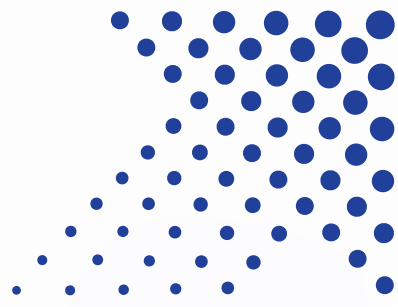


 **UP
AGAIN**
after stroke



World Stroke Organization

中风是世界各地死亡的主要原因。



然而，这只是故事的一部分。世界各地约有8000万名中风幸存者-其中5000万名以上的患者是以某种永久性残疾的形式生活。对于多数患者而言，中风后的生活各有千秋；然而若给予适当的护理与帮助，生活仍具有意义。每天都有数以百万计的中风幸存者向我们展示#中风后重新站起来的希望。



中风是什么？

中风是因为脑部供血受阻造成的。脑细胞若无血液供应就会受损或死亡。这种损坏会因脑部位置的不同而影响不同。您的肢体语言、行动能力及思考方式、感觉均将受到影响。辨识出中风迹象并迅速就医是改善中风结局的最好方法之一。

面部

面部会一面下垂吗？

胳膊

一个胳膊会比另一个胳膊更无力吗？

讲话能力

患者能够说话吗？言语是乱糟糟的还是含糊不清的？

时间

迅速行动，寻求医疗帮助！





中风后的精彩生活

中风可以发生在任何地方、任何年龄段、任何人身上-从婴儿到儿童，青少年到老人。中风后的影响与所需的帮助也各不相同。使我们团结一致的是中风幸存者的复原力和决心，能够建立某种中风无法带走的东西，从而继续我们的康复之旅。

对于大多数中风幸存者、照顾者和家人而言，生活将会各有千秋。中风后，接受事实、适应生活是康复与幸福的基础。不可能立刻就找到您的“新正常生活”-但也没有关系。凭借与您的健康护理团队紧密合作，制定新的例程，紧跟每一小目标，您就可以取得进步。





体贴关怀



请铭记，您的医疗与身体康复团队能够帮助您。请让您的护理专业人员了解到您的进展、您的病情变化或任何顾虑。询问您在家里可以做些什么能够帮助康复。要意识到，当您与您的健康护理人员谈话低沉时，您的情感与情绪会对您的生活质量与动力产生巨大的影响。

世界中风组织中中风后检查清单是一种为您和健康护理人员就思考、交谈和回应您的持续医疗保健需求的方式。其已被广泛翻译，并可从世界中风运动网站下载。

中风对幸存者和照顾者都会产生孤立感。世界各地有8000万名幸存者-您绝不是孤单一人！与其他中风患者或照顾者联系；就日常挑战获得切实的建议；甚至仅阅读幸存者与康复者的故事，这些都是帮助您适应新正常生活的有力行动。

在世界中风运动网站和博客上阅读关于幸存者和康复者的故事。



您的幸存者网络



世界各地都有一些组织致力于将您与您所需要的护理和帮助联系起来。大多数组织都是由中风幸存者与护理者经营的，无论何时您需要帮助，请联系他们。

如果您觉得准备好了，您可以参与其中，帮助其他中风幸存者，或者提高对中风的认识，或甚至帮助当地的中风支援筹集资金。无论您将如何参与，我们都知道，作为中风支援网络的一部分，可以帮助您对中风后的生活更加积极向上。

世界中风运动网站提供了一个世界各地的中风支援组织的名单，供您联系。

利用技术来联系那些分享您的经验、康复之旅的心得或者您可以帮助的人，这将会产生很大的影响。技术也可以帮助您康复。例如，使用经过中风专家和幸存者测试和批准的移动应用程序，可以帮助您在治疗期取得长期进展。

查看 [My-Therapy.co.uk](https://www.my-therapy.co.uk)，其提供经中风幸存者与中风专家测评的免费应用程序。

全球中风权利法案



《全球中风权利法案》是作为世界中风运动的一部分，与世界各地的中风幸存者和护理者一同协商制定。其介绍了世界各地的患者与护理者认为对其康复最为重要的事项。患者希望：

1. 为我现在与将来能做到最好的康复给予希望。
2. 以一种最能满足我需求的方式接受心理和情感上的帮助。
3. 包括在社会的各方面，无论我是否有任何残疾。
4. 接受财政或其他方面的支持，以确保我在长期内得到照顾。
5. 帮助我重返工作岗位与/或在中风后我能选择参加的其他活动。
6. 获得正式和非正式的支持，以帮助我获得我需要的服务。
7. 与其他中风幸存者和护理者联系，这样我就可以在中风康复过程中获得并提供支持。
8. 访问 www.worldstrokecampaign.org 在我们的在线请愿书上签名，呼吁在世界各地实施《全球中风权利法案》之法则。



关于世界中风组织

世界中风运动是世界中风组织 (WSO) 的一项倡议，该组织致力于通过更好的预防、治疗和长期支持来减少中风的全球影响。若了解更多或联系我们，请访问 www.world-stroke.org





通过合作伙伴提供慷慨的财政捐助，使“世界中风运动”成为可能：

铂金赞助商

Medtronic



白银赞助商

