

# Το Δικό μου Ταξίδι με την Εγκεφαλική Συμφόρηση

*My Stroke Journey Greek*

Ένα βιβλίο για άτομα που έχουν επιζήσει μετά από εγκεφαλική συμφόρηση [ή αλλιώς εγκεφαλικό επεισόδιο], για οικογένειες και φροντιστές



**Κρατήστε το μαζί σας από το νοσοκομείο στο σπίτι**

# 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 (Greek), Melbourne, Australia.

Note: The full document is available at [strokefoundation.org.au](http://strokefoundation.org.au)

# Σχετικά με το Stroke Foundation

Το Stroke Foundation είναι ένας Αυστραλιανός φιλανθρωπικός οργανισμός.

Συνεργαζόμαστε με τους επιζήσαντες εγκεφαλικής συμφόρησης, τις οικογένειές τους, επαγγελματίες υγείας και ερευνητές. Τι κάνουμε:

- › Ενημερώνουμε την κοινότητα για τα αίτια και τις ενδείξεις εγκεφαλικής συμφόρησης.
- › Βοηθάμε τους ανθρώπους να μειώσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικής συμφόρησης.
- › Βοηθάμε στη βελτίωση της θεραπείας της εγκεφαλικής συμφόρησης.
- › Βοηθάμε τους ανθρώπους που έχουν επιζήσει (τους επιζήσαντες) από εγκεφαλική συμφόρηση και τις οικογένειες να ζήσουν μια καλή ζωή μετά την εγκεφαλική συμφόρηση.
- › Στηρίζουμε την έρευνα για την εγκεφαλική συμφόρηση.
- › Συγκεντρώνουμε χρήματα για να συνεχίσουμε να κάνουμε τη δουλειά μας.

## Αναγνώριση

Το Stroke Foundation αναγνωρίζει με σεβασμό τους Παραδοσιακούς Ιδιοκτήτες και Θεματοφύλακες της Χώρας σε όλη την Αυστραλία και αναγνωρίζει τη συνεχιζόμενη σύνδεσή τους με τη γη, το νερό, τον ουρανό και την κοινότητα.

Τιμούμε τους λαούς, τους πολιτισμούς και τους πρεσβυτέρους του παρελθόντος και του παρόντος γιατί κρατούν τις μνήμες, τον πολιτισμό και την ελπίδα των λαών τους.



© Κανένα μέρος αυτής της έκδοσης δεν μπορεί να αναπαραχθεί με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς την άδεια του Stroke Foundation.  
Απρίλιος 2023.

Προτεινόμενες αναφορές: Stroke Foundation, My Stroke Journey (Greek), Melbourne, Australia.

Σημείωση: Το πλήρες έγγραφο είναι διαθέσιμο στο [strokefoundation.org.au](http://strokefoundation.org.au)

## 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 x 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 Greek-speaking 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).

## Σχετικά με αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο απευθύνεται σε άτομα που επέζησαν απόεγκεφαλική συμφόρηση, οικογένειες, φροντιστές και φίλους.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πολλά για την εγκεφαλική συμφόρηση. Αυτό το βιβλίο έχει τις πληροφορίες που χρειάζεστε. Ιστορίες από επιζήσαντες, οικογένειες και φροντιστές σας λένε για το δρόμο που έχετε μπροστά σας.

Κρατήστε αυτό το βιβλίο μαζί σας όσο είστε στο νοσοκομείο. Πάρτε το μαζί σας όταν πάτε σπίτι. Πάρτε το στο γιατρό σας (GP) και στα επόμενα ραντεβού.

Δεν χρειάζεται να διαβάσετε ολόκληρο το βιβλίο. Χρησιμοποιήστε τα Περιεχόμενα στη σελίδα 1 για να βρείτε τις πληροφορίες που χρειάζεστε.



### StrokeLine

Μιλήστε με τους επαγγελματίες υγείας της StrokeLine για να γίνετε καλύτερα και να είστε πιο υγιείς μετά από την εγκεφαλική συμφόρησή σας.

Οποιοσδήποτε μπορεί να καλέσει τη StrokeLine. Είναι δωρεάν και αφιερώνουμε χρόνο για να σας ακούσουμε. Θα σας μιλήσουμε για διάφορα πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν μετά από μια εγκεφαλική συμφόρηση. Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να βρείτε την υποστήριξη και τις υπηρεσίες που χρειάζεστε.

Μπορούμε να κανονίσουμε έναν Ελληνόφωνο διερμηνέα εάν τον χρειάζεστε. Χρησιμοποιούμε την Υπηρεσία Τηλεφωνικής Διερμηνείας (Telephone Interpreting Service - TIS National).

Καλέστε τη StrokeLine στο **1800 787 653** ή στείλετε Email στο **stroke@strokefoundation.org.au**

Η StrokeLine είναι διαθέσιμη από Δευτέρα έως Παρασκευή 9 π.μ. – 5 μ.μ. Ανατολική Κανονική Ώρα Αυστραλίας (AEST).




# 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**.

# Τι πρέπει να γνωρίζετε

1. Η **εγκεφαλική συμφόρηση (ή εγκεφαλικό επεισόδιο)** συμβαίνει όταν το αίμα δεν μπορεί να φτάσει σε όλα τα μέρη του εγκεφάλου σας. Εάν συμβεί αυτό, ο εγκέφαλός σας μπορεί να τραυματιστεί.
2. **Να καλείτε πάντα τα τρία μηδενικά (000) εάν έχετε κάποια ένδειξη εγκεφαλικής συμφόρησης.** Αν έχετε υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, η θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει. Όσο πιο γρήγορα λάβετε θεραπεία, τόσο περισσότερο μέρος του εγκεφάλου μπορεί να σωθεί. Αν είστε αβέβαιοι ή εξαφανιστούν τα συμπτώματα, καλέστε τα τρία μηδενικά (000).
3. Όσο είστε στο νοσοκομείο, μια ομάδα ανθρώπων θα σας φροντίσει. Η νοσηλευτική σας ομάδα σας θα φροντίσει να κάνετε **τις εξετάσεις και τη θεραπεία** που χρειάζεστε. Κάποια ραντεβού μπορεί να γίνουν αφού επιστρέψετε στο σπίτι.
4. Μετά από μια εγκεφαλική συμφόρηση, το πόσο καλά μπορείτε να περπατήσετε, να κινηθείτε, να καταπιείτε, να σκεφτείτε, να μιλήσετε και να βλέπετε μπορεί **να αλλάξει**.
5. Στην **αποκατάσταση** θα κάνετε ασκήσεις και δραστηριότητες οι οποίες θα σας βοηθήσουν με τις αλλαγές μετά την εγκεφαλική συμφόρηση. Η αποκατάσταση σας βοηθά να είστε ασφαλείς και να γίνετε πιο δυνατοί. Η αποκατάσταση ξεκινά μόλις γίνετε αρκετά καλά. Η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να σας βοηθήσουν να εργαστείτε πάνω στους στόχους της αποκατάστασης.
6. Είναι συνηθισμένο να αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι μετά από μια εγκεφαλική συμφόρηση - αυτό ονομάζεται **κόπωση**.



- 
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.



7. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε **λύπη, ανησυχία ή φόβο** μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μιλήστε με την νοσηλευτική ομάδα, την οικογένεια και τους φίλους σας για το πώς αισθάνεστε.
8. **Η κατάθλιψη και το άγχος** είναι κοινά μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορείτε να λάβετε υποστήριξη και θεραπεία. Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε και θα σας βοηθήσουν.
9. Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, πρέπει να **προσέχετε την υγεία σας**. Η νοσηλευτική σας ομάδα θα μιλήσει μαζί σας για τη μείωση του κινδύνου άλλου εγκεφαλικού επεισοδίου. Οι περισσότεροι άνθρωποι πρέπει να παίρνουν φάρμακα για το υπόλοιπο της ζωής τους.
10. **Δεν μπορείτε να οδηγήσετε για τουλάχιστον 4 εβδομάδες** μετά από εγκεφαλική συμφόρηση. Οι κάτοχοι εμπορικής άδειας δεν μπορούν να οδηγήσουν για τουλάχιστον 3 μήνες. Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να αξιολογήσουν την ικανότητά σας να οδηγείτε με ασφάλεια.
11. Η νοσηλευτική σας ομάδα θα μιλήσει μαζί σας **για το εξιτηρίό σας από το νοσοκομείο**. Χρειάζεστε ένα σχέδιο εξιτηρίου. Πηγαίστε να δείτε το γενικό γιατρό σας (GP) μέσα σε μια εβδομάδα από τη λήψη εξιτηρίου από το νοσοκομείο.
12. Οποιοσδήποτε μπορεί να είναι **φροντιστής**. Οι φροντιστές βοηθούν ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο με την καθημερινή ζωή. Οι υπηρεσίες φροντιστών μπορούν να κάνουν τη ζωή πιο εύκολη.

# Contents

What is a stroke? .....	4
My stroke .....	6
Causes .....	8
Signs of stroke .....	10

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 .....	28
My hospital team .....	28
Tests .....	30
Treatment .....	30
Have a good hospital stay .....	32
Neuroplasticity .....	34
How much will I improve? .....	34
Rehabilitation .....	36

Taking care of my health .....	42
Medicine .....	42
High blood pressure .....	42
High cholesterol .....	42
Diabetes .....	44
Atrial Fibrillation (AF) .....	44
Smoking .....	46
Not moving enough .....	46
Unhealthy eating .....	46
Being overweight .....	46
Drinking alcohol .....	46
My stroke risk factor checklist .....	48

# Περιεχόμενα

<b>Τι είναι η εγκεφαλική συμφόρηση;</b> .....	5
Η δική μου εγκεφαλική συμφόρηση ..	7
Αίτια .....	9
Ενδείξεις εγκεφαλικής συμφόρησης.	11

<b>Αλλαγές μετά από εγκεφαλική συμφόρηση</b> .....	15
Περπάτημα και κίνηση .....	15
Κατάποση .....	15
Επικοινωνία .....	17
Σκέψη και μνημονικό .....	17
Προσωπικότητα .....	17
Όραση.....	17
Άγγιγμα, γεύση, όσφρηση .....	19
Πόνος.....	19
Χρήση τουαλέτας .....	19
Σεξ .....	19
Αίσθημα κόπωσης .....	21
Συναισθήματα και αισθήματα.....	21
Σχέσεις.....	21
Κατάθλιψη και άγχος .....	23
Βοήθεια με τις αλλαγές μετά από την εγκεφαλική συμφόρηση.....	25

<b>Η παραμονή μου στο νοσοκομείο</b> ..	29
Η νοσηλευτική μου ομάδα .....	29
Εξετάσεις .....	31
Θεραπεία .....	31
Καλή εμπειρία από την παραμονή στο νοσοκομείο.....	33
Νευροπλαστικότητα.....	35
Πόσο θα βελτιωθώ; .....	35
Αποκατάσταση.....	37

<b>Η Φροντίδα της υγείας μου</b> .....	43
Φάρμακα .....	43
Υψηλή αρτηριακή πίεση .....	43
Υψηλή χοληστερίνη.....	43
Διαβήτης.....	45
Κολπική Μαρμαρυγή (AF).....	45
Κάπνισμα .....	47
Εάν δεν κινείστε αρκετά.....	47
Ανθυγιεινή διατροφή .....	47
Αν είστε υπέρβαροι .....	47
Κατανάλωση αλκοόλ.....	47
Η δική μου λίστα ελέγχου παραγόντων κινδύνου εγκεφαλικής συμφόρησης .....	49



# Contents

Leaving hospital.....	50
Planning .....	50
My leaving hospital checklist.....	52

Life at home.....	54
Our health system.....	54
Specialists .....	54
What if something goes wrong? .....	56
Calling triple zero (000) .....	56
Ambulance costs .....	56
Help at home .....	58
Driving .....	58
Money.....	60
Work .....	60
Support groups.....	60

Family and carers.....	62
Carer services .....	62
Carer payments.....	62
Depression and anxiety.....	62
StrokeLine.....	64

# Περιεχόμενα

Εξιτήριο από το νοσοκομείο .....	51
Προγραμματισμός .....	51
Η δική μου λίστα ελέγχου μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο .....	53

Η ζωή στο σπίτι .....	55
Το σύστημα υγείας.....	55
Ειδικοί .....	55
Τι γίνεται αν κάτι πάει στραβά;.....	57
Κλήση τριών μηδενικών (000).....	57
Κόστος ασθενοφόρου .....	57
Βοήθεια στο σπίτι .....	59
Οδήγηση.....	59
Χρήματα .....	61
Εργασία .....	61
Ομάδες υποστήριξης.....	61

Οικογένεια και φροντιστές.....	63
Υπηρεσίες φροντιστών .....	63
Πληρωμές φροντιστών .....	63
Κατάθλιψη και άγχος .....	63
StrokeLine .....	65

## 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.



# Τι είναι η εγκεφαλική συμφόρηση;

Η εγκεφαλική συμφόρηση συμβαίνει όταν το αίμα δεν μπορεί να φτάσει σε όλα τα μέρη του εγκεφάλου σας.

Το αίμα ρέει μέσα από τις αρτηρίες σας. Οι αρτηρίες είναι σαν αγωγοί ή σωλήνες. Εάν το αίμα δεν μπορεί να περάσει, ο εγκέφαλός σας μπορεί να τραυματιστεί.

Οι αρτηρίες σας μπορεί να μπλοκαριστούν. Αυτό ονομάζεται **ισχαιμικό** εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι αρτηρίες σας μπορεί να σπάσουν. Αυτό ονομάζεται **αιμορραγικό** εγκεφαλικό επεισόδιο.

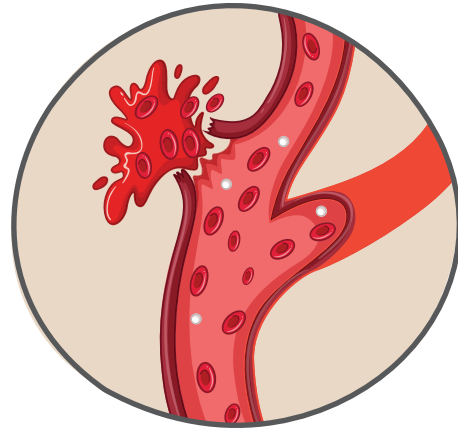
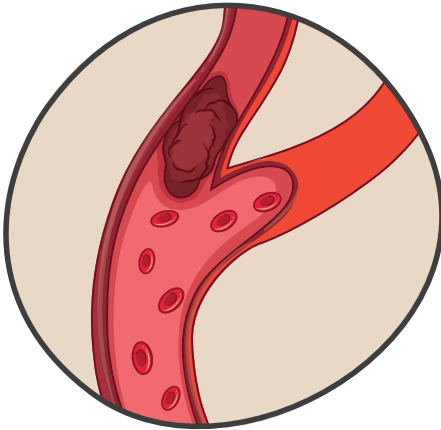




# My stroke:

Ischaemic stroke

Haemorrhagic stroke



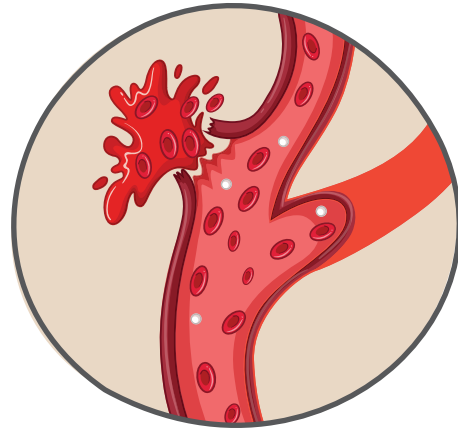
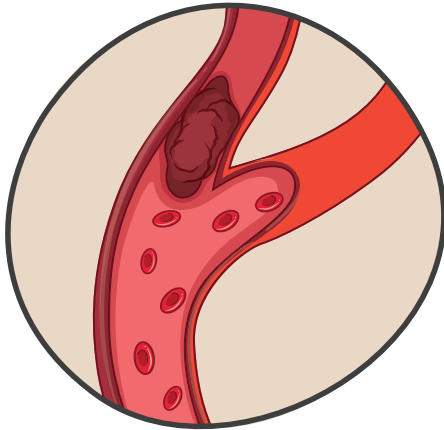
Notes:

A large rectangular area with a black border and horizontal dotted lines, intended for writing notes.

# Το εγκεφαλικό μου επεισόδιο:

Ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο

Αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο



## Σημειώσεις:

A large rectangular area with a black border and horizontal dotted lines for writing notes.



## 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 42 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.

## Αίτια

Ένας παράγοντας κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Οι παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο περιλαμβάνουν:

- › Υψηλή αρτηριακή πίεση.
- › Υψηλή χοληστερίνη.
- › Διαβήτη.
- › Κολπική μαρμαρυγή.
- › Κάπνισμα.
- › Όταν το άτομο δεν κινείται αρκετά.
- › Ανθυγιεινή διατροφή.
- › Όταν το άτομο είναι υπέρβαρο.
- › Κατανάλωση αλκοόλ.

Διαβάστε τη σελίδα 43 για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου εγκεφαλικής συμφόρησης.

Ιατρικά προβλήματα μπορούν επίσης να προκαλέσουν εγκεφαλική συμφόρηση:

- › Αδύναμες ή μπερδεμένες αρτηρίες στον εγκέφαλο.
- › Μια τρύπα στην καρδιά.
- › Καρδιακά προβλήματα.

Οι παρακάτω παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικής συμφόρησης στις γυναίκες:

- › Η λήψη του αντισυλληπτικού χαπιού.
- › Η λήψη θεραπείας ορμονικής υποκατάστασης (HRT).
- › Εγκυμοσύνη.

Η νοσηλευτική σας ομάδα θα μιλήσει μαζί σας για τους παράγοντες κινδύνου και τα ιατρικά σας προβλήματα. Θα σας ενημερώσει εάν χρειάζεστε θεραπεία. Θα μιλήσει μαζί σας για τη μείωση του κινδύνου να υποστείτε άλλη εγκεφαλική συμφόρηση.

## Signs of stroke

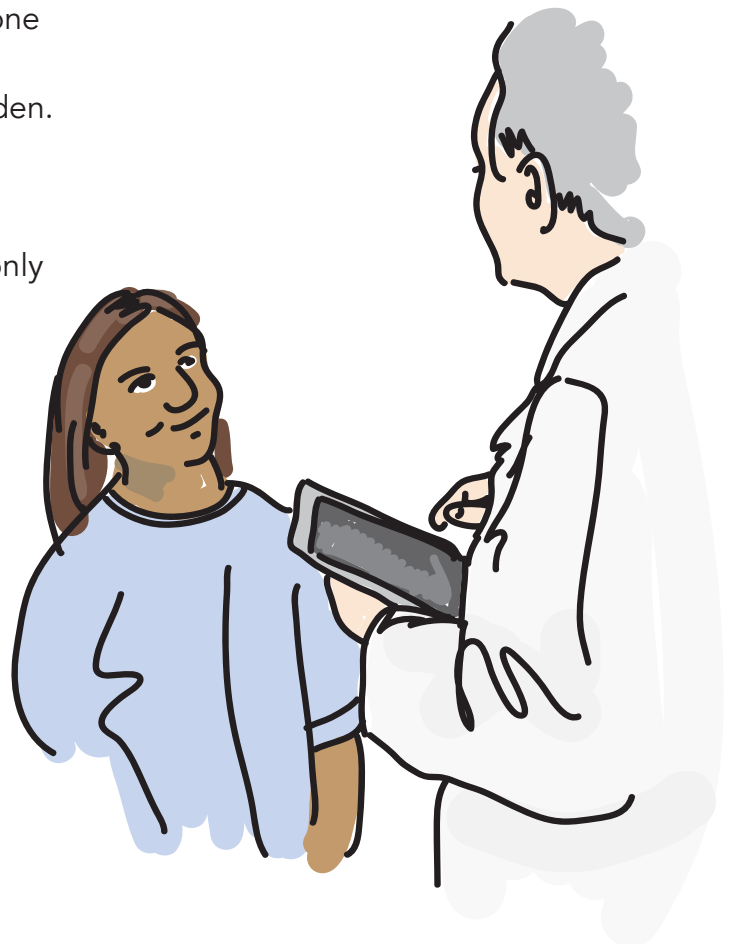
Always call triple zero (000) if you have any of the signs of stroke. If you have a stroke, treatment can help you. The faster you get treatment, the more brain can be saved.

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).



## Ενδείξεις εγκεφαλικού επεισοδίου

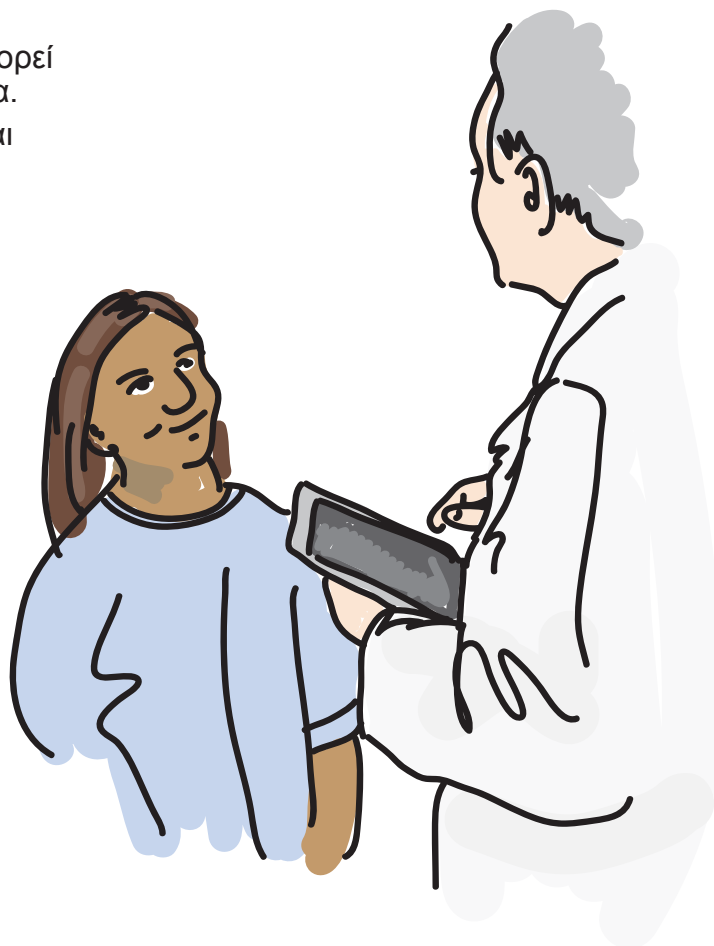
Να καλείτε πάντα τα τρία μηδενικά (000) εάν έχετε κάποια ένδειξη εγκεφαλικού επεισοδίου. Όσο πιο γρήγορα λάβετε θεραπεία, τόσο περισσότερος εγκέφαλος μπορεί να σωθεί.

Το F.A.S.T. τεστ είναι ένας εύκολος τρόπος να θυμάστε τις πιο κοινές ενδείξεις εγκεφαλικού επεισοδίου.

Μπορεί να υπάρχουν και άλλες ενδείξεις:

- › Το πρόσωπο, το χέρι ή το πόδι σας μπορεί να είναι μουδιασμένα, αδέξια, αδύναμα ή παράλυτα. Αυτό μπορεί να είναι στη μία ή και στις δύο πλευρές του σώματός σας.
- › Αίσθημα ζάλης, απώλεια ισορροπίας ή πτώση χωρίς λόγο.
- › Απώλεια της όρασής σας. Αυτό μπορεί να είναι στο ένα ή και στα δύο μάτια.
- › Πονοκέφαλος, συνήθως έντονος και ξαφνικός.
- › Δυσκολία στην κατάποση.
- › Ναυτία και έμετος.

Ακόμα κι αν δεν είστε σίγουροι ή οι ενδείξεις διαρκούν μόνο λίγα λεπτά, καλέστε τα τρία μηδενικά (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)**





# Μάθετε τις ενδείξεις του ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



## ΠΡΟΣΩΠΟ

*κρεμασμένο;*



## ΧΕΡΙΑ

*που δεν μπορείτε να τα  
σηκώσετε;*



## ΛΟΓΟΣ

*ασυνάρτητος ή  
μπερδεμένος;*



## Ο ΧΡΟΝΟΣ

*είναι κρίσιμος!  
ΚΑΛΕΣΤΕ το 000.*

Αν δείτε κάποια από αυτές τις ενδείξεις  
Ενεργήστε **ΓΡΗΓΟΡΑ**  
καλέστε το 000

# 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

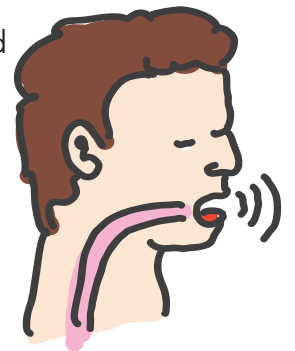
Your arms, legs and hands may not work like they used to. This can change how you sit, stand, balance, walk and move.

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.



# Αλλαγές μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο

Ο εγκέφαλός μας ελέγχει όλα όσα σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε, λέμε και κάνουμε.

Το πώς σας αλλάζει η εγκεφαλική συμφόρηση εξαρτάται από:

- › Ποιο μέρος του εγκεφάλου σας τραυματίστηκε.
- › Πόσο σοβαρά τραυματίστηκε.

Ο καθένας αναρρώνει από την εγκεφαλική συμφόρηση διαφορετικά:

- › Οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται πολύ καλύτερα.
- › Ορισμένοι άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να γίνουν καλύτερα.
- › Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να μην γίνουν καλύτερα.

Η νοσηλευτική σας ομάδα θα περιλαμβάνει γιατρούς, νοσηλευτές και παραϊατρικούς επαγγελματίες. Οι παραϊατρικοί επαγγελματίες περιλαμβάνουν φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και λογοπαθολόγους, διαιτολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους.

Η ομάδα σας θα μιλήσει μαζί σας για τα πράγματα που έχουν αλλάξει μετά την εγκεφαλική συμφόρησή σας. Θα κάνει ένα σχέδιο για να σας βοηθήσει να γίνετε καλύτερα και πιο δυνατοί.

Ενδέχεται να αντιμετωπίσετε ορισμένες από τις αλλαγές που αναφέρονται παρακάτω.

## Περπάτημα και κίνηση

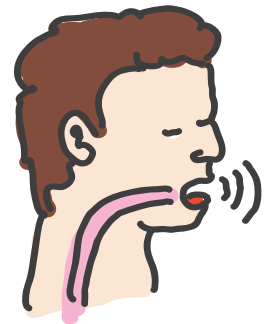
Οι βραχίονες, τα πόδια και τα χέρια σας μπορεί να μην λειτουργούν όπως συνήθως. Αυτό μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που κάθεστε, στέκεστε, ισορροπείτε, περπατάτε και κινείστε.

Οι μύες σας μπορεί να είναι αδύναμοι και μαλακοί. Ο εγκέφαλός σας μπορεί να δυσκολεύεται να τους κάνει να κινηθούν. Μπορεί να αισθάνεστε ότι οι μύες σας είναι πιασμένοι και σφιγμένοι.



## Κατάποση

Δυσφαγία είναι όταν έχετε πρόβλημα κατάποσης. Αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα με το φαγητό και τη λήψη υγρών. Μπορεί να καταπιείτε το φαγητό ή τα υγρά με λάθος τρόπο και να εισχωρήσουν στους πνεύμονές σας.



## 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

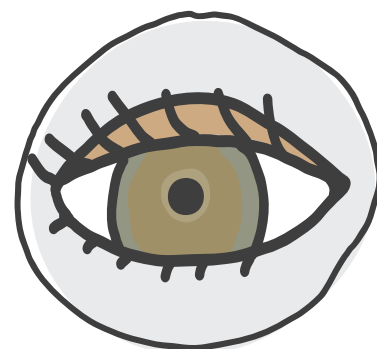
You may:

- › 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.



## Επικοινωνία

Μπορείτε να βρείτε ότι:

- › Είναι δύσκολο να σκεφτείτε τη σωστή λέξη.
- › Χρησιμοποιείτε λάθος λέξη ή ήχο.
- › Δεν καταλαβαίνετε τι λέει κάποιο άτομο.
- › Δυσκολεύεστε να διαβάσετε και να γράψετε.



Αυτό ονομάζεται **αφασία**.

Εάν οι μύες που χρησιμοποιείτε για να μιλήσετε δεν λειτουργούν σωστά, η ομιλία σας μπορεί να είναι μπερδεμένη. Αυτό ονομάζεται **δυσαρθρία**.

Η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να σας βοηθήσουν να επικοινωνήσετε. Βοηθάει:

- › Αν χρησιμοποιούν σύντομες, σαφείς προτάσεις.
- › Αν είναι υπομονετικοί και σας δίνουν χρόνο.
- › Αν κάνουν ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ναι ή όχι.
- › Αν έχουν μια εικόνα ή μια 'λέξη-κλειδί' την οποία μπορείτε να δείξετε.
- › Αν χρησιμοποιούν χειρονομίες και εκφράσεις προσώπου για να υποστηρίξουν αυτό που λένε.
- › Αν σας συμπεριλαμβάνουν στις συνομιλίες.
- › Αν ελέγχουν ότι καταλαβαίνετε.
- › Αν δεν ανησυχούν για τη χρήση βρισιών, ανοησιών ή την επανάληψη λέξεων.

## Σκέψη και μνημονικό

Μπορεί να είναι δύσκολο:

- › Να δώσετε προσοχή.
- › Να μάθετε πώς να κάνετε πράγματα.
- › Να θυμάστε πράγματα που μόλις συνέβησαν.

## Προσωπικότητα

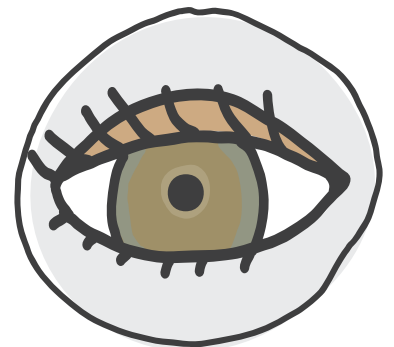
Μπορεί:

- › Να εκνευρίζεστε εύκολα.
- › Να κάνετε πράγματα χωρίς να τα σκεφτείτε καλά.
- › Να λέτε ή να κάνετε πράγματα που φαίνονται κάπως περίεργα.
- › Να σταματήσετε να θέλετε να κάνετε πράγματα.

## Όραση

Το πόσο καλά βλέπετε μπορεί να αλλάξει:

- › Μπορεί να έχετε τυφλό σημείο. Είναι σαν να μην υπάρχουν οι άνθρωποι και τα πράγματα στο κομμάτι που λείπει.
- › Μπορεί να βλέπετε διπλά.
- › Τα μάτια σας μπορεί να κινούνται συνεχώς.
- › Τα μάτια σας μπορεί να είναι πιο ευαίσθητα στο φως.



## 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.

## Άγγιγμα, γεύση, όσφρηση

Μπορεί να αισθάνεστε το άγγιγμα, τη ζέση και το κρύο διαφορετικά. Η γεύση ή η μυρωδιά των πραγμάτων μπορεί να είναι διαφορετική.

Μπορεί:

- › Να μην έχετε καμία αίσθηση, ή να αισθάνεστε 'μυρμήγκιασμα'.
- › Να μην γνωρίζετε πού βρίσκονται μέρη του σώματός σας.
- › Να αγνοείτε ανθρώπους και πράγματα στη μία πλευρά του σώματός σας.
- › Να αισθάνεστε συναισθηματικά φορτισμένοι όταν βρίσκεστε σε ένα πολυσύχναστο, θορυβώδες μέρος.

## Πόνος

Μπορεί να αισθάνεστε πόνο:

- › Εάν ένα μέρος του σώματός σας έχει τραυματιστεί.
- › Εάν οι μύες σας είναι πιασμένοι και σφιγμένοι.
- › Μπορεί επίσης να αισθάνεστε πόνο λόγω αλλαγών στον εγκέφαλό σας. Νιώθετε πόνο, παρόλο που δεν έχετε τραυματιστεί.



## Χρήση τουαλέτας

Μπορεί να δυσκολεύεστε:

- › Να γνωρίζετε ότι πρέπει να πάτε στην τουαλέτα.
- › Να ζητήσετε βοήθεια.
- › Να πάτε στην τουαλέτα έγκαιρα.

## Σεξ

Η εγκεφαλική συμφόρηση μπορεί να αλλάξει πώς νιώθει το σώμα σας και πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Μπορεί να έχετε πρόβλημα με:

- › Το πόσο καλά μπορείτε να κινηθείτε.
- › Μυϊκή αδυναμία, ακαμψία ή σφίξιμο.
- › Τον πόνο.
- › Το πώς νιώθετε όταν σας αγγίζει κάποιο άτομο.
- › Αισθήματα λύπης, ανησυχίας ή κόπωσης.

Όλα αυτά τα πράγματα ενδέχεται να αλλάξουν το πώς αισθάνεστε για το σεξ.

Αν και το σεξ δεν προκαλεί εγκεφαλικά επεισόδια, μπορεί να ανησυχείτε για αυτό.

Μιλήστε στον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας:

- › Εάν έχετε ερωτήσεις.
- › Εάν ανησυχείτε για το σεξ.
- › Εάν κάτι δεν πάει καλά.

Μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσετε για το σεξ. Είναι εντάξει να ρωτήσετε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας σχετικά μ' αυτό. Είναι εξοικειωμένοι με συζητήσεις για το σεξ με τους ασθενείς τους.



## 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.

## 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.



## Αίσθημα κόπωσης

Το αίσθημα μεγάλης κόπωσης είναι πολύ συνηθισμένο.

Δεν έχετε την ενέργεια να κάνετε πράγματα. Αυτό λέγεται **κόπωση**.

Υπάρχουν πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν:

- › Κάντε πράγματα με τρόπο που καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια. Για παράδειγμα, καθίστε κάτω για να ντυθείτε.
- › Κάντε μέρος μιας εργασίας, ξεκουραστείτε και μετά κάνετε λίγο περισσότερα. Φροντίστε να έχετε μια σύντομη ανάπαυση πριν νιώσετε κουρασμένοι.

## Συναισθηματική αστάθεια

Μπορεί να γελάτε ή να κλαίτε χωρίς λόγο. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορεί να μην έχουν πολύ νόημα - μπορεί να γελάτε με κάτι λυπηρό. Οι απαντήσεις σας μπορεί να είναι δυσανάλογες.

## Συναισθήματα

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε λύπη, ανησυχία ή φόβο μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μπορεί επίσης να αισθάνεστε αισιόδοξοι ότι θα γίνετε καλύτερα και να είστε ευγνώμονες για την οικογένεια και τους φίλους σας.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μια ξαφνική, σοβαρή εμπειρία που συχνά αλλάζει τη ζωή. Εάν αυτά τα συναισθήματα είναι δυσβάσταχτα, μιλήστε στο γιατρό ή το νοσηλεύτή σας..

## Σχέσεις

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, οι σχέσεις σας μπορεί να αλλάξουν. Ο σύντροφος και η οικογένειά σας μπορεί να σας βοηθούν περισσότερο. Όλοι μπορεί να αισθάνονται λυπημένοι, ανήσυχοι ή κουρασμένοι. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να έχουν διαφορετικές απόψεις για τα πράγματα.

Μιλήστε με τον(τη) σύντροφο και την οικογένειά σας όταν είστε έτοιμοι. Εάν ανησυχείτε για οτιδήποτε, μιλήστε με την ομάδα στο νοσοκομείο σας.



## 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.



## Κατάθλιψη και άγχος

Η κατάθλιψη και το άγχος είναι κοινά συναισθήματα μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι επιζήσαντες, τα μέλη της οικογένειας και οι φροντιστές μπορούν όλοι να βιώσουν κατάθλιψη και άγχος.

Αυτά είναι συμπτώματα κατάθλιψης. Μπορεί να έχετε κατάθλιψη εάν εμφανίσετε κάποια από αυτά, τις περισσότερες ημέρες, για περισσότερο από δύο εβδομάδες.

- › Νιώθετε λυπημένοι ή ψυχολογικά πεσμένοι.
- › Χάσατε το ενδιαφέρον σας για πράγματα που σας αρέσουν.
- › Αισθάνεστε ευερέθιστοι, συντετριμμένοι, άδειοι ή μουδιασμένοι.
- › Αισθάνεστε συνέχεια κουρασμένοι.
- › Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε.
- › Δεν μπορείτε να κοιμηθείτε ή κοιμάστε περισσότερο από το συνηθισμένο.

Αυτά είναι συμπτώματα **άγχους**. Μπορεί να έχετε άγχος εάν εμφανίζετε κάποια από αυτά, τις περισσότερες ημέρες, για περισσότερες από δύο εβδομάδες.

- › Νιώθετε πολύ ανήσυχος ή αγχωμένοι τις περισσότερες φορές.
- › Δυσκολεύεστε να ηρεμήσετε.
- › Δεν μπορείτε να ελέγξετε αγχώδεις σκέψεις ή ανησυχίες.
- › Αισθάνεστε συνεχώς κουρασμένοι.
- › Δυσκολεύεστε να επικεντρωθείτε.
- › Βρίσκετε ότι το μυαλό σας είναι άδειο.
- › Έχετε μυϊκή ένταση.
- › Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε και να παραμείνετε κοιμισμένοι.

Μην αγνοείτε ποτέ την κατάθλιψη ή το άγχος. Μπορείτε να λάβετε υποστήριξη και θεραπεία. Οι περισσότεροι άνθρωποι βελτιώνονται.

Μιλήστε με την νοσηλευτική σας ομάδα, την οικογένεια και τους φίλους σας για το πώς αισθάνεστε.

Οι συνεδρίες θεραπείας με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσουν.

Η φροντίδα του εαυτού σας θα βοηθήσει επίσης. Να τρώτε υγιεινές τροφές και να κινείστε όσο περισσότερο μπορείτε. Αρχίστε δραστηριότητες που σας αρέσουν. Περάστε χρόνο με ανθρώπους που σας κάνουν να νιώθετε καλά.



## 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.



## Βοήθεια με τις αλλαγές μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο

Η νοσηλευτική σας ομάδα θα ανακαλύψει τι έχει αλλάξει για εσάς. Θα σας ζητήσει να κάνετε πράγματα για να δει τι συμβαίνει.

Αυτό μπορεί να είναι σκληρή δουλειά, ειδικά όταν είστε κουρασμένοι. Είναι σημαντικό διότι την βοηθά να καταλάβει τι θα σας βοηθήσει.

Η ομάδα σας θα καταρτίσει ένα πρόγραμμα για να σας βοηθήσει να γίνετε καλύτερα και πιο δυνατοί. Θα σας πει:

- › Για ασκήσεις. Θα σας κάνει να τις επαναλάβετε πολλές φορές. Καθώς βελτιώνεστε, θα σας δώσει νέες ασκήσεις.

- › Να κάνετε πράγματα διαφορετικά. Θα σας δείξει πώς να κάνετε πράγματα με ασφάλεια και εύκολα. Μπορεί να χρειαστείτε κάποιο άτομο μαζί σας όταν κινείστε ή περπατάτε. Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε τι τρώτε και πίνετε, καθώς και πώς τρώτε και πίνετε.

- › Για τον Εξοπλισμό. Πράγματα όπως το μπαστούνι ή τις εικόνες που θα σας βοηθήσουν να επικοινωνείτε.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχείτε για οτιδήποτε, μιλήστε με την νοσηλευτική σας ομάδα. Εάν αισθάνεστε λυπημένοι, ανήσυχοι ή κουρασμένοι, ενημερώστε την.





## Bill's story



I had my first stroke when I was 37 years old. It felt strange on the left side of my body, that was all.

Then six weeks later, it happened again. This time I didn't know my name. I didn't know who I was, and I didn't know who my wife was. I couldn't do what I wanted to do. Remembering who came to visit, finishing sentences – all sorts of things.

As time passed, I got better. I started to feel good.

Then I had another stroke and two weeks later, my mother-in-law passed away. We had the funeral and then a week later, I had brain surgery.

When I woke from surgery, I couldn't feel my left side. I had to learn how to walk again and use my left arm again.

I was discharged from rehabilitation about a month later and started outpatient therapy. It was an ongoing journey of recovery. Getting comfortable with my left leg and the way it worked. The burning and tingling sensations on my left side. The emotional challenge of knowing I almost died.

I felt like I had to care for everyone who was trying to care for me. I felt it was still my role to keep them all calm and focused on the job at hand. I also tried to support my wife after her mum's passing. It was such an emotionally draining experience.

Fatigue usually gets me when I've had a bad night's sleep or when I've done too much. But the emotional side of it challenges me the most. I need to talk about it every day, so I created a podcast. The most important thing with the podcast is it creates hope for what can be a tough time.

What I've learned is that resilience doesn't just happen, it takes work. You have to build layers underneath so that you can become more resilient.

Everyone in the podcast shares a story of light at the end of the tunnel. You get them from talking about something so terrible to talking about the amazing things they're doing now.

And that, I hope, shows how recovery and resilience is possible for everybody.

## Η ιστορία του Bill



Έπαθα το πρώτο μου εγκεφαλικό επεισόδιο όταν ήμουν 37 ετών. Ένιωθα περίεργα στην αριστερή πλευρά του σώματός μου, αυτό ήταν όλο.

Έξι εβδομάδες αργότερα, αυτό συνέβη ξανά. Αυτή τη φορά δεν ήξερα το όνομά μου. Δεν ήξερα ποιος ήμουν και δεν ήξερα ποια ήταν η σύζυγός μου. Δεν μπορούσα να κάνω αυτό που ήθελα. Να θυμάμαι ποιος ήρθε να μας επισκεφτεί, να ολοκληρώνω προτάσεις – διάφορα πράγματα.

Όσο περνούσε ο καιρός γινόμουν καλύτερα. Άρχισα να νιώθω καλά.

Μετά έπαθα άλλο ένα εγκεφαλικό επεισόδιο και δύο εβδομάδες αργότερα, η πεθερά μου πέθανε. Κάναμε την κηδεία και μετά μια εβδομάδα, εγχειρίστηκα στον εγκέφαλο.

Όταν ξύπνησα μετά την εγχείρηση, δεν ένιωθα την αριστερή μου πλευρά. Έπρεπε να μάθω πώς να περπατάω ξανά και να χρησιμοποιώ ξανά το αριστερό μου χέρι.

Πήρα εξιτήριο από την αποκατάσταση περίπου ένα μήνα αργότερα και ξεκίνησα θεραπεία ως εξωτερικός ασθενής. Ήταν ένα συνεχόμενο ταξίδι αποκατάστασης. Το να νιώθω άνετα με το αριστερό μου πόδι και τον τρόπο που λειτουργεί. Το αίσθημα καψίματος και μυρμηγκιάσματος στην αριστερή μου πλευρά. Η συναισθηματική πρόκληση του να γνωρίζω ότι κόντεψα να πεθάνω.

Ένιωθα ότι έπρεπε να νοιάζομαι για όλους όσους προσπαθούσαν να με φροντίσουν. Ένιωθα ότι ήταν ακόμα ο ρόλος μου να τους κρατήσω όλους ήρεμους και συγκεντρωμένους στο έργο μας. Προσπάθησα επίσης να στηρίξω τη σύζυγό μου μετά το θάνατο της μητέρας της. Ήταν μια τόσο συναισθηματικά κουραστική εμπειρία.

Η κούραση συνήθως με πιάνει όταν έχω κοιμηθεί άσχημα ή όταν έχω κάνει πάρα πολλά πράγματα. Αλλά η συναισθηματική πλευρά της κατάστασης με δοκιμάζει περισσότερο. Πρέπει να μιλάω γι' αυτό το ζήτημα κάθε ημέρα, γι' αυτό δημιούργησα ένα podcast (διαδικτυακή ραδιοφωνική μετάδοση). Το πιο σημαντικό πράγμα με το podcast είναι ότι δημιουργεί ελπίδα για μια δύσκολη περίοδο.

Αυτό που έμαθα είναι ότι η ανθεκτικότητα δεν συμβαίνει απλά, θέλει δουλειά. Πρέπει να δημιουργήσετε εσωτερικές βάσεις για να γίνετε πιο ανθεκτικοί.

Όλοι στο podcast μοιράζονται μια ιστορία φωτός στο τέλος του τούνελ. Αρχίζουν από το να μιλάνε για κάτι τόσο τρομερό και φτάνουν να μιλάνε για τα καταπληκτικά πράγματα που κάνουν τώρα.

Και αυτό, ελπίζω, δείχνει πώς η αποκατάσταση και η ανθεκτικότητα είναι δυνατή για όλους.



# 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 seven horizontal dotted lines for writing.

# Η παραμονή μου στο νοσοκομείο



## Η νοσηλευτική σας ομάδα

**Οι γιατροί** οργανώνουν τις εξετάσεις και τη θεραπεία. Διαχειρίζονται την ιατρική σας περίθαλψη.

**Οι νοσηλευτές** φροντίζουν τη θεραπεία και τη φροντίδα σας.

**Οι φυσικοθεραπευτές** σας βοηθούν να καθίσετε, να σταθείτε όρθιοι, να κινηθείτε και να περπατήσετε.

**Οι εργοθεραπευτές** σας βοηθούν να ξανακάνετε πράγματα όπως να ντύνεστε ή να ετοιμάζετε γεύματα.

**Οι λογοπαθολόγοι** βοηθούν στην κατάποση, την ομιλία, την ανάγνωση και τη γραφή.

**Οι διαιτολόγοι** φροντίζουν να έχετε το σωστό φαγητό και υγρά. Μιλούν μαζί σας για την υγιεινή διατροφή.

**Οι κοινωνικοί λειτουργοί** μιλούν μαζί σας για το πώς πηγαίνετε εσείς και η οικογένειά σας. Γνωρίζουν τι είδους βοήθεια είναι διαθέσιμη για εσάς.

**Οι ψυχολόγοι** βοηθούν στο πώς νιώθετε, ειδικά αν είστε λυπημένοι ή ανήσυχοι.

Ορισμένες ομάδες έχουν ανθρώπους που παρακολουθούν τα πάντα όσο είσαστε στο νοσοκομείο. Μιλούν μαζί σας για το τι χρειάζεστε και τι θα συμβεί.

Μπορεί να ονομάζονται:

- › Συντονιστές φροντίδας για εγκεφαλικά επεισόδια.
- › Νοσηλευτές πλοηγοί.
- › Προγραμματιστές εξιτηρίου από το νοσοκομείο.
- › Κύριοι λειτουργοί.

**Γράψτε τα ονόματα της δικής σας νοσηλευτικής ομάδας εδώ:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.

## Εξετάσεις

Θα κάνετε εξετάσεις για να μάθετε:

- › Το είδος εγκεφαλικού επεισοδίου που είχατε.
- › Τι προκάλεσε το εγκεφαλικό επεισόδιό σας.
- › Το τμήμα του εγκεφάλου σας που τραυματίστηκε.
- › Πόσο άσχημα τραυματίστηκε ο εγκέφαλός σας.

Μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, όλοι οι άνθρωποι πρέπει να υποβληθούν σε τομογραφία εγκεφάλου. Οι τομογραφίες εγκεφάλου φωτογραφίζουν τον εγκέφαλό σας. Αυτές ονομάζονται Αξονική Τομογραφία (Computed Tomography - CT) ή Μαγνητική Τομογραφία (Magnetic Resonance Imaging - MRI).

Θα χρειαστείτε επίσης εξετάσεις καρδιάς και εξετάσεις αίματος. Μπορεί επίσης να χρειαστείτε εξετάσεις αρτηριών.



Πριν να φάτε ή να πιείτε, χρειάζεστε μια εξέταση για να δείτε πόσο καλά μπορείτε να καταπιείτε. Εάν φάτε ή πιείτε όταν δεν μπορείτε να καταπιείτε σωστά μπορεί να σας αρρωστήσει πολύ.

## Θεραπεία

### Ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μπορεί να σας χορηγηθεί φάρμακο για να καθαρίσει την αρτηρία σας. Αυτό βοηθά το αίμα να περάσει ξανά μέσα από τις αρτηρίες. Το φάρμακο χορηγείται με ένεση στο χέρι σας. Αυτό ονομάζεται θρομβόλυση.

Μπορεί να υποβληθείτε σε μια ιατρική επέμβαση για την απόφραξη της αρτηρίας. Αυτό ονομάζεται θρομβεκτομή ή ενδαγγειακή ανάκτηση θρόμβου (ECR).

**Αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο.** Οι γιατροί και οι νοσηλευτές μπορεί να σας δώσουν φάρμακα για να επιβραδύνουν ή να σταματήσουν την αιμορραγία στον εγκέφαλό σας.

Μπορεί να χρειαστείτε εγχείρηση για:

- › Να αφαιρεθεί αίμα από τον εγκέφαλό σας.
- › Να επισκευαστεί μια αρτηρία στον εγκέφαλό σας.
- › Να ανακουφιστεί η πίεση στον εγκέφαλό σας

Μπορεί επίσης να χρειαστείτε θεραπεία για ιατρικά προβλήματα που προκάλεσαν το εγκεφαλικό επεισόδιό σας.

## 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.



## Καλή εμπειρία από την παραμονή στο νοσοκομείο

Κάνετε πολλές ερωτήσεις. Η ομάδα στο νοσοκομείο σας θα χαρεί να απαντήσει στις ερωτήσεις σας. Θα προτιμούσε να κάνετε ερωτήσεις παρά να είστε αβέβαιοι ή να ανησυχείτε.

Μιλήστε με την ομάδα σας:

- › Όταν δεν κατανοείτε κάτι.
- › Όταν έχετε ερωτήσεις.
- › Όταν ανησυχείτε.
- › Όταν χρειάζεστε περισσότερο χρόνο για να πάρετε μια απόφαση.

Μια **οικογενειακή συνάντηση** είναι μια ευκαιρία για τον επιζώντα από εγκεφαλικό επεισόδιο, την οικογένειά του και την νοσηλευτική ομάδα να κάνουν μια συζήτηση. Οι οικογενειακές συναντήσεις είναι μια καλή στιγμή για να κάνετε ερωτήσεις. Μπορείτε να αρχίσετε να σχεδιάζετε μαζί τι θα συμβεί στη συνέχεια.

Ορισμένες φορές θα υπάρχουν πράγματα με τα οποία δεν είστε ευχαριστημένοι. Μπορείτε:

- › Να ενημερώσετε την ομάδα σας αμέσως.
- › Να μιλήστε με το Διευθυντή της Μονάδας Νοσηλευτών.
- › Να μιλήστε με τον συνήγορο ασθενών του νοσοκομείου ή τον υπεύθυνο επικοινωνίας με τους καταναλωτές.



## 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.





## Νευροπλαστικότητα

Η νευροπλαστικότητα είναι η ικανότητα του εγκεφάλου σας να αλλάζει και να προσαρμόζεται.

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, τα μονοπάτια επικοινωνίας στον εγκέφαλο μπορεί να αλλάξουν. Τα μη τραυματισμένα μέρη του εγκεφάλου μπορούν να αναλάβουν τις λειτουργίες των τραυματισμένων μερών.

Αυτό σας βοηθά να γίνετε καλύτερα, αλλά χρειάζεται πολλή δουλειά για να βοηθήσετε τον εγκέφαλο να δημιουργήσει νέα μονοπάτια επικοινωνίας.

Χρειάζεται να:

- › Επαναλάβετε μια κίνηση ή μια εργασία ξανά και ξανά. Η θεραπευτική σας ομάδα θα σας πει τον αριθμό των επαναλήψεων που πρέπει να έχετε ως στόχο.
- › Να κάνετε την κίνηση ή την εργασία στο σωστό επίπεδο δυσκολίας. Πρέπει να μπορείτε να την κάνετε με ακρίβεια, αλλά πρέπει επίσης να είναι απαιτητική.

Με απλά λόγια - **η επανάληψη, η ακρίβεια και η πρόκληση** είναι το κλειδί για τη νευροπλαστικότητα.

Η νευροπλαστικότητα συμβαίνει καθώς εργάζεστε για την αποκατάσταση και την ανάρρωσή σας. Μπορεί να βελτιωθείτε πιο γρήγορα τους πρώτους μήνες, αλλά μπορείτε να συνεχίσετε να βελτιώνεστε για χρόνια. Απλώς πρέπει να συνεχίσετε να το δουλεύετε.

## Πόσο θα βελτιωθώ;

Είναι δύσκολο να είμαστε σίγουροι για το τι θα συμβεί. Η ομάδα σας για τα εγκεφαλικά επεισόδια μπορεί να συζητήσει για το τι είναι πιθανό να συμβεί. Τα πράγματα που θα λάβει υπ' όψη η ομάδα σας περιλαμβάνουν:

- › Το μέρος του εγκεφάλου σας που τραυματίστηκε.
- › Πόσο άσχημα τραυματίστηκε.
- › Τι θεραπεία κάνατε και πότε την κάνατε.
- › Πώς τα πηγαίνετε με την αποκατάσταση – την άσκηση και την εξάσκηση.

Η ανάρρωση του κάθε ανθρώπου είναι διαφορετική. Το να μην γνωρίζετε πόσο θα βελτιωθείτε είναι δύσκολο. Δυσκολεύει τον προγραμματισμό. Η εστίαση στην αποκατάστασή σας θα σας βοηθήσει. Ο καθορισμός στόχων και ο εορτασμός των επιτευγμάτων σας θα σας βοηθήσουν επίσης.





## 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.



## Αποκατάσταση

Αποκατάσταση σημαίνει ότι δουλεύετε τα πράγματα που έχουν αλλάξει μετά το εγκεφαλικό επεισόδιό σας. Η αποκατάσταση σας βοηθά να δυναμώσετε.

Υπάρχουν διάφορες μορφές υπηρεσιών αποκατάστασης. Εξαρτάται από το τι είναι καλύτερο για εσάς και τι είναι διαθέσιμο στην περιοχή σας.

Στην αποκατάσταση, η ομάδα σας θα σας βοηθήσει να κάνετε πράγματα ξανά και να βρείτε νέους τρόπους να τα κάνετε.

Η αποκατάσταση βοηθά τον εγκέφαλό σας να αλλάξει.

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο την αποκατάσταση:

**Μιλήστε με την ομάδα σας.** Πείτε στα μέλη της τι είναι σημαντικό για εσάς. Ενημερώστε την πάνω σε τι θέλετε να δουλέψετε.

**Θέστε στόχους.** Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- › Τι θέλω να κάνω;
- › Πού θέλω να είμαι σε 3 μήνες; Σε 6 μήνες;



Η νοσηλευτική σας ομάδα μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε ένα σχέδιο, διαχωρίζοντας τα πράγματα σε βήματα. Μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας.

### Προσκαλέστε την συμμετοχή των επισκεπτών σας.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να καλύψετε τη διαφορά και στη συνέχεια, ζητήστε από τα άτομα να σας βοηθήσουν να κάνετε τις ασκήσεις σας.



**Μην τα παρατάτε.** Ορισμένες φορές μπορεί να νιώθετε ότι δεν βελτιώνεστε. Συνεχίστε να κάνετε τις ασκήσεις σας ξανά και ξανά. Ρωτήστε την ομάδα σας για το τι μπορείτε να κάνετε εκτός του χρόνου θεραπείας.

**Να ξεκουράζεστε αρκετά.** Η αποκατάσταση είναι σκληρή δουλειά. Να κάνετε διαλείμματα όταν χρειάζεται. Προσπαθήστε να κοιμάστε καλά.

**Είναι φυσιολογικό να νιώθετε απογοήτευση ή λύπη.** Μιλήστε στην ομάδα σας για αυτό το ζήτημα. Ενημερώστε την οικογένεια και τους φίλους σας.

**Γιορτάστε το.** Τραβήξτε μια φωτογραφία ή κάντε ένα βίντεο για να δείξετε τι πρόοδο έχετε κάνει. Μοιραστείτε τα με φίλους και οικογένεια.

## Nicole's story



I was 21 and in my final year of university when I had two strokes in the middle of the night. The entire left side of my body felt paralysed. I spent ten long weeks in hospital re-learning how to stand and

walk, read, and write again. I clearly remember telling my physiotherapist I just wanted to play soccer again.

I saw a video on how neuroplasticity works. A connection forms when you learn a new skill for the first time. Imagine a line connecting two dots. With practice and repetition, the line becomes thicker, and the connection gets stronger. I held on to that visual for a long time and it kept me going.

I have encountered so many setbacks and rejections. Some days my legs do not do what I want them to do. My fatigue was debilitating. My university suggested I withdraw from my studies.

I persevered. I noted all the improvements I made, even the little ones. I managed my fatigue and built up my tolerance over a lengthy period. I volunteered as a teaching assistant. I kept looking for things that would help my recovery.

I tell myself, if today is not a good day, tomorrow will be better.

Now, eight years after my stroke, when there is something I cannot do. I choose to think, one day I will. I have improved so much, and I believe I will keep improving.

It is a long journey but remain positive and hopeful.

Today I am a high school teacher and I play soccer with the Australian ParaMatildas.



# Η ιστορία της Nicole



Ήμουν 21 ετών και στο τελευταίο έτος του πανεπιστημίου όταν έπαθα δύο εγκεφαλικά επεισόδια μέσα στη νύχτα. Ένιωσα παράλυση σ' όλη την αριστερή πλευρά του σώματός μου. Πέρασα δέκα μεγάλες εβδομάδες στο νοσοκομείο για να ξαναμάθω πώς να

στέκομαι και να περπατάω, να διαβάζω και να γράφω ξανά. Θυμάμαι ξεκάθαρα ότι είπα στο φυσικοθεραπευτή μου ότι ήθελα απλώς να παίξω ξανά ποδόσφαιρο.

Είδα ένα βίντεο για το πώς λειτουργεί η νευροπλαστικότητα. Δημιουργείται μια σύνδεση επικοινωνίας όταν μαθαίνεις μια νέα δεξιότητα για πρώτη φορά. Φανταστείτε μια γραμμή που συνδέει δύο τελείες. Με την εξάσκηση και την επανάληψη, η γραμμή γίνεται πιο παχιά και η σύνδεση γίνεται πιο δυνατή. Κράτησα αυτή την εικόνα για πολύ καιρό και με βοήθησε να συνεχίσω.

Έχω αντιμετωπίσει τόσες πολλές αποτυχίες και απορρίψεις. Ορισμένες ημέρες τα πόδια μου δεν κάνουν αυτό που θέλω να κάνουν. Η κόπωσή μου ήταν εξουθενωτική. Το πανεπιστήμιο μου πρότεινε να αποσυρθώ από τις σπουδές μου.

Επέμεινα. Σημείωσα όλες τις βελτιώσεις που έκανα, ακόμα και τις μικρές. Διαχειρίστηκα την κόπωσή μου και αύξησα την ανθεκτικότητά μου για μεγάλο χρονικό διάστημα. Δούλεψα εθελοντικά ως βοηθός καθηγητή. Συνέχισα να ψάχνω για πράγματα που θα βοηθούσαν στην ανάρρωσή μου.

Λέω στον εαυτό μου, αν σήμερα δεν είναι καλή ημέρα, αύριο θα είναι καλύτερα.

Τώρα, οκτώ χρόνια μετά το εγκεφαλικό μου επεισόδιο, όταν υπάρχει κάτι που δεν μπορώ να κάνω, επιλέγω να σκέφτομαι, ότι μια ημέρα θα το καταφέρω. Έχω βελτιωθεί τόσο πολύ και πιστεύω ότι θα συνεχίσω να βελτιώνομαι.

Είναι ένα μακρύ ταξίδι αλλά παραμένετε θετικοί και γεμάτοι ελπίδα.

Σήμερα είμαι καθηγήτρια λυκείου και παίζω ποδόσφαιρο με την Αυστραλιανή ομάδα των ParaMatildas.



## 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 on their stroke rehab plan.

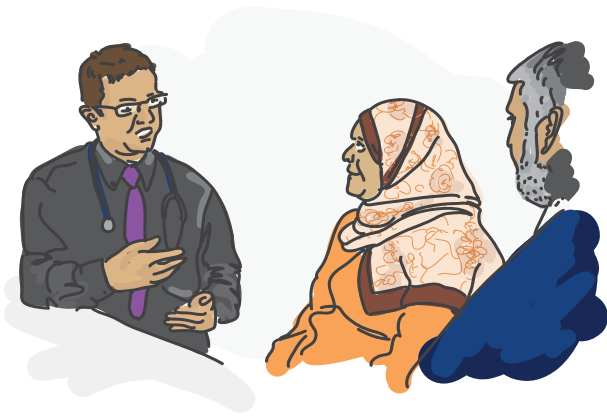
## Το δικό μου σχέδιο αποκατάστασης μετά από την εγκεφαλική συμφόρηση

### Σημειώσεις

# 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.

# Η φροντίδα της υγείας μου

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, πρέπει να προσέχετε καλά την υγεία σας.

Η ομάδα στο νοσοκομείο σας θα σας μιλήσει για τους παράγοντες κινδύνου για το εγκεφαλικό επεισόδιο. Θα σας ενημερώσει για το τι πρέπει να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο να υποστείτε και άλλο εγκεφαλικό επεισόδιο.



## Φάρμακα

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, οι περισσότεροι άνθρωποι πρέπει να παίρνουν φάρμακα για το υπόλοιπο της ζωής τους. Τα φάρμακα σας κρατούν καλά στην υγεία σας. Μειώνουν τον κίνδυνο να υποστείτε άλλο εγκεφαλικό επεισόδιο.

Πάντα να μιλάτε στο γιατρό σας πριν:

- › Να σταματήσετε να παίρνετε ένα φάρμακο.
- › Να αλλάξετε την ποσότητα που παίρνετε.

## Υψηλή αρτηριακή πίεση

Η φυσιολογική αρτηριακή πίεση είναι περίπου 120/80. Εάν η αρτηριακή σας πίεση είναι συχνά πάνω από 140/90, τότε θεωρείται πολύ υψηλή. Εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση:



- › Ζητήστε από τον γιατρό ή το φαρμακοποιό σας να ελέγχει τακτικά την αρτηριακή σας πίεση. Μπορείτε να αγοράσετε ένα πιεσόμετρο και να την ελέγχετε μόνοι σας.
- › Να τρώτε καλά, να κινείστε περισσότερο και να διατηρείτε ένα υγιές βάρος.
- › Να μην τρώτε πολύ αλάτι.
- › Να μην καπνίζετε και να αποφεύγετε το αλκοόλ.

## Υψηλή χοληστερίνη

Ο γιατρός σας θα μιλήσει μαζί σας για τη χοληστερίνη σας. Εάν έχετε υψηλή χοληστερίνη:

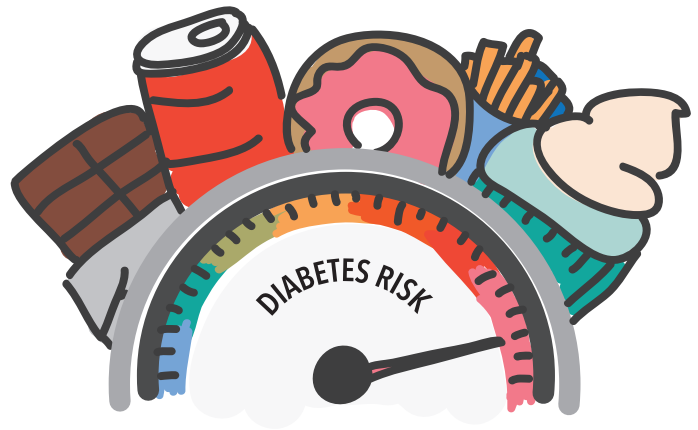
- › Να τρώτε καλά, να κινείστε περισσότερο και να διατηρείτε ένα υγιές βάρος.
- › Να τρώτε λιγότερα κορεσμένα λιπαρά.
- › Να μην καπνίζετε.



## 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:

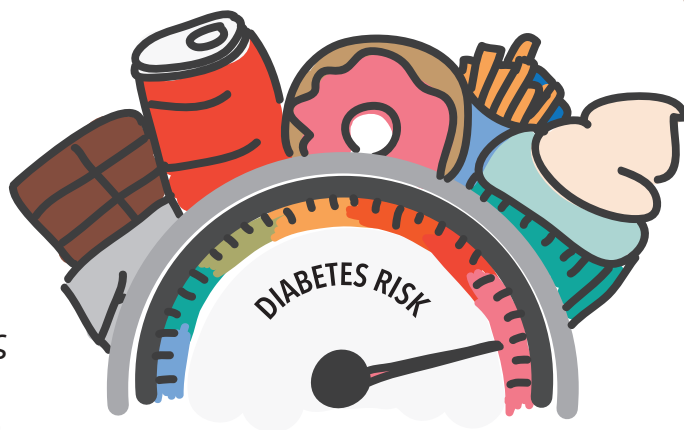
- › Take medicine prescribed by your doctor.
- › Eat well, move more and maintain a healthy weight.
- › Don't smoke, and avoid alcohol.



## Διαβήτης

Εάν έχετε διαβήτη:

- › Να παίρνετε τα φάρμακα που σας έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας.
- › Να ελέγχετε το σάκχαρό σας όταν πρέπει.
- › Να τρώτε καλά, να κινείστε περισσότερο και να διατηρείτε ένα υγιές βάρος.
- › Να μην καπνίζετε και να αποφεύγετε το αλκοόλ.



## Κολπική Μαρμαρυγή (AF)

Κολπική μαρμαρυγή (AF) είναι όταν η καρδιά σας χτυπά πολύ γρήγορα και είναι ασταθής.

Κρατήστε την κολπική μαρμαρυγή σας υπό έλεγχο:

- › Να παίρνετε τα φάρμακα που σας έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας.
- › Να τρώτε καλά, να κινείστε περισσότερο και να διατηρείτε ένα υγιές βάρος.
- › Να μην καπνίζετε και να αποφεύγετε το αλκοόλ.



## 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](http://quit.org.au)



## 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.

## Drinking alcohol

Talk with your doctor about:

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



## Κάπνισμα

Ποτέ δεν είναι αργά για να κόψετε το κάπνισμα. Μιλήστε στην ομάδα σας για το τι μπορεί να σας βοηθήσει να σταματήσετε το κάπνισμα.

Επικοινωνήστε με την υπηρεσία Quitline για συμβουλές σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος.

Quitline **13 78 48** [quit.org.au](http://quit.org.au)



## Αν δεν κινείστε αρκετά

Να είστε πιο δραστήριοι. Να κινείστε όσο περισσότερο μπορείτε. Μιλήστε στον γιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή σας.



## Ανθυγιεινή διατροφή

Να τρώτε πολλά διαφορετικά υγιεινά τρόφιμα. Να πίνετε άφθονο νερό. Περιορίσετε την ποσότητα αλατιού, ζάχαρης και κορεσμένων λιπαρών που καταναλώνετε. Μιλήστε στον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας.



## Αν είστε υπέρβαρος(η)

Να τρώτε υγιεινό φαγητό. Να είστε πιο δραστήριοι. Μιλήστε στον γιατρό, τον φυσικοθεραπευτή και τον διαιτολόγο σας.

## Κατανάλωση αλκοόλ

Μιλήστε στον γιατρό σας για το:

- › Εάν και πότε μπορείτε να πίνετε αλκοόλ.
- › Πόσο αλκοόλ μπορείτε να πιείτε.



## 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	

## Λίστα ελέγχου παραγόντων κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου

Ζητήστε από την ομάδα σας στο νοσοκομείο σας να τη συμπληρώσει μαζί σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΑΝ ΙΣΧΥΕΙ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
	Υψηλή αρτηριακή πίεση	
	Υψηλή χοληστερίνη	
	Διαβήτης	
	Κολπική Μαρμαρυγή (AF)	
	Κάπνισμα	
	Αν δεν κινείστε αρκετά	
	Ανθυγιεινή διατροφή	
	Αν είστε υπέρβαρος(η)	
	Κατανάλωση αλκοόλ	

# 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.



# Εξιτήριο από το νοσοκομείο

## Προγραμματισμός

Η νοσηλευτική σας ομάδα θα μιλήσει μαζί σας για το εξιτήριο από το νοσοκομείο. Αυτό ονομάζεται προγραμματισμός εξιτηρίου.

Ένα καλό πρόγραμμα εξιτηρίου τους περιλαμβάνει όλους – εσάς, την οικογένειά σας και την ομάδα στο νοσοκομείο σας.

Διασφαλίζει ότι λαμβάνετε τη σωστή υγειονομική περίθαλψη και τις σωστές υπηρεσίες μετά την έξοδο από το νοσοκομείο.

Στο τέλος της παραμονής σας στο νοσοκομείο, η νοσηλευτική σας ομάδα θα στείλει πληροφορίες για τη νοσηλεία σας στο γιατρό σας (GP).





## My leaving hospital checklist

Fill this in with your hospital team.

<b>My stroke</b>	<input type="checkbox"/> I know who to talk to if I have questions or am worried about something.	Notes:
<b>Medicine</b>	<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.	
<b>Follow-up appointments</b>	<input type="checkbox"/> I know what appointments I need. <input type="checkbox"/> I know how these will be organised.	
<b>Services</b>	<input type="checkbox"/> I know what services I need. <input type="checkbox"/> I know how these will be organised.	
<b>Daily life</b>	<input type="checkbox"/> I know how to do things safely. <input type="checkbox"/> My family know how to help me safely.	
<b>Changes to my home</b>	<input type="checkbox"/> I know what changes I need to my home. <input type="checkbox"/> I know how these will be organised.	
<b>Equipment</b>	<input type="checkbox"/> I know what equipment I need. <input type="checkbox"/> I know how this will be organised.	
<b>Rehabilitation</b>	<input type="checkbox"/> I know what rehabilitation I need. <input type="checkbox"/> I know how this will be organised.	
<b>Risk factors</b>	<input type="checkbox"/> I know what I need to do to reduce my risk of stroke.	
<b>Signs of stroke</b>	<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.	

## Η λίστα μου ελέγχου μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο

Ζητήστε από την ομάδα σας στο νοσοκομείο σας να τη συμπληρώσει μαζί σας.

Το δικό μου εγκεφαλικό επεισόδιο	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω σε ποιον να μιλήσω αν έχω ερωτήσεις ή αν ανησυχώ για κάτι.</li></ul>	Σημειώσεις:
Φάρμακα	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω ποια φάρμακα πρέπει να παίρνω.</li><li>○ Γνωρίζω την ποσότητα που πρέπει να πάρω.</li><li>○ Γνωρίζω πόσο συχνά πρέπει να παίρνω τα φάρμακά μου.</li><li>○ Έχω αρκετά φάρμακα, που θα μου φτάσουν μέχρι να πάω στον γιατρό μου (GP).</li></ul>	
Επακόλουθα ραντεβού	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω τι είδους ραντεβού χρειάζομαι.</li><li>○ Γνωρίζω πώς αυτά θα οργανωθούν.</li></ul>	
Υπηρεσίες	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω τι είδους υπηρεσίες χρειάζομαι.</li><li>○ Γνωρίζω πώς αυτές θα οργανωθούν.</li></ul>	
Καθημερινή ζωή	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω πώς να κάνω πράγματα με ασφάλεια.</li><li>○ Η οικογένειά μου γνωρίζει πώς να με βοηθήσει με ασφάλεια.</li></ul>	
Αλλαγές στο σπίτι μου	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω τι είδους αλλαγές χρειάζομαι στο σπίτι μου.</li><li>○ Γνωρίζω πώς αυτές θα οργανωθούν.</li></ul>	
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω τι είδους εξοπλισμό χρειάζομαι.</li><li>○ Γνωρίζω πώς αυτός θα οργανωθεί.</li></ul>	
Αποκατάσταση	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω τι είδους αποκατάσταση χρειάζομαι.</li><li>○ Γνωρίζω πώς αυτή θα οργανωθεί.</li></ul>	
Παράγοντες κινδύνου	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω τι πρέπει να κάνω για να μειώσω τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.</li></ul>	
Ενδείξεις εγκεφαλικού επεισοδίου	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γνωρίζω τις ενδείξεις εγκεφαλικού επεισοδίου.</li><li>○ Γνωρίζω ότι πρέπει να καλέσω τα τρία μηδενικά (000) εάν έχω κάποιες από τις ενδείξεις εγκεφαλικού επεισοδίου.</li></ul>	

# 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 58 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.

# Η ζωή στο σπίτι

## Το δικό μας σύστημα υγείας

### Γενικοί Γιατροί – GPs

Αφού επιστρέψετε στο σπίτι, ο γενικός γιατρός σας (GP) θα διαχειριστεί την υγειονομική σας φροντίδα. Αυτός:

- › Θα βεβαιωθεί ότι έχετε τα φάρμακά σας.
- › Θα ελέγχει την αρτηριακή σας πίεση και τη χοληστερίνη.
- › Θα φροντίζει για τυχόν προβλήματα υγείας που έχετε.
- › Θα σας παραπέμψει σε οποιονδήποτε ειδικό ή επαγγελματία παραίατρο που πρέπει να επισκεφτείτε.

Είναι καλή ιδέα να πάτε να δείτε τον γιατρό σας (GP) την πρώτη εβδομάδα μετά την επιστροφή σας στο σπίτι. Πάρτε μαζί σας οποιαδήποτε χαρτιά έχετε από το νοσοκομείο και τη λίστα των φαρμάκων σας.

Ο γιατρός σας (GP) μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε εάν μπορείτε να αρχίσετε να οδηγείτε πάλι. Διαβάστε τη σελίδα 59 για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την οδήγηση.

## Ειδικοί

Μπορεί να χρειαστεί να επισκεφτείτε έναν ειδικό γιατρό όπως νευρολόγο ή καρδιολόγο. Η νοσηλευτική σας ομάδα ή ο γιατρός σας (GP) θα το οργανώσει.

Ο **νευρολόγος** φροντίζει τον εγκέφαλο.  
Ο **καρδιολόγος** φροντίζει την καρδιά.

## Παραϊατρικοί Επαγγελματίες

Μπορεί να χρειαστεί να δείτε παραϊατρικούς επαγγελματίες μόλις επιστρέψετε στο σπίτι.

Οι παραϊατρικοί επαγγελματίες περιλαμβάνουν φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοπαθολόγους, διαιτολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους.

## Τι γίνεται αν κάτι πάει στραβά;

Μπορεί να πάτε στο σπίτι και:

- › Τα πράγματα να αλλάξουν.
- › Κάτι να πάει στραβά.
- › Να μην κατανοείτε κάτι.

Πάντα υπάρχει κάποιος να βοηθήσει. Καλέστε τον γιατρό σας (GP) ή την ομάδα στο νοσοκομείο σας.

## 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 an Greek-speaking interpreter if you need one. Call **1800 787 653**.



## Κλήση τριών μηδενικών (000)

Η κλήση σας στο 000 είναι δωρεάν.

Μείνετε ήρεμοι και μιλήστε αργά.

Ο χειριστής θα ρωτήσει εάν χρειάζεστε Ambulance (Ασθενοφόρο), Fire (Πυροσβεστική) ή Police (Αστυνομία). Εάν νομίζετε ότι παθαίνετε εγκεφαλικό επεισόδιο, πείτε 'Ambulance' («Ασθενοφόρο»).

Ζητήστε διερμηνέα εάν τον χρειάζεστε. Απλώς πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε.

Παραμείνετε στο ακουστικό μέχρι ο χειριστής να σας πει ότι μπορείτε να το κλείσετε.

## Κόστος ασθενοφόρου

Η κλήση σας στο 000 είναι δωρεάν, αλλά μπορεί να υπάρχει κόστος για τη μεταφορά σας με το ασθενοφόρο.

Μιλήστε στην νοσηλευτική σας ομάδα εάν ανησυχείτε για το κόστος της μεταφοράς σας με το ασθενοφόρο.

Το κόστος εξαρτάται:

- › Από την πολιτεία στην οποία ζείτε. Στην Τασμανία και το Κουήνσλαντ, το ασθενοφόρο είναι δωρεάν για όλους.
- › Από το εάν έχετε κάρτα σύνταξης ή εκπτώτικη κάρτα.
- › Από το εάν έχετε ιδιωτική ασφάλιση υγείας.

Ο γιατρός σας (GP) μπορεί να σας δώσει συμβουλές σχετικά με το κόστος του ασθενοφόρου. Είναι καλύτερο να κατανοήσετε το κόστος πριν χρειαστεί να το καλέσετε.

Εάν έχετε κάποια από τις ενδείξεις εγκεφαλικού επεισοδίου, καλέστε αμέσως το 000. Μην αφήσετε το κόστος της μεταφοράς σας να σας εμποδίσει από το να καλέσετε το 000.

Η κλήση στο 000 μπορεί να σας σώσει τη ζωή.

Η υπηρεσία StrokeLine μπορεί να σας δώσει πληροφορίες και συμβουλές. Η StrokeLine μπορεί να οργανώσει έναν Ελληνόφωνο διερμηνέα εάν τον χρειάζεστε. Καλέστε το **1800 787 653**.



# 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](http://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](http://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.



# Βοήθεια στο σπίτι



Υπάρχουν υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν στο σπίτι. Οι υπηρεσίες είναι για όλους. Μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε τη ζωή πιο εύκολη και καλύτερη για εσάς και την οικογένειά σας.

**My Aged Care:** για πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων εάν είστε άνω των 65 ετών. **1800 200 422** [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

Το **Disability Gateway** βοηθά όλα τα άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες που χρειάζονται. **1800 643 787** [disabilitygateway.gov.au](http://disabilitygateway.gov.au)

## Οδήγηση

Οι νόμοι σχετικά με την οδήγηση προστατεύουν εσάς και τους άλλους ανθρώπους. Μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο:

- › Δεν πρέπει να οδηγήσετε για τουλάχιστον **τέσσερις εβδομάδες** μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο.
- › Οι **κάτοχοι επαγγελματικής άδειας οδήγησης** δεν πρέπει να οδηγήσουν για τουλάχιστον **τρεις μήνες**.

Αυτό είναι απλώς το ελάχιστο. Η περίοδος μη οδήγησης τελειώνει μόνο εάν ένας γιατρός σας επιτρέψει να οδηγήσετε.

Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να αξιολογήσουν την ικανότητά σας να οδηγείτε και να παρέχουν αναφορές στην πολιτειακή αρχή έκδοσης αδειών οδήγησης εάν χρειάζεται. Αυτό μπορεί να συμβεί αφού φύγετε από το νοσοκομείο.

Εάν θέλετε να επιστρέψετε στην οδήγηση, θα χρειαστείτε συμβουλές και υποστήριξη. Οι επαγγελματίες υγείας, οι αρχές έκδοσης αδειών οδήγησης και η ομάδα της StrokeLine μπορούν να σας βοηθήσουν.

Εάν δεν μπορείτε να οδηγήσετε, υπάρχουν κοινοτικές υπηρεσίες που μπορεί να σας βοηθήσουν. Ίσως μπορείτε να αποκτήσετε μια κάρτα χρέωσης ταξί σε μισή τιμή.

Μιλήστε με την νοσηλευτική σας ομάδα ή τον γενικό γιατρό σας (GP) σχετικά με την οδήγηση και τη βοήθεια για τις μετακινήσεις σας.

## Money

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

Call 131 202 to speak to an Greek-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 Greek. Some groups use an interpreter.



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

## 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, a community-based organisation that helps migrants and refugees in Melbourne.*



*Zlata is the Senior Coordinator for the Carers Support Program. Her team supports carers from diverse cultural backgrounds and helps them to advocate for themselves.*

## Χρήματα

Εάν τα οικονομικά ή τα χρήματα είναι πρόβλημα, καλέστε το **Centrelink 132 717**.

Καλέστε το 131 202 για να μιλήσετε με έναν Ελληνόφωνο υπάλληλο της υπηρεσίας.

## Εργασία

Η νοσηλευτική σας ομάδα μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε την επιστροφή σας στην εργασία. Εάν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια, καλέστε τη StrokeLine.

## Ομάδες υποστήριξης

Οι ομάδες υποστήριξης είναι ένας καλός τρόπος για να συναντήσετε ανθρώπους και να μοιραστείτε συμβουλές και υποστήριξη.

Μπορεί να υπάρχει μια ομάδα για άτομα που μιλούν Ελληνικά. Ορισμένες ομάδες χρησιμοποιούν διερμηνέα.



Η StrokeLine μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε τις πληροφορίες και τις υπηρεσίες που χρειάζεστε. **Καλέστε το 1800 787 653.**

## Η συμβουλή της Zlata

«Η φροντίδα κάποιου ατόμου προσφέρει ικανοποίηση, αλλά μπορεί επίσης να είναι και δύσκολη.

Ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα φαίνεται να είναι η αδυναμία χρήσης υπηρεσιών λόγω γλωσσικών εμποδίων.

Η δεύτερη πρόκληση είναι τα έντονα συναισθήματα που συνοδεύουν τη φροντίδα. Μερικοί από τους φροντιστές με τους οποίους μιλάω νιώθουν ορισμένες φορές λυπημένοι, ένοχοι και θυμωμένοι.

Ένας φροντιστής μου είπε: «Zlata, νιώθω ένοχη όταν αφήνω τον άντρα μου και πηγαίνω εκδρομή μαζί σου. Νιώθω πραγματικά ένοχη που τον άφησα».

Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να δυσκολεύουν τους φροντιστές να ζητήσουν βοήθεια.

Αν ήταν να δώσω μια συμβουλή στους φροντιστές, θα ήταν να ζητήσουν βοήθεια όταν τη χρειάζονται.

Μιλήστε στον γιατρό σας (GP), τη StrokeLine, την οικογένειά σας και τον ηγέτη της κοινότητάς σας. Ο καθένας παίζει ρόλο στη διασφάλιση ότι σας βλέπουν, σας ακούν και σας καταλαβαίνουν. Προσεγγίστε τους και ζητήστε βοήθεια».

Η Zlata εργάζεται στο Southern Migrant and Refugee Centre (Νότιο Κέντρο Μεταναστών και Προσφύγων), ένα κοινοτικό οργανισμό που βοηθά μετανάστες και πρόσφυγες στη Μελβούρνη.



Η Zlata είναι η Ανώτερη Συντονίστρια για το Πρόγραμμα Υποστήριξης Φροντιστών. Η ομάδα της υποστηρίζει φροντιστές από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα και τους βοηθά να συνηγορούν για τον εαυτό τους.

## Family and carers

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.

### 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 Greek [carergateway.gov.au/resources-language](http://carergateway.gov.au/resources-language)

### Carer payments

Centrelink **132 717**  
[humanservices.gov.au](http://humanservices.gov.au)

Call **131 202** to speak to an Greek-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 22 [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](http://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](http://lifeline.org.au)

# Οικογένεια και φροντιστές

Φροντιστής είναι το άτομο που φροντίζει κάποιο άλλο άτομο που χρειάζεται βοήθεια. Η υποστήριξη και οι υπηρεσίες μέσω υπηρεσιών για φροντιστές μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ζωής για όλους στην οικογένεια.

## Υπηρεσίες φροντιστών

Οι υπηρεσίες για φροντιστές παρέχουν υποστήριξη και συμβουλευτικές υπηρεσίες. Βοηθούν εσάς και την οικογένειά σας να λάβετε τις υπηρεσίες που χρειάζεστε.

**Carer Gateway 1800 422 737.** Ζητήστε διερμηνέα εάν τον χρειάζεστε.

Για περισσότερες πληροφορίες στα Ελληνικά [carergateway.gov.au/resources-language](http://carergateway.gov.au/resources-language)

## Πληρωμές φροντιστή

Centrelink **132 717**  
[humanservices.gov.au](http://humanservices.gov.au)

Καλέστε το **131 202** για να μιλήσετε με έναν Ελληνόφωνο υπάλληλο της υπηρεσίας.

## Κατάθλιψη και άγχος

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε λύπη ή ανησυχία μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο ενός μέλους της οικογένειας. Η κατάθλιψη και το άγχος είναι διαφορετικά – είναι ιατρικές παθήσεις. Η κατάθλιψη και το άγχος κάνουν τη ζωή πολύ δύσκολη.

Η οικογένεια και οι φροντιστές μπορεί να βιώσουν κατάθλιψη και άγχος. Διαβάστε τη σελίδα 23 [Κατάθλιψη και Άγχος] για να μάθετε περισσότερα.

Μιλήστε στον γιατρό σας (GP) για το πώς αισθάνεστε.

Το **Beyond Blue** μπορεί να σας βοηθήσει αν έχετε άγχος ή κατάθλιψη.

Μπορείτε να το καλέσετε 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα.

**1300 22 4636** [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

Η **Lifeline** μπορεί να σας βοηθήσει αν αντιμετωπίζετε προσωπική κρίση.

Μπορείτε να την καλέσετε 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα.

**13 11 14** [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

## 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 a Greek-speaking 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](mailto:strokeline@strokefoundation.org.au)**

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

Notes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## StrokeLine

Μιλήστε με τους επαγγελματίες υγείας της StrokeLine για το πώς να γίνετε καλύτερα και πιο υγιείς μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιό σας.

Οποιοσδήποτε μπορεί να καλέσει τη StrokeLine. Είναι δωρεάν και αφιερώνουμε τον χρόνο για να σας ακούσουμε. Θα σας πούμε για διάφορα πράγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να βρείτε την υποστήριξη και τις υπηρεσίες που χρειάζεστε.

Μπορούμε να οργανώσουμε έναν Ελληνόφωνο διερμηνέα εάν τον χρειάζεστε. Χρησιμοποιούμε την Υπηρεσία Τηλεφωνικής Διερμηνείας (Telephone Interpreting Service - TIS National).

Καλέστε την StrokeLine στο **1800 787 653** ή  
Στείλτε email στο **[strokeline@strokefoundation.org.au](mailto:strokeline@strokefoundation.org.au)**

Η StrokeLine είναι διαθέσιμη από Δευτέρα έως Παρασκευή 9 π.μ. - 5 μ.μ. Ανατολική Κανονική Ώρα Αυστραλίας (Australian Eastern Standard Time - AEST).

## Σημειώσεις:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











#### Contact us

-  **StrokeLine 1800 STROKE(1800 787 653)**
-  **strokefoundation.org.au**
-  **/strokefoundation**
-  **@strokefdn**
-  **@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.

#### Επικοινωνήστε μαζί μας

-  **StrokeLine 1800 STROKE(1800 787 653)**
-  **strokefoundation.org.au**
-  **/strokefoundation**
-  **@strokefdn**
-  **@strokefdn**

#### Πώς να συνδράμετε περισσότερο

-  **Αφιερώστε τον χρόνο σας** – γίνετε εθελοντής.
-  **Συγκεντρώστε χρήματα** – δωρίστε ή πραγματοποιήστε μια εκδήλωση συγκέντρωσης χρημάτων.
-  **Μιλήστε** – γίνετε μέλος της δικής μας ομάδας υποστήριξης δικαιωμάτων.
-  **Αφήστε μια μακρά κληρονομιά** – συμπεριλάβετε μια δωρεά στη διαθήκη σας.
-  **Να γνωρίζετε τους αριθμούς σας** – ελέγχετε την υγεία σας τακτικά.
-  **Μείνετε ενημερωμένοι** – μείνετε ενημερωμένοι και κοινοποιήστε το μήνυμά μας.