



SEIU 775
BENEFITS GROUP

دليل الدارس

السكتة الدماغية



حول SEIU 775 Benefits Group

تقوم SEIU 775 Benefits Group بتدريب العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل المهنية وتطويرهم لتقديم رعاية عالية الجودة والدعم لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة. كما تتفاوض SEIU 775 Benefits Group بشأن استحقاقات الرعاية الصحية عالية الجودة للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل وتشتريها في واشنطن ومونتانا.

تحتوي هذه المواد على الأعمال المحمية بحقوق التأليف والنشر أو المرخصة لـ SEIU Healthcare NW Training Partnership. يسمح بالاستعمال الداخلي من قبل منظمة أو استعمال شخصي من قبل شخص لأغراض غير تجارية. تتطلب جميع الاستعمالات الأخرى ترخيصًا مسبقًا من مالك حقوق الطبع والنشر.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

www.learning.myseiubenefits.org • الهاتف: (206) 254-7120 • WA 98104 • Seattle • 215 Columbia St #300

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

السكتة الدماغية

جدول المحتويات

2	نظرة عامة عن الدورة التدريبية.....
3	جدول أعمال الدورة التدريبية.....
5	الترحيب ومقدمة الدورة التدريبية.....
6	الدرس 1: تأثيرات السكتة الدماغية.....
14	الدرس 2: المشكلات الجسدية المصاحبة للسكتة الدماغية.....
27	الدرس 3: المشكلات المعرفية، والعاطفية، والسلوكية للسكتة الدماغية.....
30	الدرس 4: تغييرات نمط الحياة التي يمكنها أن تقي من الإصابة بالسكتة الدماغية.....
32	الإرشادات العامة للنظام الغذائي.....
33	إرشادات الحصول على الوزن الصحي.....
36	الدرس 5: الاستجابة لعلامات السكتة الدماغية.....
40	المصطلحات الأساسية للدورة التدريبية.....
42	المراجع.....

نظرة عامة عن الدورة التدريبية

الوصف

في هذه الدورة التدريبية، سنتعرف على تأثيرات السكتة الدماغية. سنتعلم أيضًا أفضل الممارسات لدعم عميل يعاني من المشكلات المعرفية، والعاطفية، والسلوكية، والجسدية بسبب إصابته بالسكتة الدماغية. وأخيرًا، سنتعلم طريقة الاستجابة لعلامات السكتة الدماغية وأعراضها وطريقة التعاون مع العميل لمتابعة تغييرات نمط حياته التي يمكنها أن تمنع إصابته بالسكتة الدماغية.

تستغرق هذه الدورة التدريبية 3 ساعات لإكمالها.

أهداف التعلم

في نهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون الدارسون قادرين على القيام بما يلي:

- وصف تأثيرات السكتة الدماغية
- توضيح طريقة دعم عميل يعاني من مشكلات جسدية بسبب إصابته بالسكتة الدماغية
- توضيح طريقة دعم عميل يعاني من المشكلات المعرفية، والعاطفية، والسلوكية بسبب إصابته بالسكتة الدماغية
- توضيح طريقة التعاون مع عميل لتنفيذ تغييرات نمط حياته التي يمكن أن تمنع إصابته بالسكتة الدماغية
- توضيح طريقة الاستجابة لعلامات السكتة الدماغية وأعراضها

جدول أعمال الدورة التدريبية

يوضح هذا الجدول برنامج الدورة التدريبية.

الوقت (دقيقة)	بند جدول الأعمال
15	التقييم الأولي
4	المقدمة والترحيب
30	الدرس 1: تأثيرات السكتة الدماغية
	ما المقصود بالسكتة الدماغية؟
	الإعاقات الجسدية، والمعرفية، والعاطفية، والسلوكية المرتبطة بالسكتة الدماغية
	التعافي من السكتة الدماغية
45	الدرس 2: المشكلات الجسدية المصاحبة للسكتة الدماغية
	الدعم في حالة الإصابة بالشلل
	دعم الجانب المصاب من جسد العميل
	أساليب التوازن والدعم الحسي
	دعم العميل في علاج ألمه
	أساليب الدعم في حالة فقدان الإحساس بجانب واحد من الجسم
	الإبلاغ عن المخاوف المتعلقة بالتنجس
	أساليب دعم مشكلات الأمعاء والمثانة
	الإبلاغ عن علامات عسر البلع
	دعم العميل المصاب بمشكلات في الرؤية
10	استراحة
20	الدرس 3: المشكلات المعرفية، والعاطفية، والسلوكية للسكتة الدماغية
	التواصل مع العملاء الذين يعانون من مشكلات معرفية
	التعاون مع العملاء الذين يعانون من فقدان الذاكرة

الوقت (دقيقة)	بند جدول الأعمال
	الإعاقات الجسدية، والمعرفية، والعاطفية، والسلوكية المرتبطة بالسكتة الدماغية
	دعم العملاء الذين يواجهون صعوبات في الأنشطة العقلية المعقدة
	دعم العملاء الذين يعانون من تغيرات في المزاج والشخصية
25	الدرس 4: تغييرات نمط الحياة التي يمكنها أن تقي من الإصابة بالسكتة الدماغية
	أهمية الوقاية من السكتة الدماغية
	تحقيق التحكم في ضغط الدم
	التشجيع على تناول الأطعمة الصحية والسيطرة على الوزن
	دعم عميل في مرحلة الإقلاع عن التدخين
19	الدرس 5: الاستجابة لعلامات السكتة الدماغية
	أهمية معرفة علامات السكتة الدماغية
	العلامات المحتملة الأخرى للسكتة الدماغية
	الاستجابة لأعراض النوبة الإقفارية العابرة (TIA)
15	التقييم النهائي
180	الإجمالي: 3 ساعات

الترحيب ومقدمة الدورة التدريبية

بيان بميثاق الشرف

تسعى SEIU 775 Benefits Group إلى تحسين معيشة عمال الرعاية طويلة الأجل وعملائها عبر توفير تدريب عالي الجودة والتطوير المهني. نلزم المتعلمين، والمعلمين، والموظفين بمعايير عالية من السلوك الأكاديمي والنزاهة. وهذا ما نتوقعه من الدارسين:

- الأمانة
- الثقة
- الاحترام
- النزاهة
- المسؤولية
- المهنية

الدرس 1: تأثيرات السكتة الدماغية

نشاط الإحماء: ما المقصود بالسكتة الدماغية؟

الإرشادات: اقرأ السؤال. اكتب إجابتك في المساحة الفارغة الواردة، ثم ناقش إجابتك مع مجموعتك الصغيرة.

1. ما المقصود بالسكتة الدماغية؟
2. ما هي أعراض السكتة الدماغية؟

ملاحظات:

مقطع الفيديو: قصة أنطونيو

ملاحظات:

اختبار المعرفة: وصف السكتة الدماغية

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

يمكن وصف السكتة الدماغية بأنها:

- أ. حالة طبية يصل فيها الدم إلى الدماغ
- ب. حالة طبية خطيرة يتوقف فيها وصول الدم إلى جزء من الدماغ أو ينفجر فيها أحد الأوعية الدموية في الدماغ
- ج. اضطراب يتسبب في شعور الشخص بوخز في اليدين
- د. حالة طبية تتطلب زيارة لعيادة الطبيب

أنواع السكتات الدماغية

	السكتة الدماغية الإقفارية
	السكتة الدماغية النزفية
	النوبة الإقفارية العابرة (TIA)
	السكتة الدماغية مجهولة السبب
	السكتة الدماغية في جذع الدماغ

مناقشة: الإعاقات الناتجة عن السكتة الدماغية

ملاحظات:

اختبار المعرفة: الأنواع المختلفة للسكتة الدماغية

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما نوع السكتة الدماغية الأكثر شيوعاً الذي يسبب نزيفاً في المخ؟

أ. السكتة الدماغية مجهولة السبب

ب. السكتة الدماغية النزفية

ج. السكتة الدماغية الإقفارية

د. النوبة الإقفارية العابرة (TIA)

اختبار المعرفة: الإعاقات المصاحبة للإصابة بسكتة دماغية

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو إميليا

إميليا، العميلة التي تهتم بها، قد أصيبت بسكتة دماغية منذ تسعة أشهر. وقد تعافت بالكاد من هذه السكتة. على الرغم من زوال معظم مشكلات السكتة الدماغية، إلا أنها لا تزال تواجه صعوبة في تذكر تفاصيل معينة عن حياتها والمشاركة في محادثة مع الآخرين.

ما هي نوع الإعاقة التي تعاني منها إميليا نتيجة إصابتها بالسكتة الدماغية؟

- أ. سلوكية
- ب. معرفية
- ج. عاطفية
- د. بدنية

مناقشة: الإصابة بالشلل بعد السكتة الدماغية

ملاحظات:

مناقشة: المشكلات المعرفية الناتجة عن الإصابة بالسكتة الدماغية

ملاحظات:

مناقشة: التغيرات العاطفية بعد الإصابة بالسكتة الدماغية

ملاحظات:

مقطع الفيديو: الإعاقات المصاحبة للإصابة بسكتة دماغية

ملاحظات:

شريك النشاط: وصف الإعاقات المصاحبة للإصابة بسكتة دماغية

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال. ثم ناقش إجابتك مع مجموعتك الصغيرة.

سيناريو السيدة/ أوزموند

السيدة/ أوزموند، العميلة التي تهتم بها، قد أصيبت بسكتة دماغية منذ عام. بعد إصابتها بالسكتة الدماغية، فقدت القدرة على الشعور باللمس والألم. كما أنها تواجه صعوبة في فهم كلام الآخرين، وكذلك تذكر تفاصيل يومها. لم تتأثر شهيتها، ولا تزال تستمتع بمشاهدة عرضها المفضل في كل مساء.

ما المشكلات التي تعاني منها السيدة/ أوزموند نتيجة إصابتها بالسكتة الدماغية؟

- أ. لم تتغير شهيتها
- ب. فقدان القدرة على الشعور باللمس والألم
- ج. لا تزال تستمتع بمشاهدة عرضها المفضل
- د. مواجهة صعوبة في فهم ما يقوله الآخرون
- هـ. صعوبة تذكر تفاصيل يومها

مطاوعة الدماغ



احتمال حدوث تغيير أعصاب الدماغ. لا يمكن علاج التلف في الدماغ. يستطيع الدماغ إعادة ترتيب وظائفه أو إعادة تنظيم نفسه عن طريق إنشاء توصيلات جديدة بالأجزاء السليمة بعد تعرضه لإصابة.

مناقشة: دعم العميل المصاب بالسكتة الدماغية

ملاحظات:

شريك النشاط: شرح عملية التعافي من الإصابة بالسكتة الدماغية

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال. ثم ناقش إجابتك مع مجموعتك الصغيرة.

سيناريو السيد/ إسباينوزا

السيد/ إسباينوزا، العميل الذي تهتم به، هو في مرحلة التعافي من الإصابة بالسكتة الدماغية. وكجزء من خطة تعافيه من السكتة الدماغية، يحضر جلسات علاج طبيعي عدة مرات في الأسبوع. ينصح اختصاصي العلاج الطبيعي السيد/ إسباينوزا بممارسة نفس التمارين بالمنزل. ومع ذلك، لا يمارس السيد/ إسباينوزا التمارين دائماً في المنزل.

ما الذي يمكنك قوله للسيد/ إسباينوزا لتشجيعه على ممارسة التمارين الموصى بها في المنزل؟

- أ. "سيد/ إسباينوزا، إذا لم تمارس التمارين الموصى بها في المنزل فلن تتعافى على الإطلاق".
- ب. "سيد/ إسباينوزا هل ترغب في ممارسة التمارين الموصى بها؟ فهذه التمارين ستساعدك على تعزيز الوظائف الأساسية للدماغ".
- ج. "سيد/ إسباينوزا، عليك ممارسة التمارين كل يوم لضمان تعافيك بسرعة".
- د. "سيد/ إسباينوزا، لا ضرر إذا لم تمارس التمارين الموصى بها يومياً، حيث إنك ستتعافى طالما أنك تمارس بعض التمارين".

الدرس 2: المشكلات الجسدية المصاحبة للسكتة الدماغية

مناقشة: دعم عميل مصاب بالشلل

ملاحظات:

مقطع الفيديو: الدعم في حالة الإصابة بالشلل

ملاحظات:

مناقشة: توفير الدعم لعميل مصاب بالشلل

ملاحظات:

مناقشة: دعم الجانب المصاب من جسد العميل

الإرشادات: اقرأ الأسئلة. اكتب إجابتك في المساحة الفارغة المخصصة.

1. ما هي بعض الطرق التي يمكنك توفيرها لدعم الجانب المصاب من جسد العميل إثر إصابته بالسكتة الدماغية؟

2. ما هي بعض علامات تقرح الجلد التي يمكنك العثور عليها عند العناية ببشرة العميل؟

ملاحظات:

شريك النشاط: دعم الجانب المصاب من جسد العميل

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال. ثم ناقش إجابتك مع مجموعتك الصغيرة.

سيناريو السيد/ رافيل

أنت توفر الرعاية لعميل يدعى السيد/ رافيل. السيد/ رافيل مصاب بشلل في جانب واحد إثر إصابته بالسكتة الدماغية، ويواجه صعوبة في الوصول إلى الحمام واستخدامه. على الرغم من أن لديه عكازًا وداعماً للمشي، فإنه يطلب منك دائمًا مساعدته في الذهاب إلى دورة المياه بدونها.

ما الطرق التي يمكنك بها دعم السيد/ رافيل المصاب بشلل أحادي الجانب؟

- أ. مساعدة السيد/ رافيل لدخول دورة المياه دائمًا.
- ب. تخبر السيد/ رافيل بأنك لا تستطيع مساعدته في دخول دورة المياه.
- ج. تشجيع السيد/ رافيل على استخدام أجهزته المساعدة للتجول في منزله.
- د. ملاحظة السيد/ رافيل وهو يمشي إلى دورة المياه بدون أجهزته المساعدة.

مناقشة: مشاكل التوازن بعد الإصابة بسكتة دماغية

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: دعم العميل المصاب بمشكلات في التوازن

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو ماريون

ماريون، العميل الذي تهتم به، قد أصيب مؤخرًا بسكتة دماغية. يعاني ماريون، منذ إصابته بالسكتة الدماغية، من مشكلات في التوازن ويواجه صعوبة في التجول في منزله. لقد لاحظت وجود أسلاك مفكوكة متناثرة على الأرض في الردهة وغرفة المعيشة. كما أنك لاحظت أن ماريون يتجول حول طاولة القهوة في غرفة المعيشة.

كيف يمكنك دعم ماريون بشكل أفضل فيما يتعلق بمشكلات التوازن التي يعاني منها؟

- أ. أن تخبر ماريون بأنه بحاجة إلى تنظيف الفوضى في منزله
- ب. إزالة أي فوضى أو أسلاك حول منزل ماريون
- ج. أن تسأل ماريون عما إذا كان بإمكانك التعاون معه لترتيب الأثاث لجعل الأشياء أكثر أمانًا لكل واحد منكما
- د. أن تخبر ماريون بالاتصال بمدير الحالة وسؤاله عما إذا كان من المقبول إزالة أسباب الفوضى المتناثرة في أرجاء منزله

نشاط للصف بالكامل: دعم عميل مصاب بمشكلات حسية

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو ريدوانا

ريدوانا، العميلة التي تهتم بها، قد أصيبت سابقاً بالسكتة الدماغية وهذا مدون في خطة الرعاية الخاصة بها. بعد إصابتها بالسكتة الدماغية، بدأت تعاني ريدوانا من اضطرابات حسية في يديها وأصبحت لا تشعر بالحرارة أو البرودة. تحب ريدوانا التنزه يومياً في الصباح الباكر. ومع ذلك، فهي تعيش في شيكاغو حيث يكون الشتاء شديد البرودة.

كيف يمكنك توفير الدعم لريدوانا على أفضل وجه فيما يتعلق بمشكلاتها الحسية؟

أ. مرافقة ريدوانا في تنزهها في الصباح

ب. التحقق من خطة رعاية ريدوانا لمعرفة ما إذا كان من المفيد لها أن تتنزه في الصباح الباكر

ج. تشجيع ريدوانا على ارتداء القفازات عندما تتنزه في الصباح

د. إخبار ريدوانا بأن الجو بارد في الخارج وعليها أن ترتدي معطفها

اختبار المعرفة: دعم عميل في علاج ألمه
الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

- ما الطرق التي يمكنك بها دعم العميل في علاج ألمه بعد إصابته بالسكتة الدماغية؟
- أ. تذكير العميل بتناول الدواء الموصوف له
 - ب. مساعدة العميل على ممارسة التمارين الموصى بها
 - ج. توجيه العميل للاتصال باختصاصي العلاج الطبيعي إذا كان يعاني من الألم
 - د. توجيه العميل لممارسة التمارين الموصى بها مع ملاحظته عن بعد

مناقشة: فقدان الإحساس بجانب واحد من الجسم

ملاحظات:

مقطع الفيديو: دعم عميل يعاني من فقدان الإحساس بجانب واحد من الجسم

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: تقديم الدعم لعميل يعاني من فقدان الإحساس بجانب واحد من الجسم

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو السيد/ لينو

السيد/ لينو مصاب بفقدان الإحساس بجانب واحد من الجسم. يفتقر إلى الإحساس بجانبه الأيسر. يستريح السيد/ لينو على سريره اليوم. طلب منك الجلوس بالقرب منه للتحدث لبعض الوقت.

كيف يمكنك تقديم الدعم للسيد/ لينو؟

أ. الاقتراب من الجانب المصاب بجسم السيد/ لينو بوضع كرسي بجانب السرير في هذا الجانب

ب. الوقوف بالقرب من مدخل غرفة النوم والاستفسار من السيد/ لينو عما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لمساعدته اليوم

ج. الإمساك بيد السيد/ لينو من الجانب الذي فقد الشعور به

د. أن تطلب من السيد/ لينو أن ينظر إليك وأنت تتحدث إليه

ما المقصود بالتشنج؟

التشنج

هو مشكلة تؤدي إلى تقلص بعض العضلات لفترات طويلة من الزمن.



نشاط للصف بالكامل: الإبلاغ عن التشنج

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو جياكومينا

أصيب جياكومينا مؤخراً بسكتة دماغية. وقد أصيبت ذراعها ويدها بالتشنج. تحسنت قدرتها على حمل الأشياء واستخدامها قليلاً منذ أن بدأت العلاج تحت إشراف اختصاصي العلاج الطبيعي كل أسبوع. عادة ما تحتاج جياكومينا إلى مساعدة بسيطة جداً عندما تصنع فنجاناً من القهوة في الصباح. وقد لاحظت مؤخراً أن جياكومينا تحتاج إلى المزيد من المساعدة لترتدي ملابسها وتمسك بإبريق القهوة في الصباح.

ما المخاوف المتعلقة بالتشنج التي يجب عليك الإبلاغ عنها؟

أ. تحسنت جياكومينا منذ أن بدأت العلاج مع اختصاصي العلاج الطبيعي

ب. المساعدة البسيطة جداً التي تحتاج إليها جياكومينا عندما تصنع فنجاناً من القهوة في الصباح

ج. احتياج جياكومينا المتزايد إلى المساعدة عند ارتداء ملابسها بنفسها

د. احتياج جياكومينا المتزايد إلى المساعدة عند الإمساك بإبريق القهوة في الصباح

مشكلات المتعلقة بالأمعاء والمثانة

السلس

فقدان الشخص القدرة على التحكم في عضلات الأمعاء أو المثانة.



ملاحظات:

دعم الإصابة بمشكلات الأمعاء والمثانة

الإستراتيجية	وصف الإستراتيجية	دور مزود الرعاية
قضاء الحاجة حسب جدول زمني		
السيطرة على الرغبات الملحة		
تدريب عضلات قاع الحوض		
الدواء		

شريك النشاط: دعم عميل يعاني من مشكلات في الأمعاء والمثانة

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال. ثم ناقش إجابتك مع مجموعتك الصغيرة.

سيناريو السيدة/ هيرنانديز

بعد إصابة السيدة/ هيرنانديز بسكتة دماغية، تم تشخيص إصابتها بمشكلات في الأمعاء والمثانة. في بعض الأحيان، تشعر السيدة/ هيرنانديز برغبة مفاجئة لا يمكن السيطرة عليها لقضاء الحاجة. وقد طلبت منك مساعدتها في إيجاد إستراتيجية يمكنها تحسين وظيفة الأمعاء والمثانة لديها.

كيف يمكنك توفير الدعم تجاه مشكلات الأمعاء والمثانة التي تعاني منها السيدة/ هيرنانديز؟

أ. اقترح جدول استراحات لدخول دورة المياه

ب. الاتصال بطبيب السيدة/ هيرنانديز لتتعرف على أفضل الطرق لدعمها

ج. اتباع التعليمات الواردة في خطة رعاية السيدة/ هيرنانديز

د. محاولة تشغيل الماء في الحوض إذا كانت السيدة/ هيرنانديز لديها مشكلة في التبول

الإبلاغ عن علامات عسر البلع

- كثرة السعال ونثر اللعاب
- صوت مبجوح بشكل غير طبيعي
- الحاجة إلى السعال بشكل متكرر
- خروج الطعام واللعاب من فم العميل أو أنفه أثناء تناول الطعام

نشاط للصف بالكامل: علامات عسر البلع

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو السيد/ باراز

السيد/ باراز، العميل الذي تهتم به، قد أصيب بالسكتة الدماغية سابقاً. يستمتع السيد/ باراز بتجهيز غدائه وتناوله يومياً. عادة ما يتناول طعامه بسرعة كبيرة حتى يتمكن من مقابلة أصدقائه في الحديقة في فترة المساء. واليوم، يأكل السيد/ باراز ببطء. ويواجه صعوبة في ابتلاع طعامه. تلاحظ أيضاً أن بعض الطعام يخرج من فمه أثناء محاولته تناول الطعام.

قد يكون السيد/ باراز يعاني من عسر البلع. ما العلامات التي يجب عليك الإبلاغ عنها؟

أ. عادة ما يتناول السيد/ باراز غذاءه بسرعة كبيرة

ب. السيد/ باراز يواجه صعوبة في ابتلاع طعامه

ج. السيد/ باراز يأكل ببطء

د. الطعام يخرج من فم السيد/ باراز وهو يحاول الأكل

مناقشة: التغييرات في الرؤية بعد الإصابة بالسكتة الدماغية

ملاحظات:

اختبار المعرفة: دعم عميل يعاني من تغييرات في الرؤية

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو ياميليز

تبدأ هذا الأسبوع في توفير الرعاية لعميلة جديدة، وهي ياميليز. تأثرت رؤية ياميليز بعد إصابتها بسكتة دماغية. على الرغم من أنها لا تستطيع استعادة قوة بصرها، إلا أنها تعمل مع مركز إعادة التأهيل للقيام بتمارين الرؤية.

ما هي أفضل الممارسات التي يمكنك استخدامها لدعم ياميليز لمواجهة مشكلات الرؤية لديها؟

- أ. الاقتراب من ياميليز دون أن تخبرها بذلك
- ب. التأكد من أن الممرات في منزل ياميليز خالية من الأشياء المسببة للتعثر
- ج. إخبار ياميليز بدخولك الغرفة
- د. ترك الأبواب مفتوحة بالكامل في منزل ياميليز

الدرس 3: المشكلات المعرفية، والعاطفية، والسلوكية للسكتة الدماغية

مناقشة: التواصل مع عميل مصاب بمشكلات معرفية بسبب إصابته بالسكتة الدماغية

ملاحظات:

نشاط للمصنف بالكامل: التواصل مع عميل لديه مشكلات معرفية بسبب إصابته بالسكتة الدماغية
الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو ريتو

ريتو، العميلة التي تهتم بها لفترة طويلة، قد أصيبت مؤخرًا بسكتة دماغية. قبل أن تصاب ريتو بالسكتة الدماغية، كنت تشارك في محادثات كثيرة. ومع ذلك، تأثرت قدرة ريتو على التواصل بسبب إصابتها بالسكتة الدماغية.

ما هي أفضل الممارسات التي يمكنك اتباعها للتواصل مع ريتو؟

- أ. التحدث مع ريتو كما كنت تفعل قبل إصابتها بالسكتة الدماغية
- ب. التظاهر بأنك تفهم ما تقوله لك ريتو
- ج. إخبار ريتو بأنك لا تفهم ما تقوله
- د. القيام بالإيماءات أو الإشارة إلى الأشياء

مقطع الفيديو: فقدان الذاكرة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: التعاون مع عميل مصاب بفقدان الذاكرة

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو السيد/ رودريغيز

يواجه السيد/ رودريغيز مشكلة في تذكر المهام والأحداث التي يحتاج إلى القيام بها وحضورها على مدار الأسبوع.

كيف يمكنك دعم السيد/ رودريغيز بشكل أفضل بتذكر مهامه وأحداثه؟

- أ. قل "سيد/ رودريغيز، تذكر أنه من الضروري أن تحضر مواعيد طبيبك".
- ب. قل "سيد/ رودريغيز، هل ترغب في تدوين ملاحظة بأنك قد أطعمت قطك بيل؟"
- ج. قل "سيد/ رودريغيز، يمكنني أن أذكرك بمهامك كل يوم".
- د. قل "سيد/ رودريغيز، لديك موعد مع الطبيب في وقت لاحق هذا الأسبوع. هل تريد تسجيل موعدك على التقويم؟"

مناقشة: مواجهة صعوبة في ممارسة الأنشطة العقلية المعقدة

ملاحظات:

مناقشة: مشكلات التفكير الناتجة عن الإصابة بسكتة دماغية

ملاحظات:

مناقشة: التغيرات المزاجية بعد الإصابة بالسكتة الدماغية

ملاحظات:

الدرس 4: تغييرات نمط الحياة التي يمكنها أن تقي من الإصابة بالسكتة الدماغية

اختبار المعرفة: شرح أهمية الوقاية من السكتة الدماغية

الإرشادات: اقرأ البيان. ثم اختر صح أو خطأ.

تقلل الوقاية من السكتة الدماغية خطر إصابة العميل بعجز شديدة والوفاة.

أ. صح

ب. خطأ

مناقشة: عوامل الخطورة الشائعة للإصابة بالسكتة الدماغية

ملاحظات:

اختبار المعرفة: عوامل الخطورة للإصابة بالسكتة الدماغية

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو السيدة/ مايا

السيدة/ مايا أصيبت مسبقاً بالسكتة الدماغية. في العطلات الأسبوعية، تستمتع بقاء أصدقائها لتناول العشاء وتناول العديد من المشروبات الكحولية. كما أنها تحب الركض صباح أيام الأحد.

ما هو عامل الخطر الشائع للإصابة بالسكتة الدماغية في حالة السيدة/ مايا؟

أ. تناول العشاء في العطلات الأسبوعية

ب. الخروج للركض صباح أيام الأحد

ج. تناول الكثير من المشروبات الكحولية

د. مقابلة أصدقائها في العطلات الأسبوعية

مناقشة: التعاون مع العملاء للتحكم في ضغط الدم

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: تشجيع العميل على التحكم في ضغط الدم

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

قد يحتاج العميل الذي توفر له الرعاية إلى فحص ضغط الدم بانتظام. وقد يجب عليه أيضًا تتبع نتائج قياس ضغط الدم في سجل أو يوميات لمراقبة عملية التحسن.

ما السؤال الأنسب الذي قد تشجع العميل على طرحه على فريق الرعاية الصحية الخاص به؟

أ. هل يجب أن أتوقف عن تناول الأدوية إذا واجهت الآثار الجانبية؟

ب. ما الآثار الجانبية التي يجب أن أكون على دراية بها؟

ج. كم مرة يجب فحص ضغط الدم لدي؟

د. كيف يمكن الوصول إلى مستوى الضغط المطلوب؟

تناول الأطعمة المفيدة لصحة القلب

الإرشادات العامة للنظام الغذائي



- تناول خمسة أكواب أو أكثر من الفاكهة والخضراوات كل يوم.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف
- تقليل استهلاك الملح
- تقليل استهلاك الأطعمة المصنعة والكربوهيدرات المكررة
- تناول الدهون الصحية
- تقليل الكحول

إرشادات الحصول على الوزن الصحي



- تشجيع العميل على الالتزام بوجبات الطعام.
- تشجيع العميل على تناول الأطعمة الغنية بالألياف ومنخفضة الدهون.
- تشجيع العميل على المحافظة على ممارسة الأنشطة.

نشاط للصف بالكامل: تشجيع العميل على تناول أطعمة مفيدة لصحة القلب

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو ميراندا

ميراندا هي عميلة بدأت توفر لها الرعاية مؤخرًا، ولديها إصابة سابقة بالسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم. كما أن مستوى الكوليسترول لديها مرتفع أيضًا. لا تتبع ميراندا دائمًا الخيارات الغذائية الصحية وتستمتع بطلب تناول الأطعمة السريعة في الخارج عدة مرات في الأسبوع. ومع ذلك، فهي تعلم أنه يمكنها تقليل خطر تجدد إصابتها بسكتة دماغية من خلال تناول الأطعمة الصحية. وقد طلبت منك ميراندا مساعدتها في دمج خيارات الأطعمة الصحية في خطط وجباتها.

كيف يمكنك تشجيع ميراندا على تناول الأطعمة المفيدة لصحة القلب؟

- أ. إخبار ميراندا بأنها يجب أن تتوقف تمامًا عن طلب الوجبات السريعة من مطاعمها المفضلة
- ب. تشجيع ميراندا على قراءة ملصقات الطعام
- ج. الاقتراح على ميراندا تناول نصف طبق على الأقل من الفواكه والخضراوات في كل وجبة
- د. تشجيع ميراندا على أكل السمك وإضافة زيت الزيتون والأفوكادو

نشاط للصف بالكامل: تشجيع العميل على الحفاظ على وزن صحي

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو السيد/ أحمد

السيد/ أحمد، العميل الذي تهتم به، قد أصيب سابقاً بالسكتة الدماغية وأصبح وزنه غير صحي حالياً. يحب السيد/ أحمد تناول الكعك مع كل وجبة. بمجرد الانتهاء من تناول الكعكة الأولى، يحضر لنفسه كعكة ثانية.

كيف يمكنك تشجيع السيد/ أحمد على الحفاظ على وزن صحي؟

- أ. إخبار السيد/ أحمد بأنه يجب ألا يأكل الكثير من الكعك لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكر
- ب. تشجيع السيد/ أحمد على الالتزام بأحجام حصصه الغذائية
- ج. تشجيع السيد/ أحمد على استبدال الكعك بالفاكهة أو الخضار
- د. إخبار السيد/ أحمد بأنه يجب أن يفكر في تقليل عدد وجباته يومياً لمساعدته على إنقاص الوزن

مناقشة: دعم عميل في مرحلة الإقلاع عن التدخين

ملاحظات:

نشاط للصف بالكامل: طرق دعم عميل في مرحلة الإقلاع عن التدخين

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو السيدة/ براكستون

السيدة/ براكستون تدخن منذ فترة طويلة. وقد أصيبت بسكتة دماغية منذ عامين. نصحتها فريق الرعاية الصحية الخاص بالإقلاع عن التدخين لتقليل خطر تجدد إصابتها بالسكتة الدماغية. بذلت السيدة/ براكستون قصارى جهدها للإقلاع عن التدخين طوال الأعوام، لكنها لم تنجح. في كل مرة تجلس فيها بدون فعل شيء، تشعر بحاجة ملحة إلى تدخين سيجارة. وهي تعتزم الإقلاع عن التدخين وتساءل عما إذا كان بإمكانك المساعدة في دعمها خلال هذه المرحلة.

كيف يمكنك تقديم الدعم للسيدة/ براكستون؟

- أ. تشجيع السيدة/ براكستون على بذل قصارى جهدها لمقاومة رغبتها في التدخين
- ب. تشجيع السيدة/ براكستون على الذهاب في نزهة في الحي كلما شعرت بحاجة ملحة إلى التدخين
- ج. طمأنة السيدة/ براكستون إلى أنها تستطيع تدخين سيجارة واحدة كل يوم في مرحلة الإقلاع عن التدخين
- د. الاقتراح عليها ممارسة لعبة الألغاز معًا

الدرس 5: الاستجابة لعلامات السكتة الدماغية

أهمية معرفة علامات السكتة الدماغية

العميل الذي أصيب في السابق بسكتة دماغية معرض لخطر الإصابة بسكتة دماغية مرة أخرى. إن معرفة العلامات التحذيرية للسكتة الدماغية قد يوفر للعميل الشفاء ويمنع الإصابة بالإعاقة.

اختبار المعرفة: ما سبب أهمية معرفة علامات السكتة الدماغية؟

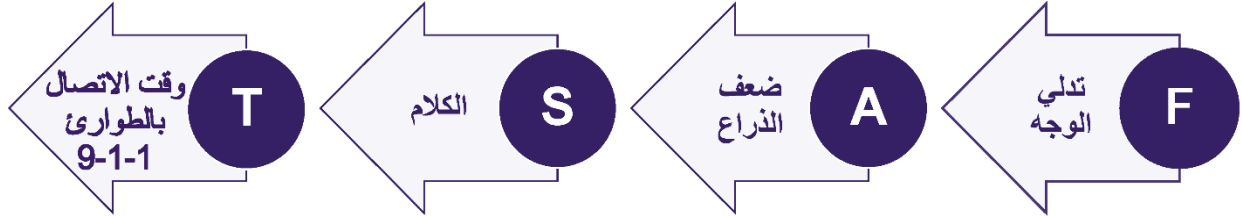
الإرشادات: اقرأ البيان. ثم اختر صح أو خطأ.

إن معرفة العلامات التحذيرية للسكتة الدماغية لدى العميل يمكن أن يحقق الشفاء ويمنع الإصابة بالإعاقة.

أ. صح

ب. خطأ

الاستجابة لعلامات الإصابة بالسكتة الدماغية



ملاحظات:

اختبار المعرفة: طريقة الاستجابة لعلامات الإصابة بالسكتة الدماغية

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو شارلين

شارلين، العميلة التي تهتم بها، تتناول الإفطار في المطبخ. سألتها إذا كان الإفطار يعجبها، لكنها لم تجبك واكتفت بالنظر إليك. لاحظت أن جانباً من وجهها متدلٍ.

كيف يجب أن تستجيب للعلامات المحتملة للسكتة الدماغية لدى شارلين؟

- أ. الطلب من شارلين رفع كلتا يديها
- ب. نصح شارلين بالتوقف عن الأكل وأخذ قسط من الراحة
- ج. نصح شارلين بتكرار جملة بسيطة
- د. الاتصال بالطوارئ 9-1-1 على الفور

مناقشة: العلامات المحتملة الأخرى للسكتة الدماغية

ملاحظات:

اختبار المعرفة: تحديد علامات السكتة الدماغية الأخرى

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

ما هي الأعراض الأخرى للسكتة الدماغية؟

أ. تدلي الوجه

ب. التقيؤ

ج. الصداع المفاجئ

د. رؤية ضبابية

هـ. عدم وضوح الكلام

و. صعوبة التوازن المفاجئ

مناقشة: النوبة الإقفارية العابرة (TIA)

ملاحظات:

اختبار المعرفة: وصف النوبة الإقفارية العابرة (TIA)

الإرشادات: اقرأ السؤال وأجب عنه.

يمكن وصف النوبة الإقفارية العابرة (TIA) بأنها:

- أ. تلف دائم في الدماغ
- ب. سكتة دماغية بسيطة
- ج. انسدادات تزول بسرعة
- د. علامة تحذير من الإصابة بسكتة دماغية في المستقبل

اختبار المعرفة: الاستجابة لأعراض النوبة الإقفارية العابرة (TIA)

الإرشادات: اقرأ السيناريو وأجب عن السؤال.

سيناريو السيد/ سمير

السيد/ سمير، العميل الذي تهتم به، يتناول وجبة الإفطار بالقرب من طاولة غرفة الطعام. وفجأة بدأ يشعر بصداع ودوار شديدين. بعد قليل، قال السيد/ سمير إنه بدأ يشعر بالتحسن.

ما الذي ينبغي عليك فعله في هذا الموقف؟

- أ. مراقبة السيد/ سمير للتأكد من أنه بخير
- ب. الاتصال بطبيب السيد/ سمير لتحديد موعد في اليوم التالي
- ج. سؤال السيد/ سمير عما إذا كان يرغب في كوب من الماء
- د. الاتصال بالطوارئ على الرقم 9-1-1 فوراً

المصطلحات الأساسية للدورة التدريبية

المصطلحات الأساسية	التعريفات
معرفية	يتعلق بفهم المعلومات وتنظيمها وتذكرها.
الحبسة	إعاقة في النطق تؤثر في قدرة الشخص على إخراج الكلمات وفهمها. وتعرف الحبسة أيضاً باسم عسر الكلام.
عسر البلع	مشكلة في البلع.
السلس	عندما يفقد الشخص القدرة على التحكم في عضلات الأمعاء أو المثانة. يمكن أن يحدث سلس البول بسبب الشيخوخة، والمرض، والشلل، وبعض الأمراض.
مطاوعة الدماغ	احتمال حدوث تغيير أعصاب الدماغ. يمكن أن يتغير ترتيب أعصاب الدماغ أو يعيد الدماغ تنظيم نفسه عن طريق إنشاء وصلات عصبية جديدة بعد إصابته. تُعرف المرونة العصبية أيضاً باسم مرونة الدماغ.
الشلل	فقدان القدرة على تحريك أجزاء من الجسد أو الجسد بأكمله.
التشنج	تصلب العضلات، المعروف أيضاً باسم شد العضلات أو انقباضها.
السكتة الدماغية	حادثة طبية تهدد الحياة يتوقف فيها وصول الدم إلى جزء من الدماغ. يمكن أن تتسبب السكتة الدماغية أيضاً في انفجار الأوعية الدموية في الدماغ والتسبب في تلف الدماغ.
النوبة الإقفارية العابرة (TIA)	نوبة شبيهة بالسكتة الدماغية تسبب أعراضاً مشابهة لأعراض السكتة الدماغية. لا تستمر أعراضها أكثر من بضع دقائق. لا تسبب النوبة الإقفارية العابرة (TIA) ضرراً دائماً للدماغ.

المراجع

- American Heart Association. (5 ديسمبر 2018). التأقلم مع الألم (Coping with pain).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/managing-pain/coping-with-pain>
- American Heart Association. (30 نوفمبر 2018). الإصابة بالاكتئاب والسكتة الدماغية (Depression and stroke).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke/depression-and-stroke>
- American Heart Association. (3 ديسمبر 2018). فقدان الإحساس بجانب واحد من الجسم (One-sided neglect).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/one-sided-neglect>
- American Heart Association. (19 مارس 2019). السلس (Incontinence).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/incontinence>
- American Heart Association. (15 مارس 2019). فقدان الذاكرة (Memory loss).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/cognitive-and-communication-effects-of-stroke/memory-loss>
- American Stroke Association. (أكتوبر 2019). لتحدث عن السكتة الدماغية وتغييرات الرؤية (منشور رقم *Let's talk about stroke and vision changes* (Publication No. DS15245)).
<https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/life-after-stroke/lets-talk-about-stroke-and-vision-sheet.pdf?la=en>
- American Stroke Association. (ديسمبر 2020). الأمل: دليل الشفاء من السكتة الدماغية (منشور رقم *Hope: The stroke recovery guide* (Publication No. DS16186)).
https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/life-after-stroke/ASA_HOPE_Stroke_Recovery_Guide_122020.pdf
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). نبذة حول السكتة الدماغية (About stroke).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke>
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). المشكلات العاطفية والسلوكية نتيجة الإصابة بالسكتة الدماغية (Emotional & behavioral effects of stroke).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/stroke/emotional-effects-of-stroke>
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). التعافي من السكتة الدماغية (Healing from stroke).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/healing>
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). ما المقصود بالتشنج؟ (Spasticity, what is it?).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/spasticity>
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). عوامل الخطر إثر الإصابة بالسكتة الدماغية (Stroke risk factors).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors>
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). أعراض السكتة الدماغية (Stroke symptoms).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). النوبة الإقفارية العابرة (TIA) (TIA (transient ischemic attack)).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke/tia-transient-ischemic-attack>
- American Stroke Association. (غير مؤرخ). أنواع السكتات الدماغية وطرق علاجها (Types of stroke and treatment).
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>
- Aramark, American Heart Association. (غير مؤرخ). تناول الأطعمة المتنوعة: الفواكه والخضراوات الموسمية الطازجة (Eat a rainbow: Colorful, seasonal fruits and veggies).
http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_497951.pdf
- Birchenall, J., & Streight, E. (2013). *Mosby's textbook for the home care aide* (3rd ed.). Mosby.
- CBC Health. (24 يونيو 2019). السكتة الدماغية في الجانب الأيمن مقابل الجانب الأيسر (Left brain vs. right brain stroke).
<https://cbchealth.de/en/left-brain-vs-right-brain-stroke/>
- Centers for Disease Control and Prevention. (6 سبتمبر 2017). الحقائق المتعلقة بالسكتة الدماغية (Stroke facts).
<https://www.cdc.gov/stroke/facts.htm>

- (About stroke) (August 2, 2021) Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm>
- Family Caregiver Alliance. (Stroke) (غير مؤرخ). السكتة الدماغية (Stroke). <https://www.caregiver.org/stroke>
- Headway. (2013). *التأقلم مع الخزل الشقي والشلل النصفي [بيان الحقائق]* *(Coping with hemiplegia and hemiparesis [Fact sheet])* <https://www.headway.org.uk/media/7911/coping-with-hemiplegia-and-hemiparesis-factsheet-2019.pdf>
- Johns Hopkins Medicine. (Types of stroke) (غير مؤرخ). أنواع السكتة الدماغية (Types of stroke). <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/stroke/types-of-stroke>
- Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (2013). *Providing home care: A textbook for home health aides* (4th ed.). Hartman Publishing.
- Mayo Clinic. (19 نوفمبر 2019). مخاطر ارتفاع ضغط الدم: آثار ارتفاع ضغط الدم على صحة جسمك (High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
- Mayo Clinic. (8 نوفمبر 2019). السكتة الدماغية (Stroke). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>
- Mayo Clinic. (17 أبريل 2019). إعادة التأهيل بعد الإصابة بالسكتة الدماغية: الأمور المتوقعة أثناء فترة الشفاء (Stroke rehabilitation: What to expect as you recover) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/in-depth/stroke-rehabilitation/art-20045172>
- Mayo Clinic. (7 مارس 2020). النوبة الإقفارية العابرة (TIA) (Transient ischemic attack (TIA)). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/transient-ischemic-attack/symptoms-causes/syc-20355679>
- Million Hearts. (مايو 2016). ارتفاع ضغط الدم: كيفية تحقيق هدفك (High blood pressure: How to make control your goal) https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_How_to_MCYG_General.pdf
- Million Hearts. (مايو 2016). دعم شخص تهتم لأمره فيما يتعلق بارتفاع ضغط الدم (Supporting your loved one with high blood pressure) https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_LovedOne_General.pdf
- National Association for Continence. (غير مؤرخ). ما مقدار الماء الواجب شربه إذا كنت مصابًا بسلس البول؟ (How much water should you drink when you have incontinence?) <https://www.nafc.org/bhealth-blog/how-much-water-should-you-drink-when-you-have-incontinence>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (غير مؤرخ). بيان الحقائق بشأن إعادة التأهيل بعد الإصابة بالسكتة الدماغية (Post-stroke rehabilitation fact sheet) <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Post-Stroke-Rehabilitation-Fact-Sheet>
- National Stroke Association. (فبراير 2006). مرحلة الشفاء بعد الإصابة بالسكتة الدماغية: تناول الأطعمة الصحية (Recovery after stroke: Healthy eating) https://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/res/VPTC2/9%20Food%20Nutrition%20and%20Preparation/Recovery_After_Stroke_Healthy_Eating.pdf
- Northwell Health Institute for Neurology and Neurosurgery. (غير مؤرخ). ما الخزل الشقي؟ (What is hemiparesis?) <https://www.northwell.edu/neurosciences/conditions/hemiparesis>
- Novitzke, J. (2008). فقدان الذاكرة: ما الأمور التي يمكن العمل بها لمساعدة المرضى المصابين بالسكتة الدماغية على التذكر؟ (Privation of Memory: What can be done to help stroke patients remember?) *Journal of Vascular and Interventional Neurology*, 1, 23-22. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317323/>
- Smokefree.gov. (غير مؤرخ). معرفة محفزات الإصابة (Know your triggers) <https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/know-your-triggers>
- التشنج (Spasticity). (غير مؤرخ). *In A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. منقول بتاريخ 8 أكتوبر 2021 من <https://medlineplus.gov/ency/article/003297.htm>
- Stroke Association. (2012). الذاكرة، والتفكير، والفهم بعد السكتة الدماغية (Memory, thinking and understanding after stroke) https://www.researchgate.net/profile/Vladimir_Kulchitsky/post/Hi_Is_there_a_free_working_memory_assessment_that_can_be_used_post_stroke/attachment/59f17432b53d2f3ade4a64c2/AS%3A553584114794496%401508996146523/download/F07_Memory%2C+thinking.pdf

- Stroke Association. (2017). الشعور بالألم بعد الإصابة بالسكتة الدماغية (الطبعة الثانية) (*Pain after stroke (2nd ed.)*).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/pain_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2017). التدخين وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية (الطبعة الثانية) (*Smoking and the risk of stroke (2nd ed.)*).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). دليل كامل للمشاكل المعرفية بعد السكتة الدماغية (الطبعة الثانية) (*A complete guide to cognitive problems after stroke (2nd ed.)*).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/a_complete_guide_to_cognitive_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). مشكلات التوازن بعد الإصابة بالسكتة الدماغية (الطبعة 2.1) (*Balance problems after stroke (2.1 ed.)*).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/balance_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). مساعدة شخص يعاني من مشاكل في التواصل (*Helping someone with communication problems*).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/helping_someone_with_communication_problems.pdf
- Stroke Association. (2018). مشاكل متعلقة بالذاكرة والتفكير (الطبعة الثانية) (*Problems with memory and thinking (2nd ed.)*).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/problems_with_memory_and_thinking.pdf
- Stroke Association. (2018). السكتة الدماغية: دليل مزود الرعاية (الطبعة الثانية) (*Stroke: A carer's guide (2nd ed.)*).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/stroke_a_carers_guide.pdf
- Stroke Association. (غير مؤرخ). التغيرات العاطفية (Emotional changes).
<https://www.stroke.org.uk/effects-of-stroke/emotional-changes>
- Stroke Association. (غير مؤرخ). مطاوعة الدماغ: إعادة بنية الدماغ (Neuroplasticity: Re-wiring the brain).
<https://www.stroke.org.uk/effects-stroke/neuroplasticity-re-wiring-brain>
- Stroke Foundation. (غير مؤرخ). الحماية الغذائية بعد الإصابة بالسكتة الدماغية [بيان الحقائق] (*Diet after stroke [Fact sheet]*).
<https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20survivors%20and%20carers/stroke-resources-and-fact-sheets/Diet-after-stroke-fact-sheet>
- Stroke Recovery Canada. (غير مؤرخ). دليل مزود الرعاية بشأن الشفاء بعد الإصابة بالسكتة الدماغية (*A caregiver's guide to stroke recovery*).
https://strokerecoverybc.ca/wp-content/uploads/SRC_Caregiver-s_Guide_to_Stroke_Recovery.pdf
- Top Doctors. (غير مؤرخ). عسر الكلام (Dysphasia).
<https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/dysphasia#>
- Toronto Stroke Networks. (غير مؤرخ). مطاوعة الدماغ (Neuroplasticity).
<http://strokerecovery.guide/neuroplasticity>
- النوبة الإقفارية العابرة (Transient ischemic attack). (غير مؤرخ). *In A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. منقول بتاريخ 8 أكتوبر 2021 من <https://medlineplus.gov/ency/article/000730.htm>
- U.K. National Health Service. (18 نوفمبر 2020). الشلل (Paralysis).
<https://www.nhs.uk/conditions/paralysis/>
- U.S. National Library of Medicine. (4 مايو 2018). السكتة الدماغية (Stroke).
<https://medlineplus.gov/stroke.html>
- Vision Australia. (غير مؤرخ). نصائح لمساعدة الكفيف أو ضعيف البصر (*Tips for assisting people who are blind or have low vision*).
<https://www.visionaustralia.org/information/family-friends-carers/tips-assisting>
- World Stroke Organization. (غير مؤرخ). فهم مستوى الوزن والمقصود بالسكتة الدماغية (*Understanding weight and stroke*).
https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO_DontBeTheOne_PI_Leaflets_-_WEIGHT.pdf