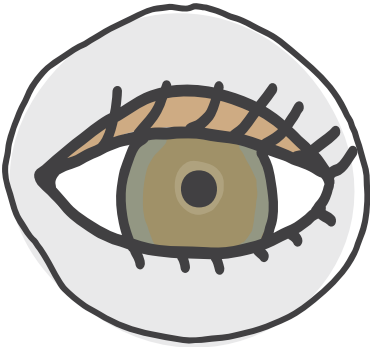
قد:

- تنزع بسهولة.
- تقوم بأشياء من دون التفكير ملياً فيها.
- تقول أو تفعل أشياء تبدو غريبة بعض الشيء.
- تتوقف عن الرغبة في فعل الأشياء.

النظر

قد تتغير نسبة قدرتك على الرؤية:

- قد يكون لديك بقعة عمياء. وكأن الأشخاص والأشياء في الجزء المفقود غير موجودين.
- قد ترى الأشياء مضاعفة.
- قد تتحرك عيناك طوال الوقت.
- قد تكون عيناك أكثر حساسية للضوء.



Communicating

You may find:

- › It is hard to think of the right word.
- › You use the wrong word or sound.
- › You don't understand what someone is saying.
- › You have trouble reading and writing.



This is called **aphasia**.

If the muscles you use to talk don't work properly, your speech may be slurred. This is called **dysarthria**.

Family and friends can help you communicate. It helps if they:

- › Use short, clear sentences.
- › Be patient and give you time.
- › Ask questions that can be answered yes or no.
- › Have a picture or a key word you can point to.
- › Use gestures and facial expressions to support what they're saying.
- › Include you in conversations.
- › Check you understand.
- › Not worry about swearing, nonsense or repetitive words.

Think and remember

It may be hard to:

- › Pay attention.
- › Learn how to do things.
- › Remember things that have just happened.

Personality

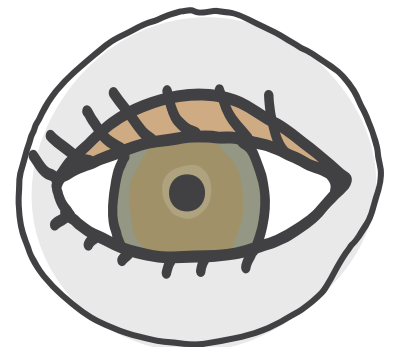
You may:

- › Get annoyed easily.
- › Do things without thinking it through.
- › Say or do things that seem a bit strange.
- › Stop wanting to do things.

Vision

How well you can see may change:

- › You may have a blind spot. It's like the people and things in the missing part aren't there.
- › You may see double.
- › Your eyes may move all the time.
- › Your eyes may be more sensitive to light.





الذهاب إلى المرحاض

قد تواجه مشكلة:

- ◀ في معرفة أنك بحاجة للذهاب إلى المرحاض.
- ◀ في طلب المساعدة.
- ◀ في الوصول إلى المرحاض في الوقت المناسب.

ممارسة الجنس

يمكن أن تغيّر السكتة الدماغية ما يشعر به جسمك، وكيف تشعر حيال نفسك. قد تواجه مشكلة في:

- ◀ كيفية التحرك بشكل مضبوط.
- ◀ ضعف العضلات أو تصلبها أو شدّها.
- ◀ الألم.
- ◀ كيف تشعر عندما يلمسك شخص ما.
- ◀ الشعور بالحزن أو القلق أو التعب.
- ◀ كل هذه الأشياء يمكن أن تغيّر شعورك تجاه ممارسة الجنس.

في حين أن ممارسة الجنس لا تسبّب جلطات، فقد تقلق بشأن ذلك.

تحدّث مع طبيبك أو ممرضتك إذا:

- ◀ كان لديك أسئلة.
- ◀ كنت قلقاً بشأن ممارسة الجنس.
- ◀ كان شيء ما ليس على ما يرام.

قد يكون من الصعب التحدّث عن ممارسة الجنس. لا بأس أن تسأل طبيبك أو ممرضتك عن ذلك. لقد اعتادوا الحديث عن ممارسة الجنس مع مرضاهم.

اللمس والذوق والشم

قد تشعر باللمس الحار والبارد بشكل مختلف. طعم الأشياء أو رائحتها يمكن أن يختلف.

قد:

- ◀ تفقد الإحساس، أو لا تشعر بالدبايس والإبر.
- ◀ لا تعرف أين توجد أعضاء جسمك.
- ◀ تتجاهل الناس والأشياء على أحد جانبي جسمك.
- ◀ تشعر بالارتباك عندما تكون في مكان مزدحم وصاحب.

الألم

قد تشعر بالألم إذا:

- ◀ أصيب جزء من جسمك.
- ◀ كانت عضلاتك متصلبة ومشدودة.
- ◀ قد تشعر أيضاً بالألم بسبب التغيّرات في دماغك. وقد تشعر بالألم رغم أنك لست مصاباً بضرر.



Touch, taste, smell

You may feel touch, hot and cold differently. How things taste or smell may be different.

You may:

- › Have no feeling, or pins and needles.
- › Not know where parts of your body are.
- › Ignore people and things on one side of your body.
- › Feel overwhelmed when you are in a busy, noisy place.

Pain

You may feel pain if:

- › A part of your body is injured.
- › Your muscles are stiff and tight.
- › You may also feel pain because of changes in your brain. You feel pain, even though you are not injured.



Going to the toilet

You may have trouble:

- › Knowing you need to go to the toilet.
- › Asking for help.
- › Getting to the toilet in time.



Sex

Stroke can change how your body feels, and how you feel about yourself. You may have trouble with:

- › How well you can move.
- › Muscle weakness, stiffness or tightness.
- › Pain.
- › How it feels when someone touches you.
- › Feeling sad, worried or tired.

All these things can change how you feel about sex.

While having sex doesn't cause strokes, you may worry about this.

Speak with your doctor or nurse if:

- › You have questions.
- › You are worried about sex.
- › Something isn't right.

It can be hard to talk about sex. It is okay to ask your doctor or nurse about it. They are used to talking about sex with their patients.

الشعور بالتعب

الشعور بالتعب الشديد أمر شائع جدًا. ليس لديك الطاقة للقيام بالأشياء. وهذا ما يسمى **بالإرهاق**.

هناك أشياء يمكن أن تساعد:

- ◀ افعل الأشياء بطريقة تستهلك طاقة أقل. على سبيل المثال، اجلس لترتدي ملابسك.
- ◀ قم بجزء من مهمة، استرح، ثم قم بالمزيد. تأكد من الحصول على قسط من الراحة قبل أن تشعر بالتعب.

التقلقل العاطفي

قد تضحك أو تبكي بدون سبب وجيه. قد لا تبدو الاستجابات العاطفية منطقية - قد تضحك على شيء حزين. وقد تكون ردودك غير متناسبة.

المشاعر

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو القلق أو الخوف بعد السكتة الدماغية.

قد تشعر أيضًا بالأمل في التحسّن والامتنان لعائلتك وأصدقائك.

السكتة الدماغية هي تجربة مفاجئة وخطيرة وغالبًا ما تغيّر حياتك. إذا غمرتك هذه المشاعر، تحدّث مع طبيبك أو ممرضتك حول هذا الأمر.

العلاقات

بعد السكتة الدماغية، يمكن أن تتغيّر علاقاتك. قد يساعدك شريك حياتك وعائلتك أكثر. وقد يشعر الجميع بالحزن أو القلق أو التعب. قد يكون لأفراد العائلة آراء مختلفة حول الأشياء.

تحدّث مع شريك حياتك وعائلتك عندما تكون مستعدًا. إذا كنت قلقًا بشأن أي شيء، فتحدّث مع فريق المستشفى.

قصة Lisa



"كنت أنام حتى الساعة 9 صباحًا. كنت أعمل لبضع ساعات، وبحلول الساعة 12 كنت لا أتمكن من العمل. كان الأمر كما لو أن دماغني يقول لي "هل تدرين، هذا يكفي".

لا يزال بإمكانني فعل الأشياء التي اعتدت القيام بها. هي فقط تجعلني متعبة أكثر. وهكذا، يجب أن أكون واعية في كيفية إدارة طاقتي.

عليك أن تفهم ما الذي يمنحك الطاقة وما الذي يسلب منك طاقتك. وتحتاج حقًا إلى التركيز على القيام بالأمر حسب الترتيب بدءًا من الأول وليس بدءًا بالآخر".



Feeling tired

Feeling very tired is very common. You don't have the energy to do things. This is called **fatigue**.

There are things that can help:

- › Do things in a way that uses less energy. For example, sit down to get dressed.
- › Do part of a task, have a rest, then do a bit more. Make sure to have a short rest before you feel tired.

Lisa's story

"I would sleep in until 9 o'clock in the morning. I'd work for a few hours, and by 12 o'clock I just could not function. It was like my brain just went 'You know what, that's enough.'



I can still do the things I used to do. They just make me more tired. And so, I've got to be conscious of managing my energy.

You need to understand what gives you energy and what takes your energy away. And you really need to be focused on doing the former and not the latter."

Emotional lability

You may laugh or cry for no good reason. Emotional responses may not seem to make much sense – you may laugh at something sad. Your responses may be out of proportion.

Feelings

It is normal to feel sad, worried or scared after a stroke.

You may also feel hopeful about getting better and grateful for your family and friends.

Stroke is a sudden, serious and often life-changing experience. If these feelings get overwhelming, talk with your doctor or nurse about this.

Relationships

After a stroke, your relationships can change. Your partner and family may be helping you more. Everyone may be feeling sad, worried or tired. Family members may have different opinions about things.

Talk with your partner and family when you're ready. If you're worried about anything, talk with your hospital team.



الاكتئاب والقلق

الاكتئاب والقلق شائعان بعد السكتة الدماغية. يمكن أن يعاني جميع الناجين وأفراد العائلة ومقدمي الرعاية من الاكتئاب والقلق.

هذه الأعراض هي أعراض الاكتئاب. فقد تصاب بالاكتئاب إذا كنت تعاني من بعض هذه الأعراض، في معظم الأيام، لأكثر من أسبوعين.

كـ تشعر بالحزن أو الإحباط.

كـ تفقد الاهتمام بالأشياء التي تستمتع بها.

كـ تشعر بالعصبية أو الإرهاق أو الفراغ أو التخدير.

كـ تشعر بالتعب المستمر.

كـ تجد صعوبة في التركيز.

كـ لا تستطيع النوم أو تنام أكثر من المعتاد.

هذه هي أعراض القلق. قد تشعر بالقلق إذا واجهت بعضاً من هذه الأعراض، في معظم الأيام، لأكثر من أسبوعين. تشعر بالقلق الشديد أو القلق معظم الوقت.

كـ تشعر بالقلق الشديد أو بالاضطراب معظم الوقت.

كـ تجد صعوبة في أن تهدأ.

كـ لا يمكن لك السيطرة على الأفكار المقلقة أو المخاوف.

كـ تشعر بالتعب المستمر.

كـ تواجه صعوبة في التركيز.

كـ تجد عقلك مرتبك.

كـ تشعر بتوتر عضلي.

كـ تجد صعوبة في النوم والبقاء نائماً.

لا تتجاهل أبداً الاكتئاب أو القلق. يمكنك الحصول على الدعم والعلاج. يشعر معظم الناس بالتحسن.

تحدّث مع فريق المستشفى والعائلة والأصدقاء حول ما تشعر به.

يمكن أن تساعد جلسات العلاج مع أخصائي الصحة النفسية.

سيساعدك الاعتناء بنفسك أيضاً. تناول طعاماً صحياً وتحرك بقدر ما تستطيع. انخرط في الأنشطة التي تستمتع بها. أفض الوقت مع الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالارتياح.



Depression and anxiety

Depression and anxiety are common after a stroke. Survivors, family members and carers can all experience depression and anxiety.

These are symptoms of depression. You may have depression if you experience some of these, on most days, for more than two weeks.

- › Feel sad or down.
- › Lose interest in things you enjoy.
- › Feel irritable, overwhelmed, empty or numb.
- › Feeling constantly tired.
- › Find it hard to concentrate.
- › Can't sleep or sleep more than usual.

These are symptoms of **anxiety**. You may have anxiety if you experience some of these, on most days, for more than two weeks.

- › Feel very worried or anxious most of the time.
- › Find it hard to calm down.
- › Can't control anxious thoughts or worries.
- › Feeling constantly tired.
- › Having trouble concentrating.
- › Find your mind goes blank.
- › Have muscle tension.
- › Have trouble getting to sleep and staying asleep.

Never ignore depression or anxiety. You can get support and treatment. Most people get better.

Talk with your hospital team, family and friends about how you are feeling.

Therapy sessions with a mental health professional can help.

Looking after yourself will also help. Eat healthy food and move as much as you can. Get into activities you enjoy. Spend time with people who make you feel good.



- ◀ القيام بالأشياء بشكل مختلف. سيوضحون لك كيفية القيام بالأشياء بأمان وسهولة. قد تحتاج إلى شخص معك عندما تتحرك أو تمشي. قد تحتاج إلى تغيير ما تأكله وتشربه، وكذلك كيف تأكل وتشرب.
- ◀ الأدوات. أشياء مثل عصا المشي أو الصور لمساعدتك على التواصل.
- إذا كانت لديك أسئلة، أو كنت قلقًا بشأن أي شيء، فتحدث مع فريق المستشفى الخاص بك. إذا كنت تشعر بالحزن أو القلق أو التعب، فأخبرهم بذلك.

المساعدة في التغييرات بعد السكتة الدماغية

سيكتشف فريق المستشفى الخاص بك ما الذي تغير بالنسبة لك. سيطلبون منك القيام بأشياء حتى يتمكنوا من رؤية ما يحدث.

قد يكون هذا عملاً شاقاً، خاصة عندما تكون متعباً. إنه مهم لأنه يساعدكم على فهم ما سيساعدكم.

سيضع فريقك خطة لمساعدتك على أن تصبح أفضل وأقوى. وسيخبرونك عن:

- ◀ التمارين. سيطلبون منك القيام بالأشياء مراراً وتكراراً. كلما تحسنت، سيعطونك تمارين جديدة.



Help with changes after stroke

Your hospital team will find out what has changed for you. They will ask you to do things so they can see what is happening.

This can be hard work, especially when you're tired. It's important because it helps them understand what will help you.

Your team will make a plan to help you get better and stronger. They will tell you about:

- › Exercises. They'll get you to do things over and over. As you improve, they will give you new exercises.

- › Doing things differently. They'll show you how to do things safely and easily. You may need someone with you when you move or walk. You may need to change what you eat and drink, as well as how you eat and drink.
- › Equipment. Things like a walking stick or pictures to help you communicate.

If you have questions, or are worried about anything, talk with your hospital team. If you're feeling sad, worried or tired, let them know.



إقامتي في المستشفى

يساعد أخصائيو أمراض النطق في البلع والتحدّث والقراءة والكتابة.

يعمل أخصائيو التغذية على ضمان حصولك على الطعام والشراب المناسبين. يتحدّثون معك عن الأكل الصحي.

يتحدّث العاملون الاجتماعيون معك حول كيفية تطور وضعك أنت وعائلتك. يعرفون ما هي المساعدة المتوفرة لك.

يساعد الأخصائيون النفسيون في معرفة ما تشعر به، خاصة إذا كنت حزينا أو قلقا.

لدى بعض الفرق أشخاص يراقبون كل شيء أثناء وجودك في المستشفى. يتحدّثون معك حول ما تحتاجه وماذا سيحدث.

قد يطلق عليهم:

- ‹ منسّق رعاية السكتة الدماغية.
- ‹ ممرضة متنقلة.
- ‹ مخطّط المغادرة.
- ‹ مشرف اجتماعي.



فريق المستشفى الخاص بك

يقوم الأطباء بتنظيم الفحوصات والعلاج. إنهم يديرون رعايتك الطبية.

تقوم الممرضات بالاهتمام بعلاجك ورعايتك.

يساعدك أخصائيو العلاج الفيزيائي على الجلوس والوقوف والحركة والمشي.

يساعدك المعالجون المهنيون على العودة إلى القيام بأشياء مثل ارتداء الملابس أو إعداد وجبات الطعام.

اكتب هنا أسماء فريق المستشفى الخاص بك:

Hand-drawn style box with horizontal lines for writing names.

My stay in hospital



Your hospital team

Doctors organise tests and treatment. They manage your medical care.

Nurses look after your treatment and care.

Physiotherapists help you sit, stand, move and walk.

Occupational therapists help you get back to doing things like getting dressed or making meals.

Speech pathologists help with swallowing, talking, reading and writing.

Dietitians make sure you have the right food and drink. They talk with you about healthy eating.

Social workers talk with you about how you and your family are going. They know what help is available for you.

Psychologists help with how you are feeling, especially if you are sad or worried.

Some teams have people who keep an eye on everything while you are in hospital. They talk with you about what you need and what will happen.

They may be called:

- › Stroke care coordinator.
- › Nurse navigator.
- › Discharge planner.
- › Key worker.

Write down your hospital team's names here:

A large rectangular box with a thick black border and rounded corners. Inside the box, there are ten horizontal dotted lines for writing.

الفحوصات

ستجري فحوصات لمعرفة:

- ◀ نوع السكتة الدماغية التي تعرّضت لها.
 - ◀ ما سبب السكتة الدماغية.
 - ◀ الجزء المصاب من دماغك.
 - ◀ ما مدى خطورة إصابة دماغك.
- بعد السكتة الدماغية، يجب أن يخضع كل شخص مصاب لتصوير الدماغ. يقوم تصوير الدماغ بالتقاط صور لدماغك. وتسمى هذه بالتصوير المقطعي المحوسب (Computed Tomography-CT) أو التصوير بالرنين المغناطيسي (Magnetic Resonance Imaging-MRI).
- ستحتاج أيضًا إلى إجراء فحوصات القلب والدم. وقد تحتاج أيضًا إلى فحوصات للشرايين.
- قبل أن تأكل أو تشرب، تحتاج إلى إجراء فحص لمعرفة مدى قدرتك على البلع. الأكل أو الشرب عندما لا تستطيع البلع بشكل صحيح يمكن أن يجعلك ذلك مريضًا جدًا.

العلاج

- السكتة الدماغية الإقفارية.** قد يتم إعطاؤك دواء لتنظيف شريانك. يساعد ذلك على مرور الدم مرة أخرى. يتم إعطاء الدواء من خلال حقنة في ذراعك. وهذا ما يسمى بانحلال الخثرة.
- قد تخضع لإجراء فتح الشريان. وهذا ما يسمى استئصال الخثرة أو إزالة الجلطة من بطانة الأوعية الدموية (ECR).
- السكتة الدماغية النزفية.** قد يعطيك الأطباء والممرضات دواءً لإبطاء أو إيقاف النزيف في دماغك.
- قد تحتاج لعملية جراحية من أجل:
- ◀ إزالة الدم من دماغك.
 - ◀ ترميم شريان في دماغك.
 - ◀ تخفيف الضغط في دماغك.
- قد تحتاج أيضًا إلى علاج للمشاكل الطبية التي تسببت في السكتة الدماغية.



Tests

You'll have tests to find out:

- › The type of stroke you had.
- › What caused your stroke.
- › The part of your brain that was injured.
- › How badly your brain was injured.

After a stroke everyone should have a brain scan. Brain scans take pictures of your brain. These are called a Computed Tomography (CT) or Magnetic Resonance Imaging (MRI) scan.

You will also need heart tests and blood tests. You may also need artery tests.

Before you eat or drink, you need a test to see how well you can **swallow**. Eating or drinking when you can't swallow properly can make you very sick.



Treatment

Ischaemic stroke. You may be given medicine to clear your artery. This helps blood to get through again. The medicine is given through an injection in your arm. This is called thrombolysis.

You may have a procedure to unblock the artery. This is called thrombectomy or endovascular clot retrieval (ECR).

Haemorrhagic stroke. Doctors and nurses may give you medicine to slow down or stop the bleeding in your brain.

You may need an operation to:

- › Remove blood from your brain.
- › Repair an artery in your brain.
- › Relieve pressure in your brain.

You may also need treatment for medical problems that caused your stroke.

احصل على إقامة جيّدة في المستشفى

اسأل الكثير من الأسئلة. سيُسعد فريق المستشفى الخاص بك بالإجابة على أسئلتك. يفضلون أن تسأل على أن تكون غير متأكد أو قلق.

تحدّث إلى فريقك عندما:

◀ عندما لا تفهم شيئاً ما.

◀ يكون لديك أسئلة.

◀ تشعر بالقلق.

◀ تكون بحاجة إلى مزيد من الوقت لاتخاذ القرار.

لقاء العائلة هو فرصة للناجين من السكتة الدماغية وعائلاتهم وفريق المستشفى للتحدّث. الاجتماعات العائلية هي الوقت المناسب لطرح الأسئلة. يمكنك البدء في التخطيط معاً لما سيحدث بعد ذلك.

في بعض الأحيان، ستكون هناك أشياء لست سعيداً بها. يمكنك أن:

◀ تخبر فريقك على الفور.

◀ تتحدّث إلى مدير وحدة التمريض.

◀ تتحدّث إلى المسؤول المناصر للمريض بالمستشفى أو موظف الاتصال للمرضى.



Have a good hospital stay

Ask lots of questions. Your hospital team will be happy to answer your questions. They would prefer you ask than be unsure or worried.

Talk to your team when:

- › You don't understand something.
- › You have questions.
- › You're worried.
- › You need more time to make a decision.

A **family meeting** is a chance for the survivor of stroke, their family and the hospital team to talk. Family meetings are a good time to ask questions. You can start to plan what happens next together.

Sometimes there will be things you're not happy with. You can:

- › Let your team know straight away.
- › Talk to the Nurse Unit Manager.
- › Talk to the hospital's patient advocate or consumer liaison officer.



المطاوعة الدماغية

المطاوعة الدماغية هي قدرة دماغك على التغيير والتكيف.

بعد السكتة الدماغية، يمكن أن تتغير المسارات في الدماغ. يمكن للأجزاء غير المصابة من الدماغ أن تتولى وظائف المناطق المصابة.

يساعدك هذا على التحسّن، لكنه يتطلب الكثير من العمل لمساعدة الدماغ على بناء مسارات جديدة.

أنت بحاجة إلى:

إعادة حركة أو مهمة مرارًا وتكرارًا. سيخبرك فريق علاجك بعدد مرات التكرار التي يجب أن تهدف إليها.

قم بالحركة أو المهمة بمستوى الصعوبة المناسبة. يجب أن تكون قادرًا على القيام بذلك بدقة، ولكن يجب أيضًا أن يكون فيها تحدي.

ببساطة - التكرار والدقة والتحدّي هم مفتاح المطاوعة الدماغية.

تحدث المطاوعة الدماغية أثناء عمالك على إعادة التأهيل والتعافي. قد تتحسن بسرعة أكبر في الأشهر القليلة الأولى، ولكن يمكنك الاستمرار في التحسّن لسنوات. أنت فقط بحاجة إلى مواصلة العمل على ذلك.

كم سأتحسّن؟

من الصعب تحديد ما سيحدث. قد يتحدّث فريق السكتة الدماغية بدلاً من ذلك عمّا يُحتمل حدوثه. الأشياء التي سيأخذها فريقك في الاعتبار تشمل:

المنطقة المصابة في دماغك.

ما مدى خطورة إصابته.

ما العلاج الذي حصلت عليه ومتى حصلت عليه.

كيفية التقدّم مع إعادة التأهيل - التمرين والممارسة.

يختلف شفاء كل شخص عن الآخر. عدم معرفة مقدار التحسّن هو صعب. يجعل ذلك التخطيط صعباً. التركيز على إعادة تأهيلك سيساعدك. وسيساعدك أيضًا تحديد الأهداف والاحتفال بإنجازاتك.



Neuroplasticity

Neuroplasticity is your brain's ability to change and adapt.

After a stroke, pathways in the brain can change. Uninjured parts of the brain can take over the jobs of injured areas.

This helps you get better, but it takes a lot of work to help the brain build new pathways.

You need to:

- › Repeat a movement or task over and over. Your treating team will tell you the number of repetitions to aim for.
- › Do the movement or task at the right level of difficulty. You should be able to do it accurately, but it also needs to be challenging.

Simply put – **repetition, accuracy and challenge** are the key to neuroplasticity.

Neuroplasticity is happening as you work on your rehabilitation and recovery. You may improve more quickly in the first few months, but you can continue to improve for years. You just need to keep working on it.

How much will I improve?

It's difficult to be definite about what will happen. Your stroke team may instead talk about what is likely to happen.

Things your team will consider include:

- › The area of your brain that was injured.
- › How badly it was injured.
- › What treatment you had and when you had it.
- › How you go with rehabilitation – exercising and practising.

Everyone's recovery is different. Not knowing how much you will improve is hard. It makes it difficult to plan. Focusing on your rehabilitation will help. Setting goals and celebrating your achievements will help too.



إعادة التأهيل

إعادة التأهيل هو المكان الذي تعمل فيه على الأشياء التي تغيّرت منذ إصابتك بالسكتة الدماغية. يساعدك إعادة التأهيل على أن تصبح أقوى.

هناك أنواع مختلفة من خدمات إعادة التأهيل. يعتمد ذلك على ما هو أفضل لك وما هو متاح في منطقتك.

في إعادة التأهيل، سيساعدك فريقك على القيام بالأشياء مرة أخرى وإيجاد طرق جديدة للقيام بالأشياء.

إعادة التأهيل يساعد دماغك على التغيير.

لتحقيق أقصى استفادة من إعادة التأهيل:

تحدّث مع فريقك. أخبرهم بما هو مهم بالنسبة لك. دعهم يعرفون ما تريد العمل عليه.

حدّد الأهداف. اسأل نفسك:

◀ ماذا أريد أن أفعل؟

◀ إلي أين أريد أن أصل بعد 3 أشهر؟ بعد 6 أشهر؟

يمكن لفريقك في المستشفى مساعدتك في وضع خطة، وتقسيم الأشياء إلى خطوات. يمكنهم مساعدتك في الوصول إلى أهدافك.



اطلب من الزوار المشاركة. اقض بعض الوقت للتعويض عمّا فاتك، ثم اطلب من الناس مساعدتك في أداء تمارينك.

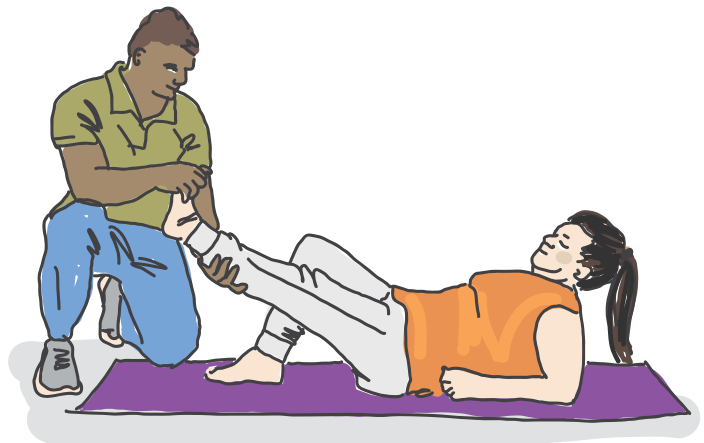
لا تستسلم. أحياناً، يبدو الأمر وكأنك لا تتحسن.

استمر في أداء تمارينك مراراً وتكراراً. اسأل فريقك عما يمكنك فعله خارج وقت العلاج.

احصل على قسط كافٍ من الراحة. إعادة التأهيل هو عمل شاق. خذ فترات راحة عندما تحتاج إلى ذلك. حاول أن تنام جيداً في الليل.

من الطبيعي أن تشعر بالإحباط أو الحزن. تحدث مع فريقك حول هذا الموضوع. دع عائلتك وأصدقائك يعرفون.

احتفل. التقط صورة أو صوّر مقطع فيديو لإظهار مدى تقدّمك. شاركها مع الأصدقاء والعائلة.



Rehabilitation

Rehabilitation is where you work on things that have changed since your stroke. Rehabilitation helps you get stronger.

There are different types of rehabilitation services. It depends on what's best for you and what's available in your area.

In rehabilitation, your team will help you to do things again and find new ways to do things.

Rehabilitation helps your brain change.

To make the most of rehabilitation:

Talk with your team. Tell them what's important to you. Let them know what you want to work on.

Set goals. Ask yourself:

- › What do I want to do?
- › Where do I want to be in 3 months?
In 6 months?

Your hospital team can help you make a plan, breaking things down into steps. They can help you reach your goals.

Get visitors involved. Spend some time catching up, then ask people to help you do your exercises.

Don't give up. Sometimes it feels like you're not getting better. Keep doing your exercises again and again. Ask your team about what you can do outside of therapy time.

Get enough rest. Rehabilitation is hard work. Take breaks when you need to. Try to get a good night's sleep.

It's normal to feel frustrated or sad. Talk with your team about it. Let your family and friends know.

Celebrate. Take a photo or make a video to show how far you've come. Share with friends and family.



خطتي لإعادة التأهيل من السكتة الدماغية

ملحوظات



My stroke rehab plan

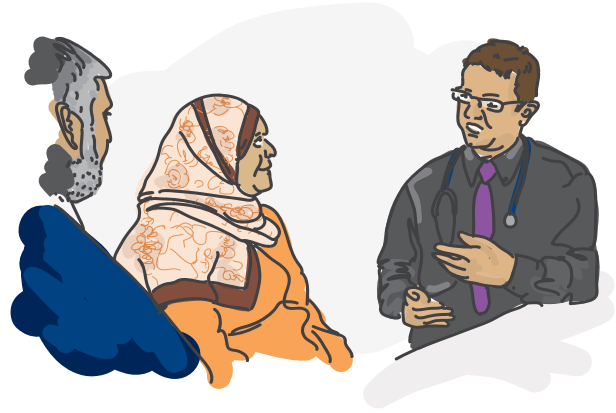
Notes

A large, empty rectangular area with a light gray background and a dark green, hand-drawn style border. It is intended for the user to write their notes.

العناية بصحتي

بعد السكتة الدماغية، يجب أن تعتني بصحتك جيداً.

سيتمدد معك فريق المستشفى الخاص بك عن عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. سيخبرونك بما عليك القيام به لتقليل خطر إصابتك بسكتة دماغية أخرى.



الدواء

بعد السكتة الدماغية، يحتاج معظم الناس إلى تناول الدواء لبقية حياتهم. الأدوية تحافظ على صحتك. تقلل من خطر إصابتك بسكتة دماغية أخرى.

تحدث دائماً مع طبيبك قبل:

- أن تتوقف عن تناول الدواء.
- تغيير الكمية التي تتناولها.

ضغط الدم المرتفع

ضغط الدم الطبيعي حوالي 120/80. إذا كان ضغط دمك يزيد عن 140/90 في كثير من الأحيان، فهو مرتفع جداً. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم:

اطلب من طبيبك أو الصيدلي فحص ضغط دمك بانتظام. يمكنك شراء جهاز ضغط الدم والتحقق منه بنفسك.

- تناول طعاماً صحياً وتحرك أكثر وحافظ على الوزن الصحي.
- لا تتناول الكثير من الملح.
- امتنع عن التدخين وتجنب الكحول.



الكوليسترول المرتفع

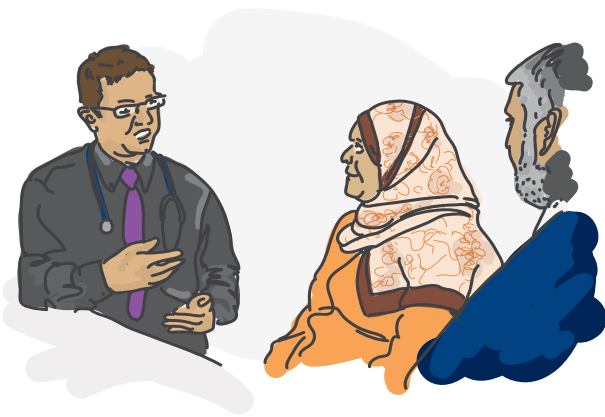
سيتمدد طبيبك معك عن مستوى الكوليسترول لديك. فإذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول:

- تناول طعاماً صحياً وتحرك أكثر وحافظ على الوزن الصحي.
- تناول كميات أقل من الدهون المشبعة.
- لا تدخن.

Taking care of my health

After a stroke, you need to take good care of your health.

Your hospital team will talk to you about your stroke risk factors. They'll let you know what you need to do to reduce your risk of having another stroke.



Medicine

After a stroke, most people need to take medicine for the rest of their life. Medicines keep you well. They reduce your risk of having another stroke.

Always talk with your doctor before you:

- › Stop taking a medicine.
- › Change how much you take.

High blood pressure

Normal blood pressure is around 120/80. If your blood pressure is over 140/90 a lot of the time, it's too high. If you have high blood pressure:



- › Ask your doctor or pharmacist to check your blood pressure regularly. You can buy a monitor and check it yourself.
- › Eat well, move more and maintain a healthy weight.
- › Don't have too much salt.
- › Don't smoke, and avoid alcohol.

High cholesterol

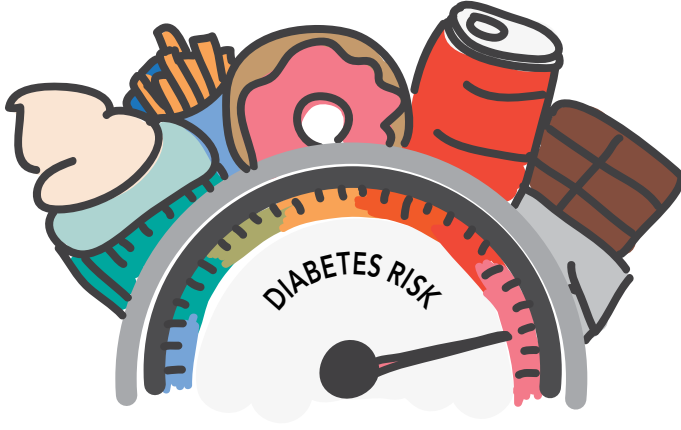
Your doctor will talk with you about your cholesterol. If you have high cholesterol:

- › Eat well, move more and maintain a healthy weight.
- › Eat less saturated fat.
- › Don't smoke.

السكري

إذا كنت تعاني من مرض السكري:

- ◀ تناول الدواء الذي وصفه لك الطبيب.
- ◀ افحص نسبة السكر في الدم عندما يُفترض بك ذلك.
- ◀ تناول طعاماً صحياً وتحرك أكثر وحافظ على الوزن الصحي.
- ◀ توقّف عن التدخين وتجنّب الكحول.



الرجفان الأذيني (AF)

يحدث AF عندما ينبض قلبك بسرعة كبيرة وغير مستقرة.

حافظ على AF تحت السيطرة:

- ◀ تناول الدواء الذي وصفه لك الطبيب.
- ◀ تناول طعاماً صحياً وتحرك أكثر وحافظ على الوزن الصحي.
- ◀ توقّف عن التدخين وتجنّب الكحول.



شرب الكحول

تحدّث مع طبيبك حول:

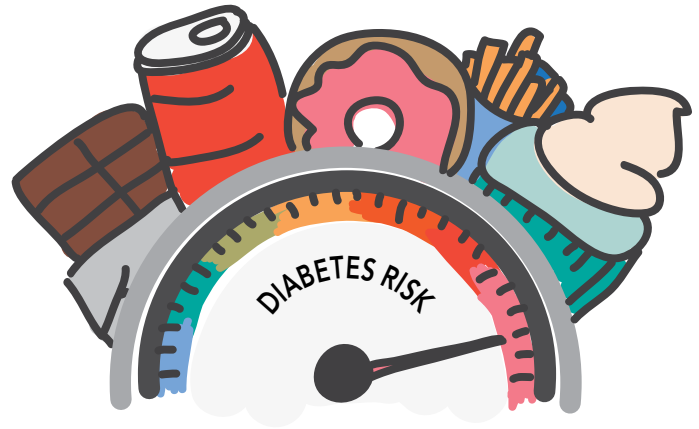
- ◀ إذا كان يمكنك شرب الكحول ومتى.
- ◀ ما مقدار كمية الكحول التي يمكنك تناولها.



Diabetes

If you have diabetes:

- › Take medicine prescribed by your doctor.
- › Check your blood sugar when you're supposed to.
- › Eat well, move more and maintain a healthy weight.
- › Don't smoke, and avoid alcohol.



Atrial Fibrillation (AF)

AF is when your heart beats too fast and is unsteady.

Keep your AF under control:

- › Take medicine prescribed by your doctor.
- › Eat well, move more and maintain a healthy weight.
- › Don't smoke, and avoid alcohol.



Drinking alcohol

Talk with your doctor about:

- › If and when you can drink alcohol.
- › How much alcohol you can drink.



عدم الحركة بما فيه الكفاية

كن أكثر نشاطًا. تحرك بقدر ما تستطيع. تحدّث مع طبيبك أو أخصائي العلاج الفيزيائي.



الأكل غير الصحي

تناول الكثير من الأنواع المختلفة من الأطعمة الصحية. اشرب الكثير من الماء. قلل من كمية الملح والسكر والدهون المشبعة التي تتناولها. تحدّث مع طبيبك أو أخصائي التغذية.



زيادة الوزن

تناول الطعام الصحي. كن أكثر نشاطًا. تحدّث مع طبيبك وأخصائي العلاج الفيزيائي وأخصائي التغذية.

التدخين

لم يفت الأوان بعد على الإقلاع عن التدخين. تحدّث مع فريقك حول ما يمكن أن يساعدك في الإقلاع عن التدخين.

اتصل بـ Quitline للحصول على المشورة بشأن الإقلاع عن التدخين.

quit.org.au 13 78 48 Quitline

قصة Mandy



"دخنت أول سيجارة لي في الثامنة من عمري. اعتقدت بأن هذه لا بأس بها. إنها واحدة فقط.

قبل إصابتي بالسكتة الدماغية، ربما كنت أذخ ما يصل إلى 45 في اليوم. قبل أن أصاب بالسكتة الدماغية، كنت في الخارج أذخ سيجارة. عدت إلى الداخل وتغيّرت حياتي إلى الأبد.

كنت أغلق المتجر. تحدّثت إلى زميلة في العمل، لكنها لم تستطع فهم ما كنت أقوله. لم تكن كلماتي تخرج بشكل صحيح وأصبح كلامي بطيء ومتداخل.

ثم تدهورت الأمور نتيجة لذلك.

بعد السكتة الدماغية، أدركت أنني عاملت التدخين كأفضل صديق. كل المشاعر، السعيدة، والحزينة، كانت هناك. بغض النظر عن المكان الذي تنظر إليه، كانت دائمًا موجودة هناك.

غير العادات، غير نمط الحياة. بدلًا من الاستيقاظ في الصباح، واتهام شخص بشيء ما أنا مذب فيه ومغادرة المنزل لتدخين سيجارة، ربما اذهب إلى الثلجة، وأحضر زجاجة ماء، واذهب في نزهة لمدة عشر دقائق.

لا تتخلي عن فكرة الإقلاع عن التدخين، فقط استمر في المحاولة. إذا كان بإمكانني الإقلاع عن التدخين، فيمكنك الإقلاع عن التدخين."

Smoking

It's never too late to stop smoking. Talk with your team about what can help you stop smoking.

Contact Quitline for advice on quitting smoking.

Quitline **13 78 48** quit.org.au

Mandy's story

"I had my first cigarette at age eight. I thought this isn't bad. It's only one.

Before my stroke, I was probably up to 45 a day. Just before I had my stroke, I was outside having a cigarette. I walked back inside and my life changed forever.

I was closing up the shop. I spoke to a workmate, but she couldn't understand what I was saying. My words were not coming out correctly and I was slurring.

Then it all just went from there.

It was after my stroke I worked out that I treated smoking like a best friend. All emotions, happy, sad, it was there. No matter where you looked it was always there.

Change the habits, change the lifestyle. Instead of getting up in the morning, flicking the kettle on and walking outside to have a cigarette, maybe go to the fridge, get a bottle of water, and go for a ten-minute walk.

Don't give up quitting, just keep trying. If I can quit, you can quit."



Not moving enough

Be more active. Move as much as you can. Talk with your doctor or physiotherapist.



Unhealthy eating

Eat lots of different healthy foods. Drink plenty of water. Limit the amount of salt, sugar and saturated fat you eat. Talk with your doctor or dietitian.



Being overweight

Eat healthy food. Be more active. Talk with your doctor, physiotherapist and dietitian.

قائمة عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية

اطلب من فريق المستشفى الخاص بك ملء هذا معك.

ملحوظات	عامل الخطر	حدّد إذا كان ينطبق
	ضغط الدم المرتفع	
	الكوليسترول المرتفع	
	السكري	
	الرجفان الأذيني (AF)	
	التدخين	
	عدم الحركة بما فيه الكفاية	
	الأكل غير الصحي	
	زيادة الوزن	
	شرب الكحول	

My stroke risk factor checklist

Ask your hospital team to fill this in with you.

TICK IF APPLIES	RISK FACTOR	NOTES
<input type="checkbox"/>	High blood pressure	
<input type="checkbox"/>	High cholesterol	
<input type="checkbox"/>	Diabetes	
<input type="checkbox"/>	Atrial Fibrillation (AF)	
<input type="checkbox"/>	Smoking	
<input type="checkbox"/>	Not moving enough	
<input type="checkbox"/>	Unhealthy eating	
<input type="checkbox"/>	Being overweight	
<input type="checkbox"/>	Drinking alcohol	

مغادرة المستشفى

التخطيط

سيُحدّث معك فريق المستشفى الخاص بك بشأن مغادرة المستشفى. وهذا ما يسمى بتخطيط المغادرة.

تتضمّن الخطة الجيدة للمغادرة الجميع - أنت وعائلتك وفريق المستشفى.

تضمن حصولك على الرعاية الصحية والخدمات المناسبة بعد مغادرة المستشفى.

في نهاية إقامتك في المستشفى، سيرسل فريقك في المستشفى معلومات إلى طبيبك العام (GP) عن إقامتك في المستشفى.

قصة Domenico



"لقد أصبت بجلطة دماغية كبيرة. أخبر الأطباء زوجتي Liza بأنني أصبت بنزيف كبير من شأنه أن يجعلني معاقاً. وفي مرحلة ما، قالوا إنني لن أتمكن من العودة إلى المنزل. أثبت أنهم على خطأ.

كان عليّ أن أتعلم كل شيء من جديد. كان إعادة التأهيل صعب ومرهق. كان لدينا نصيب عادل من البكاء والإحباط والشعور وكأننا نخوض معركة مستمرة.

لكنني كنت مصمماً على العودة إلى المنزل والتعافي. أردت أن أعود إلى حياتي وكل الأشياء التي وجدتها ذات معنى. كانت تلك الرغبة أكبر من سكتتي الدماغية وكان لدي فريق رائع يدعمني.

كانت Liza، وابني Cameron، وابنة زوجتي Alana، أكبر دعم. تحدّثت Liza إلى أشخاص مختلفين في المستشفى. كما تحدّثت مع مرضى وعائلات أخرى. حصلنا على الكثير من المساعدة من فريق إعادة التأهيل. تواصل Cameron مع Stroke Foundation. في النهاية، جاء الدعم من National Disability Insurance Scheme.

لقد مرّت خمس سنوات، وما زلت أعمل على تحقيق أهدافي. هدفي الأخير هو اصطحاب حفيدي إلى الحديقة. نحاول جدولة الأشياء لتحقيق التوازن بين المواعيد والأنشطة مع الراحة الكافية. بعض الأيام تكون صعبة، لكننا نتابع.

حتى يومنا هذا، أعتقد أن حب حياتي أنقذني. وسأظل مع الأشخاص الذين أحبهم "



Leaving hospital

Planning

Your hospital team will talk with you about leaving hospital. This is called discharge planning.

A good discharge plan involves everyone – you, your family and your hospital team.

It makes sure you get the right healthcare and services after leaving hospital.

At the end of your hospital stay, your hospital team will send your GP information about your hospital stay.



Domenico's story

"I had a big stroke. The doctors told my wife Liz that I had a significant bleed that would leave me disabled. At one point, they said I would not be able to come home. I proved them wrong.



I had to relearn everything. Rehabilitation was difficult and exhausting. We had our fair share of crying, becoming frustrated and feeling like we were fighting a constant battle.

But I was determined to get home and to recover. I wanted to get back to my life and all the things I found meaningful. That desire was bigger than my stroke and I had a great team supporting me.

Liz, my son Cameron and my daughter-in-law, Alana were the biggest supports. Liz talked to different people at the hospital. She also spoke with other patients and families. We received a lot of help from the rehabilitation team. Cameron reached out to Stroke Foundation. Eventually, support from the National Disability Insurance Scheme came through.

Five years have passed, and I continue to work on my goals. My latest goal is to take my grandson to the park. We try to schedule things to balance appointments and activities with adequate rest. Some days are hard, but we keep going.

To this day, I believe the love of my life saved me. And I keep going to be with the people I love."

قائمة للمراجعة الخاصة بي عند مغادرة المستشفى

املأ هذا مع فريق المستشفى الخاص بك.

ملحوظات:	<input type="checkbox"/> أعرفُ مع من أتحدَّثُ إذا كانت لدي أسئلة أو <input type="checkbox"/> إذا كنتُ قلقًا بشأن شيء ما.	سكتتي الدماغية
	<input type="checkbox"/> أعرف ما هي الأدوية التي يجب أن أتناولها. <input type="checkbox"/> أعرف الكمية التي يجب أن أتناولها. <input type="checkbox"/> أعرف كم مرة أحتاج إلى تناول دوائي. <input type="checkbox"/> لدي ما يكفي من الدواء حتى أراجع طبيبي العام (GP).	الدواء
	<input type="checkbox"/> أعرف ما هي المواعيد التي أحتاجها. <input type="checkbox"/> أعرف كيف سيتم تنظيم هذه.	مواعيد المتابعة
	<input type="checkbox"/> أعرف ما هي الخدمات التي أحتاجها. <input type="checkbox"/> أعرف كيف سيتم تنظيم هذه.	الخدمات
	<input type="checkbox"/> أعرف كيف أقوم بالأشياء بأمان. <input type="checkbox"/> عائلتي تعرف كيف تساعدني بأمان.	الحياة اليومية
	<input type="checkbox"/> أعرف التغييرات التي أحتاجها في منزلي. <input type="checkbox"/> أعرف كيف سيتم تنظيم هذه.	التغييرات في منزلي
	<input type="checkbox"/> أعرف ما هي الأدوات التي أحتاجها. <input type="checkbox"/> أعرف كيف سيتم تنظيم ذلك.	الأدوات
	<input type="checkbox"/> أعرف ما هو إعادة التأهيل الذي أحتاجه. <input type="checkbox"/> أعرف كيف سيتم تنظيم ذلك.	إعادة تأهيل
	<input type="checkbox"/> أعرف ما يجب علي فعله لتقليل خطر إصابتي بالسكتة الدماغية.	عوامل الخطر
	<input type="checkbox"/> أعرف علامات السكتة الدماغية. <input type="checkbox"/> أعرف أنه يمكنني الاتصال بثلاثة أرقام (000) إذا كان لدي أي من علامات السكتة الدماغية.	علامات السكتة الدماغية

My leaving hospital checklist

Fill this in with your hospital team.

My stroke	<input type="checkbox"/> I know who to talk to if I have questions or am worried about something.	Notes:
Medicine	<input type="checkbox"/> I know what medicines I need to take. <input type="checkbox"/> I know the amount I need to take. <input type="checkbox"/> I know how often I need to take my medicine. <input type="checkbox"/> I have enough medicine to last until I see my GP.	
Follow-up appointments	<input type="checkbox"/> I know what appointments I need. <input type="checkbox"/> I know how these will be organised.	
Services	<input type="checkbox"/> I know what services I need. <input type="checkbox"/> I know how these will be organised.	
Daily life	<input type="checkbox"/> I know how to do things safely. <input type="checkbox"/> My family know how to help me safely.	
Changes to my home	<input type="checkbox"/> I know what changes I need to my home. <input type="checkbox"/> I know how these will be organised.	
Equipment	<input type="checkbox"/> I know what equipment I need. <input type="checkbox"/> I know how this will be organised.	
Rehabilitation	<input type="checkbox"/> I know what rehabilitation I need. <input type="checkbox"/> I know how this will be organised.	
Risk factors	<input type="checkbox"/> I know what I need to do to reduce my risk of stroke.	
Signs of stroke	<input type="checkbox"/> I know the signs of stroke. <input type="checkbox"/> I know to call triple zero (000) if I have any of the signs of stroke.	

الحياة في المنزل

نظامنا الصحي

الأطباء العامون (GP)

بعد عودتك إلى المنزل، سيدير طبيبك العام (GP) رعايتك الصحية. سيعمل على:

- ◀ ضمان حصولك على أدويةك.
 - ◀ إجراء فحص لضغط الدم والكوليسترول.
 - ◀ الاعتناء بأي مشاكل صحية لديك.
 - ◀ إحالتك إلى أي أخصائيين أو مختصين صحيين متحالفين تحتاج إلى رؤيتهم.
- إنها فكرة جيدة أن تذهب لرؤية طبيبك العام (GP) في الأسبوع الأول بعد عودتك إلى المنزل. خذ معك أي أوراق حصلت عليها من المستشفى وقائمة أدويةك.

يمكن أن يساعدك طبيبك العام (GP) في معرفة ما إذا كان بإمكانك العودة إلى القيادة. اقرأ الصفحة 55 لمعرفة المزيد عن القيادة.

الأخصائيون

قد تحتاج إلى رؤية طبيب أخصائي مثل طبيب الأعصاب أو طبيب القلب. سيقوم فريق المستشفى أو الطبيب العام (GP) بترتيب ذلك.

يعتني طبيب الأعصاب بالدماع. يعتني طبيب القلب بالقلب.

قد تحتاج إلى رؤية المختصين الصحيين المتحالفين بمجرد وصولك إلى المنزل.

يشمل المختصون الصحيون المتحالفون أخصائيو العلاج الفيزيائي والمعالجون المهنيون وأخصائيو أمراض النطق وأخصائيو التغذية والعاملون الاجتماعيون وأخصائيو النفس.

ماذا لو حدث خطأ ما؟

قد تصل إلى المنزل و:

- ◀ تتغير الأمور.
- ◀ يحصل خطأ ما.
- ◀ قد لا تفهم شيء ما.

هناك دائماً شخص ما للمساعدة. اتصل بطبيبك العام (GP) أو فريق المستشفى الخاص بك.

Life at home

Our health system

General Practitioners – GPs

After you go home, your general practitioner (GP) will manage your healthcare. They will:

- › Make sure you have your medicines.
- › Check your blood pressure and cholesterol.
- › Look after any health problems you have.
- › Refer you to any specialists or allied health professionals you need to see.

It's a good idea to go see your GP in the first week after you go home. Take any paperwork from the hospital and your list of medicines with you.

Your GP can help you find out if you can go back to driving. Read page 54 to find out more about driving.

Specialists

You may need to see a specialist doctor like a neurologist or cardiologist. Your hospital team or GP will organise this.

A **neurologist** looks after the brain.
A **cardiologist** looks after the heart.

Allied health professionals

You may need to see allied health professionals once you get home. Allied health professionals include physiotherapists, occupational therapists, speech pathologists, dietitians, social workers and psychologists.

What if something goes wrong?

You may get home and:

- › Things change.
- › Something goes wrong.
- › You don't understand something.

There is always someone to help. Call your GP or your hospital team.

الاتصال بثلاثة أرقام (000)

اتصالك على الرقم 000 مجاني.

ابق هادئاً وتحدّث ببطء.

سوف يسألك عامل الهاتف إذا كنت بحاجة إلى Ambulance, Fire or Police (سيارة إسعاف أو إطفاء أو شرطة). فإذا كنت تعتقد بأنه لديك سكتة دماغية، قل "Ambulance" (سيارة إسعاف).

اطلب مترجمًا شفهيًا إذا كنت بحاجة إليه. فقط قل اللغة التي تريدها.

ابق على الهاتف حتى يخبرك عامل الهاتف بأنه يمكنك إنهاء المكالمة.

تكاليف سيارة الإسعاف

اتصالك على الرقم 000 مجاني ولكن قد تكون هناك تكلفة لتوصيلك بسيارة الإسعاف.

تحدّث مع فريق المستشفى الخاص بك إذا كنت قلقًا بشأن تكلفة رحلة سيارة الإسعاف الخاصة بك.

تعتمد التكاليف على:

◀ الولاية التي تعيش فيها. في تسمانيا وكوينزلاند، سيارة الإسعاف مجانية للجميع.

◀ ما إذا كان لديك بطاقة معاش التقاعد أو الامتياز.

◀ ما إذا كان لديك تأمين صحي خاص..

يمكن لطبيبك العام (GP) أن يقدّم لك المشورة عن تكاليف سيارة الإسعاف. من الأفضل أن تعرف التكلفة قبل أن تحتاج إلى الاتصال.

إذا ظهرت عليك أي من علامات السكتة الدماغية، اتصل بالرقم 000 على الفور. لا تدع تكلفة رحلتك تمنعك من الاتصال بالرقم 000.

الاتصال بالرقم 000 قد ينقذ حياتك.

يمكن أن يوفر لك StrokeLine معلومات ونصائح. ويمكن أن يقوم StrokeLine بترتيب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إليه. اتصل على الرقم **1800 787 653**.



Calling triple zero (000)

Your call to 000 is free.

Stay calm and speak slowly.

The operator will ask if you need an Ambulance, Fire or Police. If you think you are having a stroke, say 'Ambulance'.

Ask for an interpreter if you need one. Just say the language you need.

Stay on the phone until the operator says you can hang up.

Ambulance costs

Your call to 000 is free but there may be a cost for your ambulance trip.

Talk with your hospital team if you are worried about the cost of your ambulance trip.

Costs depend on:

- › The state you live in. In Tasmania and Queensland, the ambulance is free for everyone.
- › If you have a pension or concession card.
- › If you have private health insurance.

Your GP can give you advice about ambulance costs. It's best to understand the cost before you need to call.

If you have any of the signs of stroke, call 000 straight away. Do not let the cost of your trip stop you from calling 000.

Calling 000 may save your life.

StrokeLine can give you information and advice. StrokeLine can arrange interpreter if you need one. Call **1800 787 653**.



نصيحة Zlata

رعاية شخص ما مجزية ولكن يمكن أن تكون صعبة أيضًا.

يبدو أن أحد أصعب الأشياء هي عدم القدرة على استخدام الخدمات بسبب حاجز اللغة.

التحدّي الثاني هو المشاعر القوية التي تصاحب الرعاية. بعض مقدّمي الرعاية الذين تحدّثت معهم يشعرون بالحزن والذنب، والغضب في بعض الأحيان.

قالت لي إحدى مقدّمات الرعاية، " Zlata، أشعر بالذنب عندما أترك زوجي وأذهب في نزهة معك. أشعر حقا بالذنب لتركه.

يمكن لهذه المشاعر أن تجعل الأمر صعبًا عليهم لطلب المساعدة.

إذا كنت ساقدم نصيحة واحدة لمقدّمي الرعاية سيكون في أن تطلبوا المساعدة عندما تكونون بحاجة إليها.

تحدّث مع طبيبك العام (GP)، و StrokeLine، وعائلتك ومرشد مجتمعتك. يلعب الجميع دورًا في ضمان احترامك، والاستماع إليك وفهمك. تواصل واطلب المساعدة.

تعمل Zlata في Southern Migrant and Refugee Centre (المركز الجنوبي للمهاجرين واللّاجئين) يدعم فريقها مقدّمي الرعاية من خلفيات ثقافية متنوعة وتساعدهم في الدفاع عن أنفسهم.



Zlata's advice



Caring for someone is rewarding but it can also be hard.

One of the hardest things seems to be not being able to use services because of a language barrier.

The second challenge is the strong feelings that come with caring. Some of the carers I talk to feel sad, guilty, and angry sometimes.

One carer said to me, 'Zlata, I feel guilty when I leave my husband and go on an outing with you. I feel really guilty for leaving him'.

These feelings can make it hard for them to ask for help.

If I was to give one bit of advice to carers it would be to ask for help when you need it.

Talk to your GP, StrokeLine, your family and your community leader. Everyone plays a part in making sure you are seen, heard and understood. Reach out and ask for help.

Zlata works at the Southern Migrant and Refugee Centre. Her team supports carers from diverse cultural backgrounds and helps them to advocate for themselves.

المساعدة في المنزل

القيادة

تحافظ القوانين المتعلقة بالقيادة على سلامتك وسلامة الآخرين. بعد السكتة الدماغية:

◀ يجب عدم القيادة لمدة أربعة أسابيع على الأقل بعد السكتة الدماغية.

◀ يجب على حاملي الرخصة التجارية عدم القيادة لمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

هذا مجرد حد أدنى. لا تنتهي فترة عدم القيادة إلا إذا سمح لك الطبيب بالقيادة.

يمكن للمختصين الصحيين تقييم قدرتك على القيادة وتقديم تقارير إلى هيئة الترخيص في الولاية إذا لزم الأمر. قد يحدث ذلك بعد مغادرتك المستشفى.

إذا كنت ترغب في العودة إلى القيادة، فستحتاج إلى المشورة والدعم. يمكن للمختصين الصحيين وهيئة الترخيص وفريق StrokeLine مساعدتك.

إذا كنت لا تستطيع القيادة، فقد تتمكن خدمات المجتمع من مساعدتك. قد تتمكن من الحصول على بطاقة لسيارات الأجرة بنصف السعر.

تحدث مع فريق المستشفى أو الطبيب العام (GP) حول القيادة وحول المساعدة في التنقل.



هناك خدمات لمساعدتك في المنزل. الخدمات للجميع. يمكنهم المساعدة في جعل الحياة أسهل وأفضل لك ولعائلتك.

للحصول على معلومات حول خدمات رعاية المسنين إذا كان عمرك أكثر من 65 عامًا.

[1800 200 422 myagedcare.gov.au](https://myagedcare.gov.au)

تساعد Disability Gateway جميع الأشخاص ذوي الإعاقة وعائلاتهم في الوصول إلى الخدمات التي يحتاجون إليها.

[1800 643 787 disabilitygateway.gov.au](https://disabilitygateway.gov.au)

Help at home



There are services to help you at home. Services are for everyone. They can help make life easier and better for you and your family.

My Aged Care: for information about aged care services if you are over 65.
1800 200 422 myagedcare.gov.au

Disability Gateway helps all people with disability and their families get the access to the services they need.
1800 643 787 disabilitygateway.gov.au

Driving

The laws about driving keep you and other people safe. After a stroke:

- › You must not drive for at least **four weeks** after a stroke.
- › **Commercial licence holders** must not drive for at least **three months**.

This is just a minimum. Your non-driving period only ends if a doctor clears you to drive.

Your health professionals can assess your ability to drive and provide reports for the state licensing authority if needed. This may happen after you leave hospital.

If you want to get back to driving, you will need advice and support. Your health professionals, the licensing authorities and the team at StrokeLine can help.

If you can't drive, community services may be able to help. You may be able to get a half-price taxi card.

Talk with your hospital team or GP about driving and about help getting around.

مجموعات الدعم

مجموعات الدعم طريقة جيدة للقاء الناس ومشاركة النصائح والدعم.

قد تكون هناك مجموعة للأشخاص الذين يتحدثون العربية. تستخدم بعض المجموعات مترجمًا شفهيًا.

مقدم الرعاية هو الشخص الذي يعتني بشخص يحتاج إلى المساعدة. يمكن أن يساعد الدعم والخدمات التي توفرها خدمات مقدمي الرعاية في تحسين الحياة لجميع أفراد العائلة.



يمكن أن يساعدك StrokeLine في الحصول على المعلومات والخدمات التي تحتاجها. اتصل على الرقم 1800 787 653.

المال

إذا كان التمويل أو المال يمثل مشكلة، فاتصل بـ Centrelink على الرقم 132 717.

اتصل بالرقم 131 202 للتحدث مع موظف الخدمة باللغة العربية.

العمل

يمكن لفريقك في المستشفى مساعدتك في التخطيط للعودة إلى العمل. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة، اتصل بـ StrokeLine.

Money

If finances or money are a problem, call **Centrelink 132 717**.

Call 131 202 to speak to an Arabic-speaking service officer.

Work

Your hospital team can help you plan to go back to work. If you need more help, call StrokeLine.

Support groups

Support groups are a good way to meet people and share advice and support.

There may be a group for people who speak Arabic. Some groups use an interpreter.

A carer is someone who looks after someone who needs help. Support and services from carer's services can help make life better for everyone in the family.



StrokeLine can help you get the information and services you need.
Call 1800 787 653.

العائلة ومقدمو الرعاية

يمكن أن يشعر أفراد العائلة ومقدمو الرعاية بالاكئاب والقلق. اقرأ الصفحة 21 [الاكئاب والقلق] لمعرفة المزيد.

تحدّث مع طبيبك العام (GP) عمّا تشعر به.

يمكن أن تساعدك **Beyond Blue** إذا كنت تشعر بالقلق أو الاكئاب.

يمكنك الاتصال بهم على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

beyondblue.org.au **1300 22 4636**

يمكن أن يساعدك **Lifeline** إذا كان لديك أزمة شخصية.

يمكنك الاتصال بهم على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

lifeline.org.au **13 11 14**

خدمات الرعاية

تقدّم خدمات مقدّمي الرعاية الدعم والمشورة. إنهم يساعدونك أنت وعائلتك في الحصول على الخدمات التي تحتاجها.

1800 422 737 Carer Gateway
اطلب مترجمًا شفهيًا إذا كنت بحاجة إليه.

لمزيد من المعلومات باللغة العربية
carergateway.gov.au/resources-language

مدفوعات مقدّم الرعاية

132 717 Centrelink
humanservices.gov.au

اتصل على الرقم **131 202** للتحدّث مع موظف الخدمة باللغة العربية.

الاكئاب والقلق

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو القلق بعد إصابة أحد أفراد العائلة بسكتة دماغية. الاكئاب والقلق مختلفان - إنهما حالتان طبييتان. الاكئاب والقلق يجعلان الحياة صعبة للغاية.

Family and carers

Carer services

Carer services provide support and counselling. They help you and your family get the services you need.

Carer Gateway 1800 422 737. Ask for an interpreter if you need one.

For more information in Arabic
carergateway.gov.au/resources-language

Carer payments

Centrelink **132 717**
humanservices.gov.au

Call **131 202** to speak to an Arabic-speaking service officer.

Depression and anxiety

It's normal to feel sad or worried after a family member's stroke. Depression and anxiety are different – they are medical conditions. Depression and anxiety make life very hard.

Family and carers can experience depression and anxiety. Read page 20 [Depression and Anxiety] to find out more.

Talk with your GP about how you are feeling.

Beyond Blue can help if you have anxiety or depression.

You can call them 24 hours a day, seven days a week.

1300 22 4636 beyondblue.org.au

Lifeline can help if you are having a personal crisis.

You can call them 24 hours a day, seven days a week.

13 11 14 lifeline.org.au

StrokeLine

تحدّث مع المختصين الصحيّين في StrokeLine حول التحسّن وكيف تكون
بصحة أفضل بعد السكتة الدماغية.

يمكن لأي شخص الاتصال بـ StrokeLine. إنه مجاني وتأخذ وقتنا للاستماع
إليك. سنخبرك بأشياء مختلفة يمكن أن تساعد بعد السكتة الدماغية. يمكننا
مساعدتك في العثور على الدعم والخدمات التي تحتاجها.

يمكننا ترتيب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إليه. نحن نستخدم خدمة الترجمة
الهاتفية (Telephone Interpreting Service - TIS National).

اتصل بـ StrokeLine على الرقم **1800 787 653** أو
عبر البريد الإلكتروني **strokeline@strokefoundation.org.au**

إنّ StrokeLine متاح من الاثنين إلى الجمعة من الساعة
9 صباحاً حتى 5 مساءً بتوقيت شرق أستراليا الرسمي
(Australian Eastern Standard Time - AEST).

ملحوظات:

StrokeLine

Talk with StrokeLine's health professionals about getting better and being healthier after your stroke.

Anyone can call StrokeLine. It's free and we take time to listen. We'll tell you about different things that can help after a stroke. We can help you find the support and services you need.

We can arrange an interpreter if you need one. We use the Telephone Interpreting Service (TIS National).

Call StrokeLine on **1800 787 653** or
Email **strokeline@strokefoundation.org.au**

StrokeLine is available Monday to Friday 9am – 5pm Australian Eastern Standard Time (AEST).







Notes:



Contact us

-  StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)
-  strokefoundation.org.au
-  [/strokefoundation](https://www.facebook.com/strokefoundation)
-  [@strokefdn](https://twitter.com/strokefdn)
-  [@strokefdn](https://www.instagram.com/strokefdn)







How to get more involved

-  **Give time** – become a volunteer.
-  **Raise funds** – donate or hold a fundraising event.
-  **Speak up** – join our advocacy team.
-  **Leave a lasting legacy** – include a gift in your Will.
-  **Know your numbers** – check your health regularly.
-  **Stay informed** – keep up-to-date and share our message.

اتصل بنا

-  StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)
-  strokefoundation.org.au
-  [facebook.com/strokefoundation](https://www.facebook.com/strokefoundation)
-  [@strokefdn](https://twitter.com/strokefdn)
-  [@strokefdn](https://www.instagram.com/strokefdn)

كيفية المشاركة بشكل أكبر

-  **امنح الوقت** – كن متطوعاً.
-  **اجمع التبرعات** – تبرّع أو اعقد مناسبة لجمع التبرعات.
-  **عبّر عن رأيك** – انضم إلى فريق المناصرة لدينا.
-  **اترك وصية دائماً** – قم بتضمين هدية في وصيتك.
-  **تعرف على أرقامك** – قم بالفحوصات الطبية بانتظام.
-  **ابق على اطلاع** – قم بتحديث معلوماتك وشارك رسالتنا.