

中风恢复指南

面向中风恢复中的患者
及家庭的信息和资源



中风后的恢复之旅



这幅图可以让你识别中风恢复过程中的5个主要方面。每个人的旅程都不同。你可能会也可能不会经历所有5个方面。进一步阅读以了解更多信息：

- 期待什么；
- 你将会见的医疗团队成员；以及
- 你可以在本指南中哪里能找到更多信息

有问题吗？

与你的医疗团队成员交谈

急诊和急症护理



因为我中风了，我被送往医院。

会发生什么？

- 我会受到“中风团队”的照护。他们将评估我的医疗需求，并决定我是否入院。
- 我将接受中风类型的评估，以及抗凝药物是否对我有帮助。
- 我将了解我中风的类型，为什么会中风，接下来会发生什么。

涉及哪些测试？

这些可能包括：计算机断层扫描（CT）扫描，计算机断层扫描血管造影（CTA），磁共振成像（MRI），磁共振血管造影（MRA），颈动脉多普勒，脑血管造影，超声心动图（Echo），心电图（ECG），动态心电图监测，抽血体检，吞咽。

如果我住院，会发生什么？

- 24小时护理。
- 我可以摄入的食物或液体可能有限制或改变。
- 我可以接受静脉注射（IV）治疗和/或鼻胃管（NG）治疗。
- 我可能会开始使用新的药物来减少再次中风的风险。
- 我可能会住院5-7天，根据我的整体护理需求，我的住院时间可能更短或更长。

我会见到谁？

- 护士，医生，物理治疗师，职业治疗师，语言病理学家，注册营养师，社会工作者，药剂师等。请参阅医疗团队章节。

参考章节：

- 中风会引发什么
- 管理中风的影响
- 出院

住院康复



中风后会马上开始恢复。住院康复的目标是帮助我尽可能恢复独立生活能力，这样我就可以返回社区生活。我也可能学会以不同于以往的做事方式。

会发生什么？

- 我会留在康复医院。随着我的好转，我可以在周末回家。
- 我会接受治疗，帮助我重新获得在家里和家外安全行动的能力，照顾好自己，表达我的需求并与他人互动。
- 我会尽可能多地参与我的治疗。
- 我可能每天花几个小时参加个人和/或团体活动。
- 我将花时间学习新技能，这将有助于我恢复和更加独立。
- 让家人或朋友（如有）来支持我是有帮助的。

我会见到谁？

- 护士，物理治疗医师，物理治疗师，职业治疗师，语言病理学家，注册营养师，娱乐治疗师，社会工作者，药剂师等。请参阅医疗团队章节。

我会住多久？

- 在我住院不久，护理团队将与我一起计划我将住多久。
- 我可能住院1到7周。我住院的时间长短取决于我的康复需求/目标。

参考章节：

- 出院
- 管理中风的影响

中风预防诊所



监测我的健康和风险因素以防止发生再次中风很重要。如果医生认为我曾中风过，我可能会被转介到中风预防诊所。

会发生什么？

- 检查我的中风类型，我的测试结果，风险因素，药物。
- 进行神经系统检查。讨论是否需要更多测试。
- 制定一个如何预防再次中风的计划。
- 讨论与家庭医生和/或其他专科医生或医疗保健专业人员进行随访的计划。

我会见到谁？

- 神经科医师
- 高级执业护士或临床护理专家
- 其他医疗保健专业人员视我的需求而定

参考章节：

- 中风会引发什么
- 管理中风的影响
- 身体健康

门诊康复



中风后的恢复正在进行中。门诊康复的目标是在我回到社区生活时帮助我独立并参与有意义的活动。

会发生什么？

- 我每周平均要参加2-3次门诊治疗。
- 我将学习如何继续管理自己的健康和幸福。
- 我将学习如何在社区中寻找资源以支持我的兴趣。
- 我可能会被评估是否有能力在适当的时候重新驾驶或重返工作。
- 让家人或朋友（如有）来支持我是有帮助的。

我会见到谁？

- 物理治疗医师，物理治疗师，职业治疗师，语言病理学家，注册营养师，社会工作者，药剂师等。
请参阅医疗团队章节。

我会住多久？

- 在我开始治疗后不久，护理团队将与我一起计划我参加门诊康复治疗的时间长短。
- 我住院的时间长短取决于我的康复需求/目标。

参考章节：

- 管理中风的影响
- 重新开始生活

中风后的生活



持续恢复是可能的。中风后也有生活。

会发生什么？

- 我将继续进行我的居家锻炼计划，并提高我参与日常生活的技能。
- 我将参与社区计划。
- 我会确保我的照顾者（如有）能够安排好自己的事情，并在需要时获得帮助。
- 我将继续做出明智的生活方式选择，以保持健康并降低我再次中风的风险。

我会见到谁？

- 社区护理机构将评估我是否有能力重返有意义的休闲或社交活动，是否有能力开车和/或工作。
- 与我的护理机构进行持续的随访，以减少再次中风的风险，并确保我能很好地处理自己所担心的问题。
请参阅医疗团队章节。

参考章节：

- 身体健康
- 重新回归生活
- 管理中风的影响

目录

导言	1
鸣谢	2
传递希望	3
如何使用中风恢复指南	5
中风会引发什么	6
什么是中风	7
测试	11
药物	15
中风预防诊所	27
医疗团队	30
预定护理计划	33
出院	37
需要考虑的事情	38
辅助装置	43
自我反思	47
设定目标	50
身体健康	53
酒精	55
心房纤颤	58
不吸烟	61
血压	64
胆固醇	68
糖尿病	71
健康体重	81
营养	86
身体活动	94

睡眠呼吸暂停	98
管理中风的影响	103
思考和理解我所看到的东西的能力	104
沟通	107
抑郁	111
疲劳和睡眠	115
四处走动	119
住在家里	123
疼痛	128
自我护理	131
吞咽困难	134
重新回归生活	139
照顾者支持	140
驾驶	148
财务和金钱	152
生活角色	159
性与亲密	161
社会支持	164
旅行	168
工作和学校	171
专业术语	177
名录	187

导言

中风的人常常称他们的恢复过程是一段旅程。每个人的旅程都不同。当你、你的照顾者和你的家人开启你的旅程时，我们希望本指南能够帮助你。



《中风恢复指南》是为你和你的照顾者在你中风恢复期间使用的。你可以用它来：

- 记录有关你的健康和护理的信息
- 确定你的需求和问题
- 设定恢复、活好并防止再次中风的目标
- 跟踪你的进度
- 与你的医疗团队和照顾者沟通
- 寻找有助于满足你需求的资源和支持服务

使用《中风恢复指南》将帮助你获得掌控自己健康的知识、技能和信心。我们称之为“自我管理”。

在你的医疗团队和照顾者的帮助下，管理你自身的健康并保持积极的心态，是中风后恢复和活好的最好方法。

你可以决定希望与你的医疗团队分享哪些信息。共享信息可以让你的医疗保健提供者了解情况，从而帮助你做出决策并获得最佳护理。他们可能会将你分享的信息添加到你的医疗记录中。

你可以把指南带到与你的医疗团队的预约或会谈中。你可能会发现保留文件夹和/或日志对跟踪以下内容很有帮助:

- 与你合作的医疗保健提供者的姓名和电话号码
- 即将进行的测试或医疗预约的日期和时间
- 治疗和医生的笔记、测试结果和其他重要信息。



有关更多提示和策略，请在线访问本指南

www.strokerecovery.guide

鸣谢

《中风恢复指南》（前称《我的中风恢复指南》）由多伦多中风网络的医疗专业人士、中风恢复中的患者及其照顾者创建。我们感谢所有慷慨提供见解、建议、承诺和贡献的人。通过合作，我们希望本指南能够帮助你完成旅程中的每一步。

免责声明：本指南是一个记录个人信息的地方，其意图并非提供医疗建议或取代你的医疗团队的建议。医疗保健提供者可能会从你的病历中提取信息，以便在某些页面上输入。但是，指南不是医疗记录的一部分。本指南并非大多伦多地区所有计划和服务的完整列表。我们不对所提供链接中包含的信息的准确性负责。提及产品和服务不应被视为任何方式的认可。有关其产品、计划和费用的详细信息，请与服务提供商联系。

传递希望

中风是瞬间对大脑造成的非常突然的伤害。它不是疾病，也不是渐进性的。你已经稳定下来了。作为在生活中发生的意外事件，你的中风已经过去了。成功恢复是你的选择。要培养一种不可阻挡的决心、乐观、自我鼓励、希望、信心和感激的态度。

必须立即开始恢复情绪和体能。你必须培养积极的心态。改变你的想法并改变自己，以找回失去的东西。这很辛苦。接下来情况只能好转，但只有你能做到这一点，而且你将做到这点。希望将悲观转化为乐观。希望是所向无敌的。让自己的余生成为生命中最美好的事，这是你自己的选择。你可以变得更好或变得痛苦。这个决定不属于命运，它属于你。

请给希望一个机会并快乐地使用本指南。

鲍勃是“同伴培养希望计划”的志愿者，也是中风恢复者

有关我的3件事

写下你希望别人了解你的一些注意事项。

如何使用本指南

本指南的每一节均分为三部分：



帮助你了解预期发生内容的信息。

“信息”部分提供了有关该主题的简明概述。这有助于回答你可能遇到的问题。



向自己和你的医疗团队提出的问题。

“问题”部分可帮助你确认你所知晓的内容，并确定你可能需要的其他信息。它可以帮助你了解要向你的医疗团队提哪些问题。回答问题可以鼓励自我反思和设定目标，这是自我管理的重要步骤。



哪里可以获得更多信息、帮助和支持。

“帮助”部分列出了可为你提供信息、实际帮助和支持的资源名单。在指南的后面，你将找到一个包含联系信息的名录（如有）。虽然我们已收录了许多资源，但这些列表可能并不完整。信息和服务发生了变化，并出现新的资源。如果你有推荐的资源，请发送电子邮件至 info@tostroke.com 告诉我们。

中风会引发什么？

中风后你可能会会有很多问题。你可能会对你的健康状况感到害怕或紧张。你可能想知道接下来会发生什么。这个是正常的。

尽可能多地学习中风和恢复的知识将有助于你：

- 了解已发生的事情（中风及其原因）
- 知道会发生什么，包括你需要的测试
- 与你的医疗团队交谈时要有自信
- 安全服用药物
- 管理生活中的变化
- 改善你的整体健康和恢复
- 减少再次中风的风险

本节介绍以下主题：

中风

测试

药物

保健团队

预定护理计划



有关更多提示和策略，请在线访问本指南

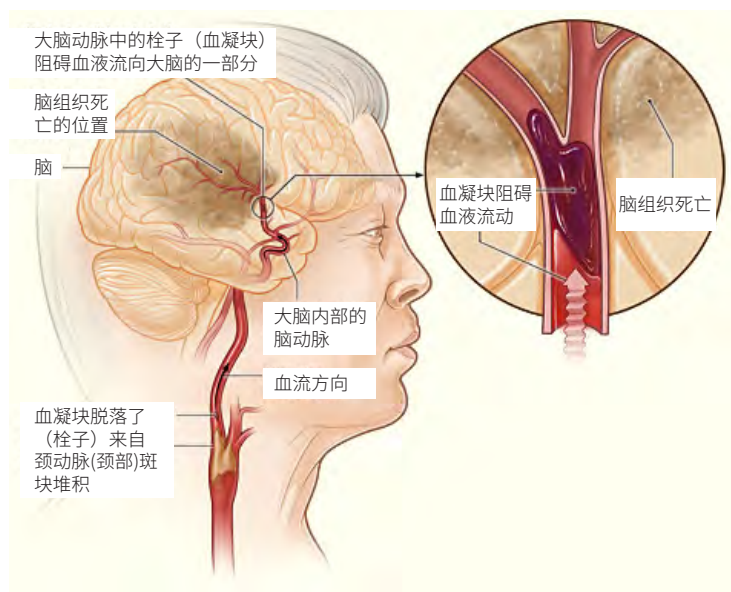
www.strokerecovery.guide

中风

中风是对大脑某部分的伤害。当血液流入大脑出现问题时，就会发生这种情况。中风有两种主要类型：

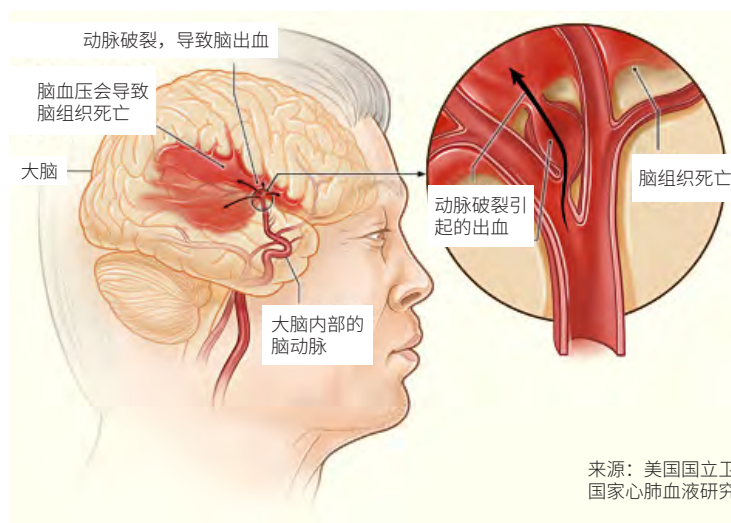
1. 缺血性中风

当大脑的动脉阻塞时



2. 出血性中风

当脑动脉爆裂或出血时



来源：美国国立卫生研究院
国家心肺血液研究所

在这两种类型中，由中风损坏的大脑部分会影响你的思考、观察、移动、感觉和/或说话方式。

大脑的功能

大脑分为两半，称为半球。

右半球控制着身体的左侧，左半球控制着身体的右侧。

左半球

分析 - 左脑帮助我们执行与科学和数学等逻辑有关的任务。对于大多数人（97%）而言，它有助于沟通，包括理解、口语和写作。

左脑

右脑



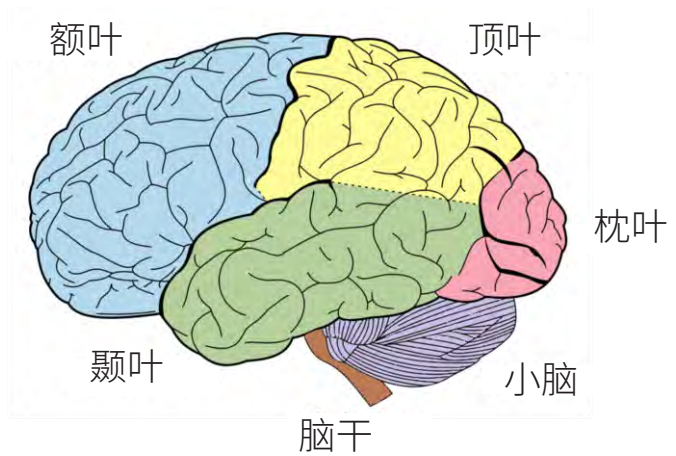
右半球

创意 - 右脑帮助我们完成具有艺术性和创造性的任务。它还控制诸如注意力、记忆力、洞察力、解决问题、推理甚至理解笑话之类的事情。

大脑的区域

大脑分为四大区域，称为脑叶：

- 1) 额叶（蓝色区域）
- 2) 顶叶（黄色区域）
- 3) 颞叶（绿色区域）
- 4) 枕叶（粉红色区域）



大脑的其他部分包括位于大脑底部的小脑（紫色）和脑干（棕色）。

中风可发生在大脑的任何部位。中风的影响将取决于大脑受损的位置和比例。大脑的每个区域都有不同的功能。

这些区域任一部位的中风都可能导致下面列出的某些功能障碍。

额叶	脑干	小脑	顶叶	右脑和左脑颞叶
推理	吞咽	平衡	情报	言语
行为	心跳	协调	推理	行为
记忆	血压	精细的肌肉控制	感觉	听力
运动	呼吸		语言	识别字词
智力			阅读	情绪
人格			从左侧知道右侧	记忆

关于中风的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道我有什么样的中风吗？
- 我知道导致中风的原因吗？
- 我知道中风的症状是什么吗？
- 如果我有中风症状，我会知道该怎么办吗？
- 如果出现紧急情况，我有应对计划吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

关于中风的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

Aphasia Institute (失语症研究所)

- 访问www.aphasia.ca/shop并搜索配有大量插图的图书“Stroke and Aphasia (中风和失语症)”。

Heart and Stroke Foundation (心脏和中风基金会)

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke (中风)”。
- 你的中风之旅：中风患者指南。点击“Stroke”，然后点击“Recovery and support (恢复和支持)”。在此节中找到“Your Stroke Journey (你的中风之旅)”。

Toronto Central Healthline (多伦多中心健康热线)

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)”和“Understanding my stroke (了解我的中风)”。

个人应急响应系统

MedicAlert

- 访问www.medicalert.ca
- 要查找你所在地区的其他服务，请访问Toronto Central Healthline (多伦多中心健康热线)，网址为www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)”然后“Safety in the home (家庭安全)”和“Personal Emergency Response Systems (个人应急响应系统)”。

测试

有许多测试可以帮助你的医疗团队找出你的中风类型，以及你中风的原因。了解这些信息可以让你更好地管理自己的健康和生活方式，并降低再次中风的风险。有些测试可以在医院进行，也可以在你回家后进行。

下面的图表可以帮助你跟踪测试。你的医生可能希望看到此图表，以便他们知道你已完成哪些测试。如果你对于测试结果对你的意义以及接下来需要发生的事情有疑问，请咨询你的医生。

保留你可能拥有的任何测试的重要日期、时间和地点的日历或日志

电脑断层扫描 (CT扫描)	使用X射线拍摄大脑或其他身体器官的一系列照片的测试。这是有中风嫌疑的人进行的首批测试之一。CT扫描通常可以识别中风是由于出血（出血性中风）还是堵塞（缺血性中风）。
测试日期:	结果对我的护理有何影响:
计算机断层扫描血管造影 (CTA)	一项使用X射线观察全身（如大脑，肺，肾，手臂和腿）动脉血流情况的测试。
测试日期:	结果对我的护理有何影响:

<p>磁共振成像 (MRI)</p>	<p>一项用于检查大脑和身体其他部位的测试。MRI使用无害的磁场和无线电波来制作身体某部分（如大脑）的三维图像。这些图像比CT扫描更详细。有时称为核磁共振或NMR。</p>
<p>测试日期：</p>	<p>结果对我的护理有何影响：</p>
<p>磁共振血管造影 (MRA)</p>	<p>一种用于检测颈部或大脑动脉有无任何阻塞或硬化的较新的成像技术。与MRI类似，MRA使用强磁场和无线电波来制作血管图像。</p>
<p>测试日期：</p>	<p>结果对我的护理有何影响：</p>
<p>血管造影</p>	<p>一项把染料注入血管然后用X射线检查的试验。该测试提供有关血管状况的信息，并检测是否有血栓。</p>
<p>测试日期：</p>	<p>结果对我的护理有何影响：</p>
<p>颈动脉超声 (多普勒)</p>	<p>一种非侵入性测试，使用高频声波来确定通过颈部血管（颈动脉）的血流量或血管可能变窄的程度。它也被称为颈动脉超声波。</p>
<p>测试日期：</p>	<p>结果对我的护理有何影响：</p>

经颅多普勒 (TCD)	一项测量通过大脑血管的血流速度的测试。
测试日期:	结果对我的护理有何影响:
动态心电图监护仪	颈部和肩部佩戴的便携式装置，可记录心脏的电活动。动态心电图监护仪类似于心电图，但允许在医院或家中更长时间（24至48小时）记录信息。
测试日期:	结果对我的护理有何影响:
心电图（心电图或心电图）	记录心脏电活动的测试。它用于发现影响身体血液循环情况的异常心律。当血液不能很好地流动时，产生可导致中风的血凝块的风险更大。
测试日期:	结果对我的护理有何影响:
超声心动图 (Echo)	用无痛的超声波给你的心脏和循环血液拍照。将超声探头置于胸上。
测试日期:	结果对我的护理有何影响:

经食管超声心动图 (TEE)	用无痛的超声波给你的心脏和循环血液拍照。通过你的嘴和喉咙放置超声波探头。
测试日期：	结果对我的护理有何影响：
经胸超声心动图 (TTE)	无痛超声波用于拍摄心脏和血液循环的照片。超声探头放在喉咙深处。
测试日期：	结果对我的护理有何影响：
视频荧光吞咽研究 (VFSS)	由语言和语言病理学家为吞咽困难的人进行的测试。当该人吞下不同质地的食物和饮料时拍X光片。该测试有助于确定此人是否可以安全地进食和饮水。
测试日期：	结果对我的护理有何影响：

关于测试的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我是否知道医生订购的测试类型？
- 我了解我的测试结果吗？
- 我知道接下来需要做什么，为什么？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

关于测试的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 访问www.aphasia.ca/shop并搜索配画图书“Medical tests（医学测试）”和“Transitions（过渡）”。

药物

不同的药物有助于：

- 防止血栓
- 调节心律
- 降低血压
- 降低血液中的坏胆固醇水平
- 管理你的血糖水平



药物有助于减少再次中风的风险

按照医生的指示服用每种药物。即使你感觉良好，也要继续服药。
在与医生交谈之前，不要停用任何药物。

最好在同一个药房开所有的处方药。

我的药房

名称： _____

地址： _____

电话号码： _____

在服用任何新药之前，请咨询你的药剂师或医生，因为某些药物可能会相互影响。这包括：

- 处方药
- 非处方药，如阿司匹林、泻药、止咳和感冒药、止痛药、维生素和草药

药剂师可以建议管理药物的方法，例如：



使用药盒（药物剂量分配器）



以单剂量包装药物（泡罩包装）

确定你的药物

为了正确服用医生开出的药物，以下是一些可以有益的工具：

工具1：药粒图片

工具2：用药说明


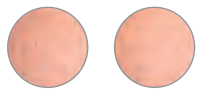

工具3：药物跟踪器

工具 # 1：药粒图片

以下页面中的药粒图片通常用于预防中风。请注意，这不是用于此目的的所有药物的完整列表。药物首先列出通用名称，然后是品牌名称（括号内）。可能有不止一个品牌的相同药物，因此图片可能会有所不同。用它来提醒你每个药粒的外表和用途。



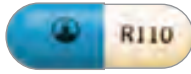
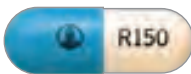









血小板抑制剂

阻止血小板粘连



















<p>乙酰水杨酸, ASA (阿司匹林)</p>  <p>81 mg</p>	<p>乙酰水杨酸, ASA (阿司匹林)</p>  <p>81 mg 咀嚼片</p>	<p>乙酰水杨酸, ASA (阿司匹林)</p>  <p>325 mg</p>	<p>乙酰水杨酸, ASA (阿司匹林)</p>  <p>325 mg 包衣片</p>	<p>氯吡格雷 (波立维)</p>  <p>75 mg</p>
<p>双嘧达莫/ASA (脑康平)</p>  <p>200 mg/25 mg</p>				

抗凝血药

防止血栓

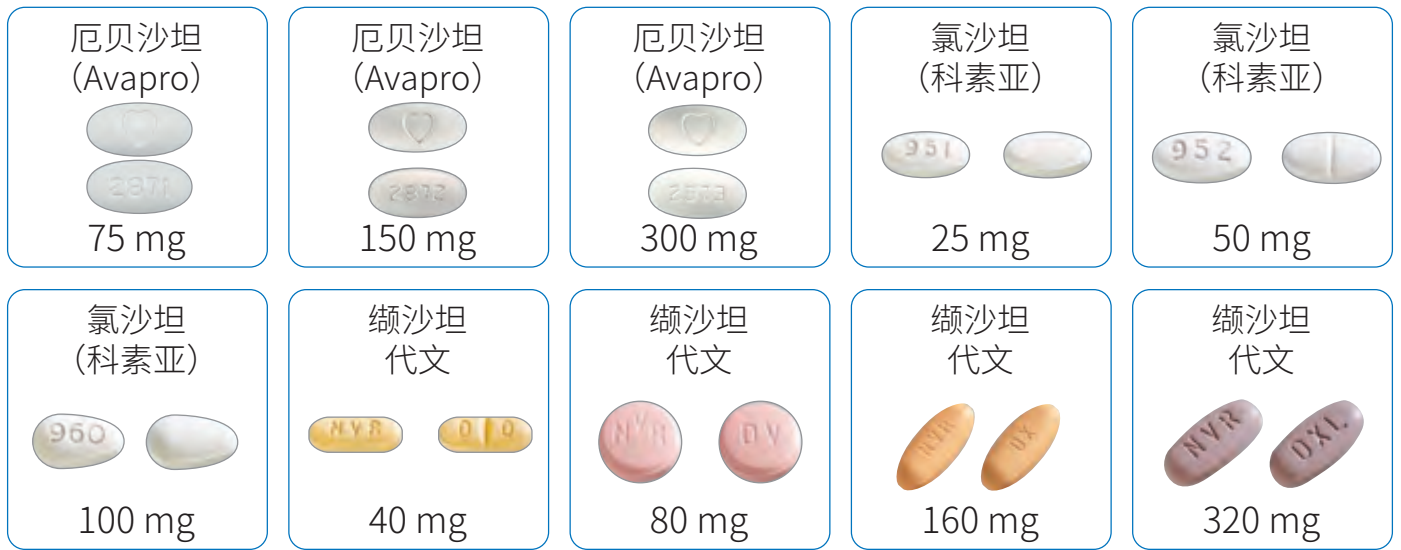
<p>阿哌沙班 (艾乐妥)</p>  <p>2.5 mg</p>	<p>阿哌沙班 (艾乐妥)</p>  <p>5 mg</p>	<p>达比加群酯 (泰毕全)</p>  <p>110 mg</p>	<p>达比加群酯 (泰毕全)</p>  <p>150 mg</p>	<p>利伐沙班 (拜瑞妥)</p>  <p>15 mg</p>
<p>利伐沙班 (拜瑞妥)</p>  <p>20 mg</p>	<p>华法林 (香豆素)</p>  <p>1 mg</p>	<p>华法林 (香豆素)</p>  <p>2 mg</p>	<p>华法林 (香豆素)</p>  <p>2.5 mg</p>	<p>华法林 (香豆素)</p>  <p>3 mg</p>
<p>华法林 (香豆素)</p>  <p>4 mg</p>	<p>华法林 (香豆素)</p>  <p>5 mg</p>	<p>华法林 (香豆素)</p>  <p>6 mg</p>	<p>华法林 (香豆素)</p>  <p>10 mg</p>	

ACE抑制剂 降低血压

依那普利 (Vasotec)  2.5 mg	依那普利 (Vasotec)  5 mg	依那普利 (Vasotec)  10 mg	依那普利 (Vasotec)  20 mg	培哚普利 (Coversyl)  2 mg
培哚普利 (Coversyl)  4 mg	培哚普利 (Coversyl)  8 mg	培哚普利 吖达帕胺 (Coversyl Plus)  2 mg/0.625 mg	培哚普利 吖达帕胺 (Coversyl Plus)  4 mg/1.25 mg	培哚普利 吖达帕胺 (Coversyl Plus)  8 mg/2.5 mg
喹那普利 (Accupril)  5 mg	喹那普利 (Accupril)  10 mg	喹那普利 (Accupril)  20 mg	喹那普利 (Accupril)  40 mg	雷米普利 (Altace)  1.25 mg
雷米普利 (Altace)  2.5 mg	雷米普利 (Altace)  5 mg	雷米普利 (Altace)  10 mg		

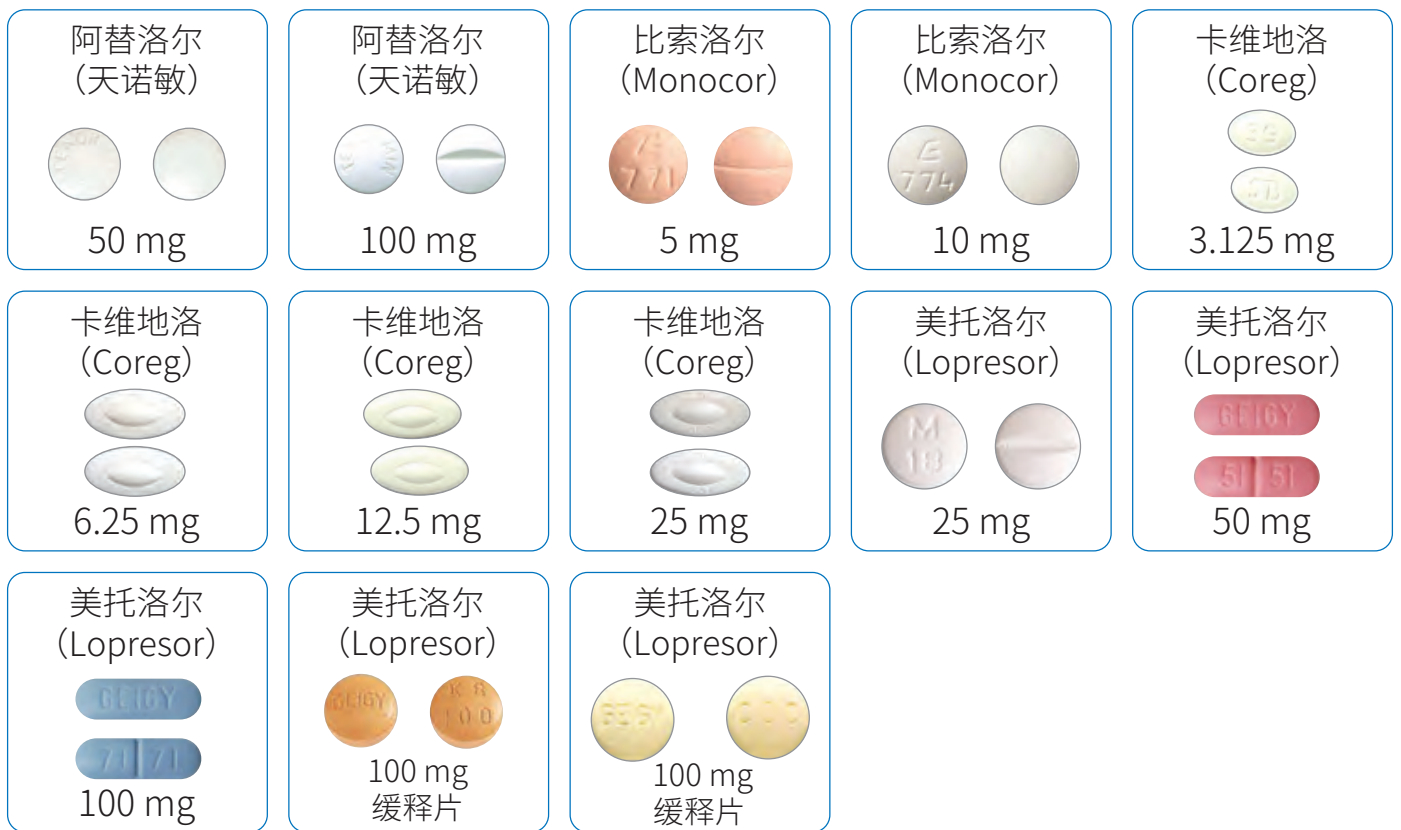
血管紧张素II受体阻滞剂 降低血压

坎地沙坦 (Atacand)  4 mg	坎地沙坦 (Atacand)  8 mg	坎地沙坦 (Atacand)  16 mg	坎地沙坦 (Atacand)  32 mg
--	--	---	--





















β受体阻断药

降低血压，降低心率，治疗胸痛



钙通道阻滞剂

降低血压，降低心率，治疗胸痛

氨氯地平 (络活喜)  5 mg	氨氯地平 (络活喜)  10 mg	硝苯地平 (心痛定)  20 mg	硝苯地平 (心痛定)  30 mg	硝苯地平 (心痛定)  60 mg
地尔硫卓 (Cardizem)  120 mg	地尔硫卓 (Cardizem)  180 mg	地尔硫卓 (Cardizem)  240 mg	地尔硫卓 (Cardizem)  300 mg	地尔硫卓 (Tiazac)  120 mg
地尔硫卓 (Tiazac)  180 mg	地尔硫卓 (Tiazac)  240 mg	地尔硫卓 (Tiazac)  300 mg	地尔硫卓 (Tiazac)  360 mg	维拉帕米 (异搏定)  80 mg
维拉帕米 (异搏定)  120 mg	维拉帕米 (异搏定)  180 mg	维拉帕米 (异搏定)  240 mg		

利尿剂

降低血压

氯噻酮  50 mg	氢氯噻嗪  25 mg	氢氯噻嗪  50 mg	吲达帕胺 (Lozide)  1.25 mg	吲达帕胺 (Lozide)  2.5 mg
---	--	--	--	---

脂质降低剂

降低坏胆固醇，增加好胆固醇



工具 #2: 用药说明

该图表可以帮助你跟踪已经给你开的药物，它们用于什么，如何服用以及何时服用。如果你需要填写此表格的帮助，请咨询你的药剂师或医生。

药物	药品作用	服药方法 每日服用__次，每次__粒。其他特别说明。	服药时间			
			上午	下午	夜间	就寝时间
例子： 阿司匹林	减少血液凝结	每天一次，每次1粒（81mg）。与食物一道压碎。	X			

工具 #3: 药物跟踪器

此图表可以帮助你确保已服过所有药物。服用后一定要划掉每份剂量。

- 1) 在“药物名称”栏中写下你的药物
- 2) 对于每种药物，在须用时间下方填写剂量
- 3) 当你服用该剂量后，将其从盒子中取出
- 4) 重复一周中的每一天

周:							
天	药物名称	早餐	早点	午餐	下午茶点	晚餐	就寝时间
样品日	阿司匹林	2片				2片	
	氯吡格雷			1片			
	胰岛素		1次注射				1次注射
	茶苯海明 (Gravol)			1片			
星期日							
星期一							
星期二							
星期三							
星期四							
星期五							
星期六							

关于药物的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我有一份我需要服用的药物清单吗？
- 我知道每种药物对我有何帮助吗？
- 我是否知道服用每种药物的方法（例如：用餐、口服、注射或压碎）？
- 我知道服用每种药物的时间？
- 我是否需要提醒每种药物的服用时间？
- 我是否知道这些药物会不会与我服用的其他药物和我吃的食物产生相互作用？
- 我是否需要一种方法来收纳我服用的药物（如泡罩包装或药片收纳盒）？
- 我使用的药房是否能送药上门？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

有关药物的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

Aphasia Institute (失语症研究所)

- 访问www.aphasia.ca/shop 并搜索配画图书《药物》和《日常生活》。

Drug Coverage.ca (药物报道网)

- 通过私人保险、省级或联邦药物福利计划报销处方药的信息。
- 访问www.drugcoverage.ca

加拿大卫生部 - 药品和健康产品注册

- 搜索有关药物使用、安全性和副作用的信息。
- 访问www.canada.ca并搜索“Drug and Health Products Register (药物和健康产品注册)”。

Heart and Stroke Foundation (心脏和中风基金会)

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke (中风)”，然后选“Treatments (治疗)”
- 在搜索栏中输入：Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke (你的中风之旅：中风患者指南)

Toronto Central Healthline (多伦多中心健康热线)

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)”，然后点击“My health (我的健康)”和“Taking my medications (服用我的药品)”。

中风预防诊所

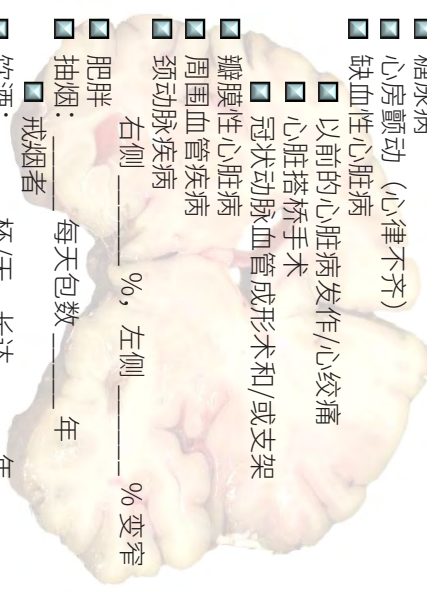
中风预防诊所为患有短暂性脑缺血发作（TIA）或中风的患者、家人和照顾者提供早期评估、治疗和教育。目标是帮助你降低患中风的风险。他们的中风专家团队可以帮助你改变生活方式，减少再次中风的机会。请咨询医院或中风预防诊所的医生或护士，填写下一页的“中风预防进展报告”。然后与你的家庭医生分享这些信息。

以下是多伦多地区的诊所。

中风预防诊所	
Humber River Hospital (亨伯河医院)	Professional Medical Building, 2115 Finch Avenue West, Room 103 (Lower Level), Downsview, ON, M3N 2V6 电话：416-747-3896
North York General Hospital (北约克全科医院)	4001 Leslie Street, 6th Floor, North Wing, Room 605, Toronto, ON, M2K 1E1 联系电话：416-756-6545
St. Michael's Hospital (圣迈克尔医院)	30 Bond Street (Martin Family Centre: B1 Queen Wing, Ground Level 或 Shuter Wing, 3rd Floor, Room 3-001), Toronto, ON, M5B 1W8 电话：416-864-6060 转3576
Sunnybrook Health Sciences Centre (新宁医院)	2075 Bayview Avenue, 4th Floor, A Wing, Room A-442, Toronto, ON, M4N 3M5 电话：416-480-4473或416-480-4866 传真：416-480-5753
Toronto Western Hospital (多伦多西区医院)	399 Bathurst Street, 5th Floor, West Wing, Toronto, ON, M5T 2S8 电话：416-603-5413
The Scarborough Stroke Clinic (士嘉堡中风诊所)	3000 Lawrence Avenue East, Building B, Suite 2202, Scarborough, ON, M1P 2V1 电话：416-431-9713, 传真：416-431-5259

我的危险因素

- 高血压 (高血压)
- 高脂血症 (高胆固醇)
- 糖尿病
- 心房颤动 (心律不齐)
- 缺血性心脏病
- 以前的心脏病发作/心绞痛
- 心脏搭桥手术
- 冠状动脉血管成形术和/或支架
- 瓣膜性心脏病
- 周围血管疾病
- 颈动脉疾病
- 肥胖 右侧 _____ %，左侧 _____ % 变窄
- 抽烟：_____ 每天包数 _____ 年
- 戒烟者
- 饮酒：_____ 杯/天，长达 _____ 年



我的中风预防药物

药物名称和剂量	药物变化
抗凝药物 <input type="checkbox"/> 抗血小板 _____ <input type="checkbox"/> 抗凝 _____	
高血压药物 <input type="checkbox"/> ACE抑制剂 _____ <input type="checkbox"/> ARB _____ <input type="checkbox"/> Beta阻滞剂 _____ <input type="checkbox"/> CCB _____ <input type="checkbox"/> 利尿剂 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____	
高脂血症药物 (降低胆固醇水平) <input type="checkbox"/> 他汀类药物 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____	
糖尿病药物 (保持血糖水平) <input type="checkbox"/> 口服降血糖 _____ <input type="checkbox"/> 胰岛素 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____	

我的康复目标

我中风/小中风之后的
的个人目标

我接受过以下评估/教育：

- 颈动脉内膜切除术或支架置入心房
- 颤动
- 需要物理治疗 需要职业治疗
- 需要职业治疗
- 需要语言病理学
- 适宜驾驶的身体条件 非驾驶员
- 抑郁症
- 压力管理需求
- 社区服务支持
- 有关中风/小中风和中风预防的知识

评估	受教育	日期	备注
Assessed	Educated	Date	Notes
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____
Y N	Y N	_____	_____





医疗团队

为你提供护理的专业医疗团队可能包括：

医生

医生负责中风患者的整体医疗护理监督。可能属于护理团队的某些类型的医生是：

- 一位家庭医生
- 神经科医生（专门研究神经系统的医生）
- 理疗师（康复专家）
- 心脏病专家（擅长心脏病的医生）
- 神经精神病学家（专门研究抑郁和焦虑的医生）
- 神经心理学家（专注于心理功能的医生，如注意力和解决问题）

护士

护士与中风患者及其照顾者密切合作，帮助他们管理健康和个人护理需求，例如服用药物、洗澡、穿衣和上厕所。

可能属于护理团队的某些类型的护士是：

- 注册护士（RN）
- 注册实践护士（RPN）
- 执业护士（NP）
- 临床护理专家（CNS）

职业治疗师 (OT)

职业治疗师评估、治疗、提供教育和教授技能，使家庭和社区能够安全独立地生活。他们帮助人们恢复工作、学校、驾驶和儿童保育等活动。

个人护理助理 (PCA)

个人护理助理帮助中风患者管理他们的日常个人护理，如洗澡、穿衣和上厕所。他们可以在医院或家中提供护理。他们也可能被称为个人支持工作者 (PSW)。

药剂师

药剂师准备和分发药物。他们提供有关药物的目的、副作用、成本和安全性教育和咨询。

物理治疗师 (PT)

物理治疗师评估移动性以及影响一个人移动能力的因素。他们制定了一项治疗计划，以提高力量、平衡、协调和活动能力，并帮助计划中风恢复的后续步骤。物理治疗师可能会建议特定的助行器，以促进安全性和独立性。

社会工作者 (SW)

社会工作者帮助人们应对愤怒，悲伤，抑郁，困惑和焦虑的情绪。社会工作者提供咨询，协助规划未来和协调社区支持服务。

语言病理学家 (SLP)

语言病理学家评估并提供帮助吞咽困难的人的方法。他们还评估和治疗在说话、理解、阅读和/或写作方面有困难的人。他们可以通过提供改善言语的活动和教授其他沟通方式来提供帮助。

娱乐治疗师

康复治疗师根据个人的休闲兴趣评估和制定治疗计划。它们帮助人们学习从事爱好和其他兴趣活动所需的技能和资源，以帮助他们实现独立。

注册营养师 (RD)

注册营养师评估和制定营养计划。他们帮助人们学习如何为吞咽困难的人准备食物。他们还帮助人们了解健康饮食，控制糖尿病、胆固醇、血压和体重。

其他专业人士

其他专业人士也可能是护理团队的一员：

- 矫形器使用特殊牙套来支撑弱关节和肌肉。
- 泌尿科医生帮助治疗膀胱问题。
- 职业顾问帮助人们重返工作或学校。

你、你的家人和/或照顾者以及社区服务提供者也是该团队的重要成员。

预定护理计划

做出自己的选择对于你的身份感和幸福感至关重要。关于你的个人护理的决定也是如此，包括：

- 餐饮
- 生活安排和住房
- 服装
- 卫生
- 安全
- 卫生保健
- 财务

对于你的家人、朋友和医疗保健团队而言，如果你无法再做出决定，了解你的意愿非常重要。这样可以避免以后出现任何混淆。这被称为预先指示，这是一份法律文件，允许你提前表达有关你的护理和财务的决定。

什么是预定护理计划？

1. 在你神智清楚的情况下做出选择，如果你无法做决定时，你将来希望如何得到照顾。
 - 你在神智清楚的情况下表达的个人护理意愿具有法律约束力。这意味着这些意愿将由法律强制执行。
2. 给予你信任的人信息和权力，以便为你实现这些愿望。这个人被称为**替代决策者（SDM）**。
 - 要指定替代决策者，你必须在“个人护理授权书”文档中写下他们的名字。
 - 你可以指定不同的替代决策者来管理你的财务状况。
 - 选择一个你认为最能尊重并实现你愿望的人。此人不一定是家庭成员。

如果没有替代决策者会怎么样？

如果你没有通过个人护理或财务授权委托书获得替代决策者

以及

你无法做出医疗保健和/或财务决策



医疗团队将（按此顺序）请以下人员做出这些决定：

1. 你的配偶、普通法配偶或伴侣
2. 你的孩子（16岁以上）或父母
3. 监护父母
4. 兄弟姐妹
5. 血缘、婚姻或领养的任何其他亲属



有关预先护理计划的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我的家人/照顾者是否知道我的护理意愿？
- 我写下自己的愿望了吗？
- 我是否已经合法地将某人指定为我的替代决策者或代理人，以便在我不再能够做出决定时为我做出决定？
- 我是否让那个人了解了我的愿望？
- 我写下这些信息了吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。



有关预先护理计划的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

安省政府：高级护理计划指南

- 访问www.seniors.gov.on.ca并在搜索框（右上角）输入“高级护理计划指南”。

司法部

- 要下载你自己的授权委托书和生前遗嘱文件，请访问www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca并点击页面左侧的“Wills & Estates（遗嘱与遗产）”。

说出来

- 有关预先护理计划的信息
- 访问www.advancecareplanning.ca

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后点“Managing my money（管理我的钱）”和“Knowing my rights（了解我的权利）”。

你当地的公共和监护人信托办公室

- 拨打免费电话1-800-366-0335或416-314-2800（多伦多）。

出院

准备离开医院可能是一个激动人心的时刻，但也可能让人紧张。当你离开医院回家时，做好准备非常重要。

本节介绍以下主题：

- 可向你的医疗团队提的问题。知道答案能让你感觉到已做好回家的准备。
- 常见的辅助装置。与你的医疗团队交谈，了解哪些装置最能满足你的家庭需求。
- 自我反思和设定目标。



有关更多提示和策略，请在线访问本指南

www.strokerecovery.guide



需要考虑的事情

测试

- 我需要做什么测试？
- 我什么时候需要完成测试？
- 我在哪里完成这些测试？
- 我是否要了我出院摘要和在医院做的测试（和结果）清单？

有关有用的提示，请参阅“**测试**”部分。

药物

- 我需要服用什么药物？为什么？
- 我知道如何服用吗？
- 我是否需要一种方法来收纳我的药品，所以我记得带药品（例如，药物剂量分配器或泡罩包装）？
- 如果我在医院期间开的药品用完了，我该找谁？
- 我是否知道要去哪家药店买药？谁会取我的药品？什么时间？

请参阅“**药品**”部分，获取有用提示。

身体健康

- 我知道我需要做些什么来帮助预防再次中风吗？
- 我是否知道中风的迹象和我应采取的行动？
- 我被转介到中风预防计划或诊所吗？
- 我知道什么时候应该再去看家庭医生吗？

请参阅“**健康状况**”部分，获取有用提示。

吞咽困难

- 我知道食物或饮料的质地对我来说是安全的吗？
- 我是否知道如何准备这些（例如，糊状食物或增稠饮料）？

请参阅“**吞咽困难**”部分，获取有用提示。

自我护理

- 如果我需要，我是否知道如何安排照顾自己的帮手（例如：帮助洗澡、穿衣、准备食物或购买杂物）？
- 如果我在家需要帮助（例如，居家和社区护理），他们什么时候能来我家？

请参阅“**自我护理**”部分，获取有用提示。

沟通

- 如果我的沟通能力发生了变化，我是否知道如何表达我的需求以便让人们明白？

请参阅“**沟通**”部分，获取有用提示。

思考能力和理解所视何物的能力

- 如果我的思想和/或视力发生了变化，我是否知道如何保证自己的安全？

有关有用的提示，请参阅“**思考能力和理解所视何物的能力**”部分。

我生活的地方

- 我需要在家中哪些设备或辅助装置才能保持独立和安全？
- 我是否需要有人上门做家庭安全评估？

有关有用的提示，请参阅“**我的居所**”部分。

四处走动

- 我的医疗团队是否建议我使用行动辅助工具来帮助我解决问题？
- 如果我需要行动辅助工具，如助行器或手杖，我是否已安排获取一个？
- 我需要交通工具才能参加预约或办事吗？
- 我是否接受过无障碍交通评估（例如，轮椅专车）？
- 我知道如何预订车程吗？

有关有用的提示，请参阅“**四处走动**”一节。

社会支持

- 如果我需要更多治疗，已做出哪些安排？
- 如果我被转介到门诊治疗计划，我知道我要去哪里吗？我有联系方式吗？
- 我可以做些什么样的活动来帮助中风恢复？

有关有用的提示，请参阅“**社会支持**”部分。

照顾者支持

- 我的照顾者能安全地管理我的护理吗？
- 如果需要，我的照顾者是否与支持小组联系过？

请参阅“**照顾者支持**”部分，获取有用提示。

工作或学校

- 我此时能重返工作或学校吗？
- 如果不行，我是否知道以后如何重返工作或学校吗？

请参阅“**工作和学校**”一节，获取有用提示。

返回驾驶

- 我的中风情况是否已报告给交通厅，我的驾驶执照是否已被暂停？
- 如果我目前无法驾驶，我是否知道再次批准驾驶的程序？

有关有用的提示，请参阅“**返回驾驶**”一节。

财务和金钱

- 我可以管理账单（例如：支付租金或水电费，购买药品或设施）吗？
- 我是否需要申请就业保险、短期残疾或其他财务资助计划？我知道怎么申请吗？

有关有用的提示，请参阅有关“**财务和资金**”的部分。

今后预约安排

此图表可以帮助你跟踪预约。你还可以使用日记来跟踪此信息。

与谁预约	什么时候	哪里	联系信息

辅助装置

辅助装置是一种能使你更轻松、更安全地管理日常活动的设备。在本节中，我们列出最常用的辅助装置。其他辅助装置可用于帮助进食、穿衣、梳理、做饭和做家务。也有可用的单手装置。**你的医疗保健提供者可以告诉你哪些辅助装置可能对你有所帮助。**

你可以在当地的医疗保健或医疗用品商店购买或租用辅助装置。由于价格会发生变化，请向当地商店询问当前价格。

带靠背的沐浴座椅

买价：\$60+

租金：每月\$15-\$28



带靠背的转移台

买价：\$120+

租金：每月\$20-\$32



防滑浴垫

买价：\$20+



马桶椅

买价：\$200+



带扶手的升高马桶座

买价：\$70+

租金：每月\$15-\$28



马桶起身扶手

买价：\$60+

租金：每月\$12-\$22



四轮助行器

买价：\$250-\$550

租金：每月\$70



两轮助行器

买价：\$100+

租金：每月\$20-\$40



单脚拐杖

买价：\$20+



四脚拐杖

买价：\$35+



轮椅

购买：\$400+

租金：每月\$100



运输椅

买价：\$200+

租金：每月\$90



长柄鞋拔

买价：\$7



长柄拾物器

买价：\$15+



男性小便池

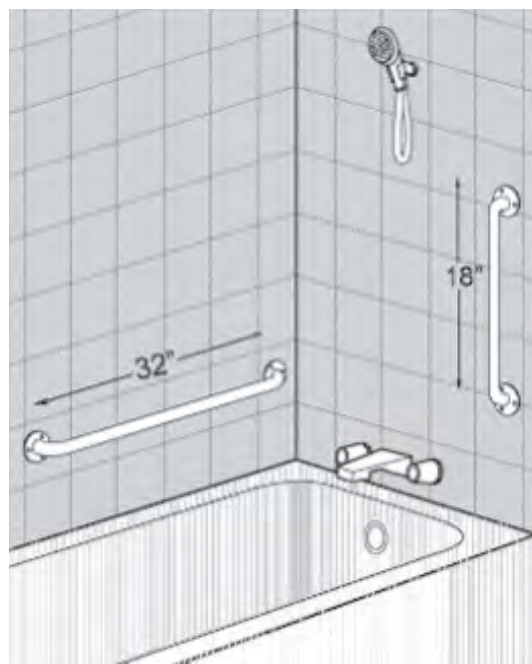
买价：\$10+



扶手

买价：\$25+

租金：每月\$10



便盆

买价：\$20+



病床

买价：\$1500-\$5200

租金：每月\$180-\$360



床楔枕头

买价：\$55+





有关辅助装置的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 访问www.aphasia.ca/shop 并搜索配画图书《过渡期》。

加拿大红十字会 - 健康设备贷款计划 (HELP)

- 健康设备的短期贷款
- 访问www.redcross.ca，搜索词“健康设备贷款计划”

医疗保健或医疗设备和供应商店

- 翻阅电话簿或www.Canada411.ca查找刊登信息，或者搜索多伦多中心健康热线www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)”，然后点击“Where I live (我的居所)”和“Assistive Devices and adaptive equipment (辅助装置和自适应设备)”。

辅助装置的财务帮助

卫生和长期护理厅 - 辅助器械计划 (ADP)

- 为身体残疾人士提供资金，以便他们购买医疗设备。
- 访问www.health.gov.on.ca并搜索“Assistive Devices Program (辅助装置计划)”。

儿童、社区和社会服务厅 - 安省残疾人支助计划 (ODSP)

- 为由于医疗原因或残疾无法工作的人提供长期财务帮助。
- 访问www.mcass.gov.on.ca并搜索“ODSP”。



自我反思

中风后，花时间思考对你最重要的事情，以及如何减少再次中风的机会是有帮助的。

本指南的这一部分和“自我反思工作表”可以帮助你：

- 考虑你的风险因素。这些东西让你有可能再次中风。
- 了解生活方式的改变可能有益于你的健康，并有助于预防再次中风。
- 确定你希望侧重的改变。

当你准备好进行做一些改变时，请不要立即开始太多的改变。尝试一次进行1或2个小改进将更容易管理，并且更有可能取得成功。

你的医疗保健提供者将继续与你合作，了解你的风险因素和改变健康状况的前景。你可能希望与他们共享工作表。他们可以帮助你获得最希望改变的领域的支持。

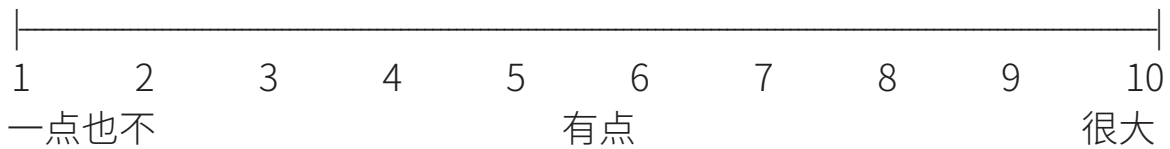
与你的医疗团队交谈时，请分享你对所做改变的任何疑虑。它们可以帮助你找到方便进行简单改变的方法。随着时间的推移，你将看到你正在取得的进步。



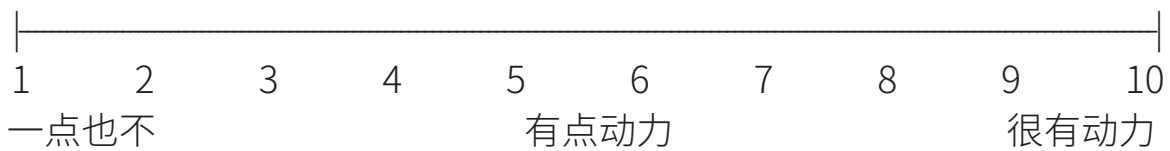
如何使用自我反思工作表：

1. 阅读“健康状况”部分中的风险因素。
2. 对于每个风险因素，回答这3个问题。选择最能代表你感觉的量度上的数字。在下一页的工作表列中输入数字。

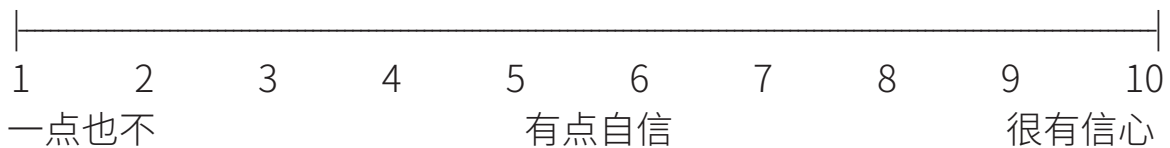
这方面还有改进空间吗？



我在这个领域改进的动力有多大？



我对做到这一点有多少自信？



3. 检查你的答案。要确定你希望侧重哪些方面，请考虑：
 - 哪些方面会从改进中获益最多？
 - 你最有动力做的是什么？
 - 你最有信心做什么行动？

自我反思工作表

风险因素	改进的空间	动力	信心
例子：血压	9	10	4
酒精			
心房纤颤			
不吸烟			
血压			
胆固醇			
糖尿病			
健康体重			
营养			
身体活动			
睡眠呼吸暂停			

使用此自我反思来帮助设定目标。

设定目标

设定目标是中风后恢复的重要部分。
这可以帮助你重新获得对健康和幸福的掌控。



如何设定目标：

1. 选择一个对你很重要的目标，以便你想要达到目标。
2. 想一想达到目标所需的每一步。
3. 决定何时实现目标。
4. 写下来！
5. 经常检查你的进度并根据需要调整目标。

你的目标会随着时间而改变。随着情况的好转，
你可以调整目标并设置新目标。

你可以使用本节末尾的目标工作表。如果你需要更多，可以从本网站打印 www.tostroke.com/for-the-public/community-resources。

如果你把重要事情列为目标并做好实现目标的计划，
那么你将更有可能获得成功。

这是一个目标的例子：

目标
我将在9月4日上课的第一天带着孙子们去学校
我将如何实现这一目标？
1. 我将每周做3次家庭练习。 2. 我将在街区附近步行5分钟，每周3次。 3. 每周我都会增加步行时间，直到我可以不停地走路30分钟。 4. 我会和丈夫一起步行去学校，每周回来（30分钟）。 5. 在学校开学前的最后2周，我将自己走到那里。 6. 我会和女儿安排第一天带孙子孙女上学。

目标工作表

目标
我将如何实现这一目标？

目标

我将如何实现这一目标？

目标

我将如何实现这一目标？

身体健康

一旦你中风，你再次中风的机会更大。**但是你却可以做很多事情来防止再次中风。**本节可以帮助你：

- 了解如何降低中风风险
- 想想你可以变得更健康的方法

本节介绍以下主题：

酒精

糖尿病

心房颤动

健康体重

不吸烟

营养

血压

体力活动

胆固醇

睡眠呼吸暂停

你的家庭医生参与你的护理很重要。当你康复时，家庭医生会检查你的健康状况。如果你没有家庭医生，“帮助”一节中有一些资源可以帮助你找到接受新患者的医生。



有关更多提示和策略，请在线访问本指南

www.strokerecovery.guide

身体健康的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 访问www.aphasia.ca/shop并搜索配画图书《你的生活：回头看，向前走》。

社区卫生中心（CHCs）

- 社区卫生中心提供初级卫生保健。即使你没有健康卡（OHIP），你也可以在某些社区卫生中心获得健康服务。
- 要在多伦多市中心找到社区卫生中心，请访问www.torontocentralhealthline.ca/listServices.aspx?id=10652
- 要在安省寻找社区卫生中心，请访问www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/chc/locations.aspx

家庭健康团队

- 这些医疗保健提供者团队一同提供初级卫生保健。
- 要查找安省的家庭健康团队，请访问www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/fht/fht_progress.aspx

我病了

- 访问www.iamsick.ca用于医疗保健，你何时何地需要它
- 访问www.cpsso.on.ca/public-register/all-doctors-search搜索当地的家庭医生和专家。

Ontario Healthcare Connect（安省医疗桥梁）

- 将没有医生的人称为可能接受新患者的家庭保健提供者
- 访问www.ontario.ca/healthcareconnect

酒精

饮酒可能会增加血压和甘油三酯。如果你经常喝酒，你可能增加体重。这些因素可能会增加中风的风险。

如果你符合以下条件，建议避免饮酒：

- 正在服用药物
- 有肝病
- 有心房颤动
- 有高甘油三酯

如果你喝酒，请咨询你的医疗保健提供者，以确定你是否安全。

此图表显示了饮酒的建议指南：

	最高标准 每天喝一杯	最高标准 喝一个星期
男性	0到3杯饮料	0到15杯饮料
女性	0到2杯饮料	0到10杯饮料

来源：心脏和中风以及成瘾与心理健康中心

一杯标准饮料等于：



一瓶（12盎司或341毫升）5%啤酒



一杯（5盎司或5盎司）142毫升12%的葡萄酒



一小杯（1½盎司或43毫升）40%烈酒

饮酒可能对你的健康有害。

- 记录平均每天和平均一周的饮酒量。这可以帮助你保持在建议的限制范围内。
- 如果你决定限制酒精，请设定目标并制定计划。
- 如果你觉得无法限制饮酒，请咨询你的医疗保健提供者以获取支持。

关于酒精的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道一种标准饮料中含有多少酒精？
- 我知道酒精会如何影响我的健康吗？
- 如果我正在服用药物，喝酒会安全吗？
- 我一天或一周喝多少酒？
- 我需要帮助来管理我喝多少酒？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

关于酒精的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

匿名戒酒会会议

- 帮助酗酒者。
- 访问www.aa.org并进入多伦多寻找当地办事处和匿名戒酒会团体。

加拿大毒品使用和成瘾中心

- 了解更安全饮用的指南。
- 访问www.ccsa.ca

成瘾与心理健康中心

- 了解酒精、其作用和酒精依赖治疗。
- 访问www.camh.ca，点击“Health Information（健康信息）”，然后点击“Mental Health and Addiction Information A-Z（心理健康和成瘾信息检索）”，然后选择“Alcohol（酒精）”。

喝酒日记

- 使用“Drinks diary（饮料日记）”一周，看看你喝了多少酒。
- 访问www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Documents/drink_diary.pdf

Hypertension Canada（加拿大高血压协会）

- 访问www.hypertension.ca。点击“Public（公开）”，然后“[What can I do（我该怎么办）？](#)”和“[Limit alcohol consumption（限制饮酒）](#)”。

多伦多中心健康热线

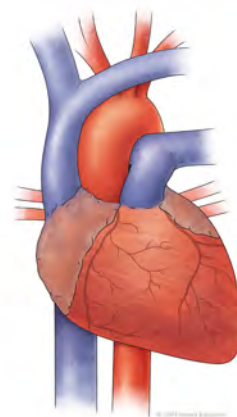
- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后点击“My health（我的健康）”，“Preventing another stroke（预防再次中风）”和“Alcohol and drug（酒精与毒品）”或“Check your drinking（检查饮酒）”。

中风协会

- 阅读“Alcohol and Stroke（酒精和中风）”情况说明书，了解酒精如何增加中风的风险，以及为什么要考虑减少酒精。
- 访问www.stroke.org.uk/resources/alcohol-and-stroke-0

心房纤颤

规律的心跳有助于将适量的血液泵送到身体的其他部位。心房颤动是一种不规则的心跳。在心房颤动期间，心跳不均匀或过快，导致血液流向身体。血液可能会卡在心脏中，在那里形成血液凝块。然后这些凝块可以被泵送到身体，并且可能被泵送到大脑，这可能导致中风。



心房颤动的症状

房颤患者可能感觉良好，不知道自己患有房颤。其他人可能会感到以下症状：

- 不规则和快速的心跳
- 心悸或胸部快速砰砰声
- 胸部不适、胸痛或压力
- 呼吸短促，特别是运动或焦虑

- 疲劳
- 头晕、出汗或恶心
- 头晕目眩或昏厥

心电图是一个简单的测试，以确定你是否有心房颤动。
如果你认为可能需要，请咨询你的家庭医生。

什么可以引起心房颤动？

心房颤动的原因并不总是众所周知的。它通常与心脏，其他健康问题或生活方式有关。以下是可能导致心房纤颤的一些情况：

- 高血压（最常见的原因）
- 心脏结构异常
- 感染或心脏炎症（心肌炎或心包炎）
- 损害心脏瓣膜的疾病
- 先天性心脏病
- 甲状腺功能亢进（甲亢）
- 肺部血栓（肺栓塞）
- 过量饮酒
- 抽烟

你能做什么？

重要的是与你的医生联系，以帮助你决定最适合你的治疗方法。你的治疗将基于：

- 你的年龄
- 你的需求
- 你的病史
- 这些症状干扰你的生活质量的程度

有些人会服用血液稀释剂，如每日服用Aspirin®或抗凝剂，以防止凝块形成并进入大脑。

定期去看医生，监测心房纤颤。

选择健康的生活方式是个好主意。任何降低血压的生活方式改变也可以降低发生心房颤动或帮助你控制心房纤颤的机会。

查看**营养**部分了解：

- 吃低饱和脂肪和反式脂肪的食物
- 多吃蔬菜、水果、纤维和瘦肉蛋白

其他有用的部分包括：

- **健康体重**
- **身体活动**
- **不吸烟**
- **酒精**



关于心房颤动的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我有心房颤动的症状吗？
- 我是否需要接受心房纤颤的检测？
- 我知道我的药物用于治疗房颤吗？
- 我知道运动会如何影响我的心房颤动吗？
- 我知道如何继续降低血压吗？
- 我是否知道通过健康饮食来控制血压的方法？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

关于心房颤动的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca/heart/conditions/arrhythmia

不吸烟

不吸烟可降低中风风险。如果你吸烟，请与你的医疗团队讨论如何戒烟。

抽烟：

- 增加发生血栓并导致血管受损的风险
- 增加患心脏病、慢性肺病和癌症的风险
- 是加拿大最可预防的疾病和死亡原因

戒烟的提示

- 列出你戒烟的原因。
- 设置“戒烟日期”并在日历上标记。
- 告诉你的家人和朋友你的戒烟计划。寻求他们的帮助和支持。
- 询问你的医生有关咨询、尼古丁替代以及有助于你戒烟的药物。
- 即使你没忍住，也不要放弃。继续努力，直到你可以戒掉为止。

不吸烟将有益于你的健康和周围每个人的健康。



使用类似于此处的图表来跟踪你的吸烟情况。

戒烟日期是: _____

日期 日/月/年	每天的香烟数量	我达标了吗? ✓ ✗



关于不吸烟的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道为什么吸烟会增加中风的风险吗？
- 我准备好戒烟吗？
- 我知道在哪里可以找到戒烟的帮助吗？
- 我知道在哪里可以找到针对继续不吸烟的支持吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。



关于不吸烟的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

加拿大癌症协会 - 吸烟者的帮助热线

- 提供免费的在线戒烟计划、自助工作簿以及通过电话或文本的专业帮助，帮助你成功戒烟。
- 请致电1-877-513-5333或访问www.smokershelpline.ca

成瘾和心理健康中心-尼古丁依赖诊所

- 为想要戒烟或减少吸烟的人提供评估、治疗和支持。
- 访问www.camh.ca，搜索“Nicotine Dependence Clinic（尼古丁依赖诊所）”

加拿大卫生部-Quit4Life

- 订购Quit4Life手册，了解你吸烟的原因以及戒烟的办法。
- 访问www.quit4life.com

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke（中风）”，然后点击“Risk and prevention（风险和预防）”。

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后点击“My health（我的健康）”，“Preventing another stroke（预防再次中风）”和“Smoking（吸烟）”。

血压

血压是血液在动脉壁上的压力。**高血压是中风的头号风险因素。**如果你的血压高，你可能没有异样感觉，所以经常检查血压很重要。每次就诊时让医生或医疗保健提供者检查你的血压，有助于你控制血压。

检查血压时，进行两次测量：

- **收缩压**是血液从心脏泵出时血管中的压力。
- **舒张压**是当心脏在搏动之间休息时血管中的压力。



例子：

120 收缩压是最高数字
80 舒张压是最低数字

好消息是血压可以控制。

你的医疗保健提供者将帮助你找到改善血压的方法，并将其保持在适合你的数字范围内。

一些步骤是：

- 吃得健康
- 保持活动
- 管理你的体重
- 按规定服用药物

有关这些步骤的更多信息，请参阅以下部分：

- **营养**
- **健康体重**
- **身体活动**
- **不吸烟**
- **酒精**
- **药物**

坐下并放松后测量你的血压。

- 从推荐的血压监测仪中选择一个 <http://hypertension.ca/en/devices-endorsed-by-hypertension-canada>

跟踪你的血压。

- 使用图表记录你的血压，查看你的进展，并控制你的血压。你可以到以下网站打印更多图表：
www.tostroke.com/for-the-public/community-resources.

用于跟踪血压的样本图表。

你的血压是： _____				
血压图表				
日期 日/月/年	时间 上午/下午	血压 收缩压/舒张压	我达标了吗?	
			✓ x 收缩期	舒张期

使用第51页的目标工作表并记下你需要处理的内容。这将帮助你保持血压在适合你的目标区域。

关于血压的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道我的目标血压应该是多少？
- 我知道应该多久检查一次血压吗？
- 我应该在药店使用血压机吗？
- 我知道自己可以做些什么来控制高血压吗？
- 我知道运动会如何影响我的血压？
- 我知道哪些食物会影响我的血压吗？
- 我知道我的每日钠（盐）限量应该是多少吗？
- 我知道我是否应该服用降压药吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

用于管理血压的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

Bridgepoint Active Healthcare（布里奇波特康复医院）- 基于正念的减压计划

- 为期9周的课程，帮助你学会平静身心，帮助你应对疾病、疼痛和压力。收费并需要医生转诊。
- 访问www.bridgepointhealth.ca并寻找“正念减压计划”。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke（中风）”，然后点击“Risk and Prevention（风险和预防）”。

Hypertension Canada（加拿大高血压协会）

- 访问www.hypertension.ca。选择“Public（公开）”标签，然后点击“[What do I need to know（我需要知道什么）](#)”和“[What can I do（我能做什么）](#)”。

多伦多中心健康热线

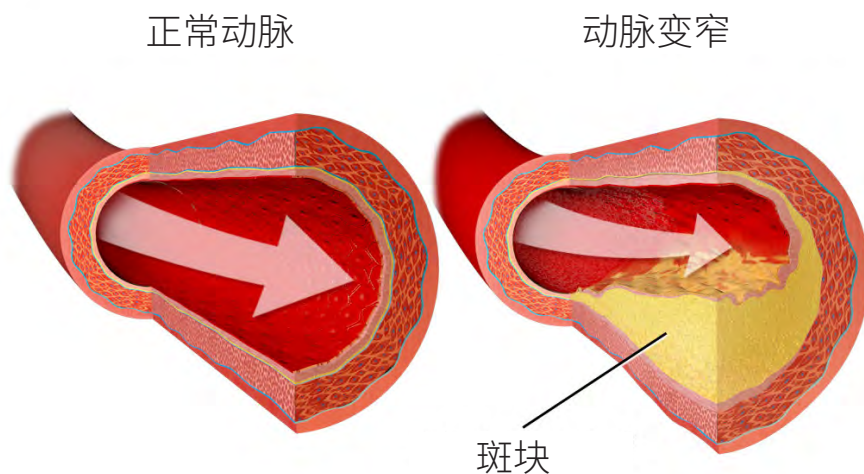
- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后点击“[My health（我的健康）](#)”和“[Preventing another stroke（预防再次中风）](#)”。

胆固醇

胆固醇是指血液中的脂肪。脂肪有两种主要类型：

- 我们称之为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白（LDL）
- 我们称之为“好胆固醇”的高密度脂蛋白（HDL）
- 甘油三酯

坏胆固醇（LDL）会导致斑块积聚在动脉壁上。这会使你的动脉变窄，使血液难以通过。



图片来自Blausen Medical Communications, Inc. (布劳森医疗传播公司) / CC BY 3.0

好胆固醇（HDL）有助于将坏胆固醇从动脉壁带走。

过多的“坏胆固醇”和不足的“好胆固醇”会增加患心脏病和中风的风险。

甘油三酯用于供给能量。你需要一些甘油三酯才能保持身体健康。但高甘油三酯会增加患心脏病的风险。高甘油三酯可能是由于超重、饮酒过量 and 糖尿病控制不良引起的。你的甘油三酯水平通常与你的血液胆固醇同时测量。

让你的家庭医生每3至6月检查一次血脂，以帮助你控制胆固醇。

这是一种帮助你了解结果的简便方法：

“LDL”是“坏胆固醇”的数量（把L想成糟糕）。



“HDL”是“好胆固醇”的数量（把H想成健康）。



胆固醇水平的推荐目标

LDL胆固醇（坏）	小于2.0毫摩尔/升
高密度脂蛋白胆固醇（好）	女性：大于1.3毫摩尔/升 男性：大于1.0毫摩尔/升
甘油三酯	小于2.0毫摩尔/升

用于跟踪胆固醇水平的样本图表。

日期 日/月/年	LDL 毫摩尔/升	HDL 毫摩尔/升	甘油三酯 毫摩尔/升	总胆固醇 毫摩尔/升
	我的目标是 _____	我的目标是 _____	我的目标是 _____	我的目标是 _____

与你的医疗团队合作将帮助你制定达到或保持目标范围的最佳计划。

采取这些步骤将帮助你管理胆固醇和甘油三酯：

- 吃得健康
- 保持活动
- 管理你的体重
- 按规定服用药物

有关更多信息，请参阅以下章节：

- 营养
- 身体活动
- 健康体重
- 药物

如果你的结果不在目标范围内，请设定目标并与你的医疗团队合作以改善你的胆固醇水平。



有关胆固醇的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道我应该和谁谈谈我的胆固醇水平吗？
- 我知道我的胆固醇水平应该是多少？
- 我知道是什么让我的胆固醇水平上升吗？
- 我知道我能做些什么来降低胆固醇水平吗？
- 我应该服用药物来降低胆固醇吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

有关胆固醇的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke（中风）”，然后点击“Risk and prevention（风险和预防）”。

糖尿病

患有糖尿病的人患中风或心脏病的风险更大。当糖尿病得到治疗和管理良好时，这些风险就会降低。

在糖尿病团队的支持下管理你的糖尿病非常重要。这包括你的家庭医生、糖尿病教育护士和注册营养师。有些人还可能会看到其他医疗保健提供者，例如称为内分泌科医生的糖尿病专家。

糖尿病的类型	描述
1型	<ul style="list-style-type: none">• 10%的糖尿病患者• 胰腺不会产生胰岛素• 需要胰岛素注射
2型	<ul style="list-style-type: none">• 90%的糖尿病患者• 胰腺不能产生足够的胰岛素，或者身体没有正确使用体内产生的胰岛素，或两者兼而有之• 单独饮食或糖尿病药物管理• （药片、胰岛素或两者兼有）
妊娠期	<ul style="list-style-type: none">• 怀孕期间可能会发生• 可以增加患2型糖尿病的风险

血糖：

- 糖尿病患者的血糖可能过低或过高。这可能会导致严重的健康问题。定期检查你的血糖水平可能有帮助。
- 你的糖尿病团队成员将帮助你了解测试水平的最佳时间。有些人需要经常检查而其他人不经常检查或根本不检查。
- 在血糖仪上跟踪你的血糖水平，或将其记录在日志中，可以帮助你和你的医疗团队管理你的血糖。

以下是一般血糖目标：

检查次数	目标 (毫摩尔/升)
空腹血糖（当你醒来，在任何食物或饮料之前）	4到7
饭后2小时	5到10

血红蛋白A1C：

- 血红蛋白A1C（简称A1C）的血液检测可帮助你和你的医疗团队了解过去3个月内你的血糖情况。

大多数糖尿病患者应争取A1C不高于7.0%。

每3个月对你的A1C进行一次测试，并定期拜访你的糖尿病团队。

有关控制糖尿病提示

你可以做些什么来帮助控制你的糖尿病	
参加体育活动	<ul style="list-style-type: none">经常锻炼保持活跃 <p>查看体育活动一节以获取有用的提示</p>
吃得健康	<ul style="list-style-type: none">每天吃3顿均衡的饭菜。根据需要吃零食。每餐间隔不超过4至6小时多吃高纤维食物选择食盐、糖和脂肪含量较低的食物如果你口渴，可以喝水与注册营养师交谈 <p>查看营养一节以获取有用的提示。</p>
监测血糖	<ul style="list-style-type: none">与你的医疗团队讨论监控
知道的迹象 低血糖	<ul style="list-style-type: none">低血糖的迹象可能包括：心率加快，出汗，晃动，饥饿和头痛知道如何治疗低血糖。和...交谈你的医疗团队找出最适合你的方案。
知道的迹象 高血糖	<ul style="list-style-type: none">高血糖的迹象可能包括：口渴增加，尿液流失，体重减轻，疲劳，食欲增加，视力模糊，头晕，感觉恶心或呕吐知道如何治疗高血糖。与你的医疗团队交谈，了解哪些方法最适合你。

你可以做些什么来帮助控制你的糖尿病	
达到A1C、血压和LDL（坏）胆固醇的目标	<ul style="list-style-type: none"> • 与你的医疗团队合作，以达到为你推荐的目标 • 这些通常是： • A1C小于或等于7.0% • 血压小于或等于130/80 • LDL胆固醇小于或等于2.0 <p>检查血压和胆固醇有用提示的章节。</p>
服用药物	<ul style="list-style-type: none"> • 按医嘱服药 • 即使你感觉良好，也要继续服药
管理体重	<ul style="list-style-type: none"> • 如果需要，努力为你提供健康的体重 <p>查看健康体重一节，获取有用的提示。</p>
减轻压力	<ul style="list-style-type: none"> • 找到管理压力的方法 • 抽出时间进行愉快的活动 • 如果你没有很好地应对，请与你的医疗团队联系以获得更多支持
戒烟	<ul style="list-style-type: none"> • 如果你吸烟并且无法自行停止，请咨询你的医疗团队 <p>查看“不吸烟”一节，获取有用的提示。</p>
照顾你的脚	<ul style="list-style-type: none"> • 经常检查你的脚并看一位足疗专家
监控你的视力	<ul style="list-style-type: none"> • 定期拜访你的眼科专家

计算碳水化合物，帮助你控制糖尿病

碳水化合物是许多食物和饮料中的营养素。碳水化合物有三种类型：糖、淀粉和纤维。他们转向我们体内的糖，并用于能量。

以下是含有碳水化合物的食品和饮料的例子：

- 面包，皮塔饼，意大利面，谷物，大米，饼干，干豆，扁豆，玉米，南瓜和土豆
- 水果和果汁
- 牛奶，豆浆，杏仁奶，米浆和酸奶
- 糖，蜂蜜，饼干，馅饼，糕点，布丁，芯片，椒盐卷饼，爆米花，糖果，巧克力棒

对于患有糖尿病的人来说，进食或饮用过多的碳水化合物可能提高血糖水平。吃得太少会导致低血糖。

含有适量碳水化合物的营养食品是均衡饮食的一部分。

- 对于糖尿病患者来说，均衡的碳水化合物膳食对于女性约为45至60克，对于男性约为60至75克。
- 典型的零食约15至30克。

你的注册营养师可以帮助你选择食物来制定膳食计划，为你提供适量的碳水化合物。

含有碳水化合物的食物和饮料	包含15克（每餐食用量）碳水化合物的食物份数
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 1个中等苹果 • 1个中等梨 • 1个小香蕉 • 15个樱桃 • 15个葡萄
淀粉类蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • ½中等白土豆 • ½中等甘薯 • ½整穗玉米
牛奶和牛奶替代品	<ul style="list-style-type: none"> • 1杯/250毫升牛奶 • 1杯/250毫升豆浆 • 1杯/250毫升杏仁奶
酸奶	<ul style="list-style-type: none"> • ¾杯/175毫升纯酸奶
面包	<ul style="list-style-type: none"> • 1片全麦面包 • 1片粗黑麦面包
豆类	<ul style="list-style-type: none"> • ½杯鹰嘴豆 • ½杯扁豆
谷物	<ul style="list-style-type: none"> • 1盎司普通未煮过的燕麦片 • ½杯麸皮片
白饭	<ul style="list-style-type: none"> • 1/3杯煮熟的糙米 • 1/3杯煮熟的白米饭

含有60克碳水化合物的膳食示例：

- 一个火鸡三明治，配1杯（250毫升）蓝莓和1杯（250毫升或8盎司）牛奶
- 半杯（125毫升）米饭，加2杯（500毫升）中国蔬菜，一个中等大小的苹果和3盎司鸡胸肉，再加1杯（250毫升或8盎司）豆浆
- 一个全麦皮塔饼，配1杯（250毫升）烤蔬菜，
- 两汤匙（30毫升）鹰嘴豆泥，一个水果和 $\frac{3}{4}$ 杯（175毫升）纯酸奶
- 一杯（250毫升）鹰嘴豆，配2杯生菜，番茄，黄瓜，1杯（250毫升或8盎司）杏仁奶和一个中等大小的梨
- 三盎司烤三文鱼配一个中度烤土豆、半盘西兰花和胡萝卜、 $\frac{3}{4}$ 杯（175毫升）原味酸奶，再配 $\frac{1}{2}$ 杯（125毫升）不加糖的苹果酱



阅读食品标签

- ✓ 碳水化合物包括糖，纤维和淀粉。它们为你的身体提供能量。
- ✓ 阅读食物标签可以帮助你了解碳水化合物含量，并选择健康的食物。

碳水化合物和营养成分表

营养成分表是一个帮助您了解您所摄入碳水化合物含量的很好的信息依据。

标签阅读有四个主要步骤：

1. 看看食品含量

每个营养成分表都基于特定数量的食物或饮料制定。这个含量并不是你应该吃多少的建议。

2. 看看碳水化合物的含量

“碳水化合物”标题包括糖和纤维。看看食物或饮料中碳水化合物的含量或克数。

3. 看看纤维的含量

纤维不会被我们的身体消化，因此不应计入碳水化合物。从碳水化合物的量中减去纤维的量。

4. 算一算

将每餐食用量与你的摄入量进行比较。如果你摄入的碳水化合物多于或少于规定量，你需要计算出你那份食物中碳水化合物的含量。

Nutrition Facts	
Per 90 g serving (2 slices)	
Amount	% Daily Value
Calories 170	
Fat 2.7 g	4 %
Saturated 0.5 g + Trans 0 g	5 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Carbohydrate 36 g	13 %
Fibre 6 g	24 %
Sugars 3 g	
Protein 8 g	
Vitamin A 1 %	Vitamin C 0 %
Calcium 2 %	Iron 16 %

在这个例子中：

36 克（碳水化合物）- 6 克（纤维）= 30 克可利用的碳水化合物

我们感谢大学健康网络的 Sun Life Financial Banting and Best Diabetes Clinic（永明班廷和最佳糖尿病诊所）提供此信息。



有关糖尿病的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道我的血糖目标是什么吗？
- 如果我的血糖太低，我知道有什么迹象吗？
- 我知道什么会导致低血糖吗？
- 如果我的血糖水平过低，我知道该怎么办吗？
- 如果我的血糖过高，我知道这些迹象是什么吗？
- 我知道什么会导致高血糖吗？
- 如果我的血糖水平过高，我知道该怎么办吗？
- 我知道我应该多久检查一下我的血糖吗？
- 我知道应该服用什么药物以及何时服用它们？
- 我是否知道如何计划我的膳食以帮助控制我的糖尿病？
- 如果我需要血糖仪套件，我是否知道使用方法？我知道我的血糖仪读数是什么意思吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

有关糖尿病的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 请致电416-226-3636或访问www.aphasia.ca/shop并搜索配画图书“Diabetes（糖尿病）”。

加拿大糖尿病协会

- 访问www.diabetes.ca/about-diabetes

加拿大的营养师

- 查找有关如何根据你的需求选择健康食品的资源。
- 在你所在地区寻找注册营养师进行营养咨询。
- 访问www.dietitians.ca

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke（中风）”，然后点击“Risk and Prevention（风险和预防）”，然后点击“Diabetes（糖尿病）”。

卫生和长期护理厅 - 老年人胰岛素注射器计划申请表

- 65岁以上且每日注射胰岛素的人可以申请注射器的资金。
- 访问www.forms.ssb.gov.on.ca/mbs/ssb/forms/ssbforms.nsf并搜索“胰岛素注射器”。

UnlockFood.ca

- 查找有关食物和营养、膳食计划、健康饮食提示和食谱的信息。
- 访问www.unlockfood.ca

健康体重

达到并保持对你健康的体重可以降低患中风、心脏病和糖尿病的风险。健康的体重可以帮助改善血压、胆固醇、甘油三酯和血糖水平。

有些人从**减肥**中受益。

- 逐渐减肥最适合你的健康。在6个月内只减少少量体重（5-10%）可以使你的健康受益。

有些人受益于**体重增加**。

- 有时，中风后人们会体重减少，这是因为他们吃得不好。
- 与你的医生或注册营养师联系，了解如何帮助你获得健康的体重增加。



有关更多信息，请参阅营养和身体活动的章节。与注册营养师交谈。

当你考虑健康体重时，请考虑：

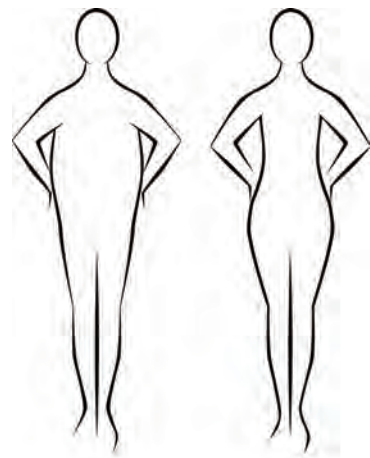
- 体形
- 腰围
- 体重

与你的医疗团队合作，通过定期的身体活动和健康饮食来获得健康的体重。

你的体形是什么？

你的体重分布方式很重要。有些人形体像苹果。腰部承受很大的负重。其他形体像梨，臀部周围的负重更大。

苹果体形比梨体形更容易让你患中风、心脏病和糖尿病。



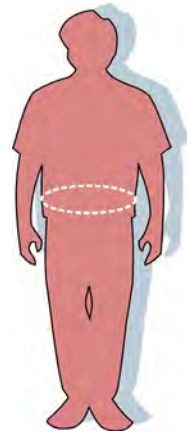
苹果

梨

你的腰围是多少？

腰部的大小很重要。腰围尺寸是腹部周围距离的量度。
测量腰围：

1. 找到髌骨的顶部。
2. 将卷尺均匀地放在腹部水平处。



腰围尺寸的推荐目标

男性	女性
争取不大于40英寸（102厘米）	争取不大于35英寸（88厘米）

如果你的腰围超过目标，你可以逐渐减少腰围。即使很小的减少也会对你的健康有益。

一个真实的腰围尺寸目标是： _____

日期 日/月/年	腰围 (英寸或厘米)	我达标了吗? ✓ ✗

你有多重?

你的医疗团队可以帮助你确定适合你的健康体重。

- 有些人的目标是减肥。逐渐减肥最适合你的健康。每周争取1至2磅（0.5至1公斤）。有些人会以更慢的方式减肥。
- 一些人的目标可能是防止体重增加。
- 其他人可能需要增加体重。



注册营养师或运动专家可以为你提供信息和支持，帮助你达到并保持健康的体重。

使用目标工作表制定体重目标。在6个月内检查你的进度，并设定另一个目标，以巩固你的成功。

一个现实的重量目标是： _____

日期 DD/MM/YY	重量 (磅或公斤)	我达标了吗? ✓ ✗



关于达到健康体重的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道我的健康体重是什么吗？
- 如果需要，我知道如何减肥吗？
- 如果需要，我知道如何增加体重吗？
- 我有一个如何最好地做到这一点的计划吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。



关于达到健康体重的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

加拿大的营养师

- 查找有关健康饮食和体重管理的资源。
- 访问www.dietitians.ca

eatracker.ca

- 使用此网站或手机应用程序来计划你的膳食，分析你的食物，跟踪你的活动并实现你的目标。
- 访问www.eatracker.ca

Hypertension Canada (加拿大高血压协会)

- 访问www.hypertension.ca。点击“Public (公开)”，然后点击“**What can I do (我该怎么办)？**”和“**Maintain a healthy weight (保持健康的体重)**”。

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“**Stroke Resources (中风资源)**”，然后点击“**My health (我的健康)**”和“**Preventing another stroke (预防再次中风)**”。

UnlockFood.ca

- 查找有关食物和营养，膳食计划，健康饮食提示和食谱的信息。
- 访问www.unlockfood.ca



营养

健康的饮食和生活习惯可以降低患中风、心脏病、糖尿病和肥胖的风险。



健康饮食可以：

- ✓ 提高你的血压、血糖、胆固醇和甘油三酯水平
- ✓ 帮助你控制体重和整体健康
- ✓ 为锻炼和娱乐活动提供更多能量

使用“**健康饮食行动计划**”（下页）可以帮助你降低中风风险。健康食品选择可以帮助你：

- 达到目标血压、胆固醇、甘油三酯和体重
- 如果你患有糖尿病，可以改善血糖控制

每周进行1至2次改变是一个很好的开始！

与注册营养师合作也可以帮助你实现营养目标。

健康饮食行动计划

预防中风的健康食物选择	使用此列表每周实现1至2次改变。 检查 你将致力于改变什么。
<p>通过做出这些选择，我可以改善血压</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 多吃水果和蔬菜 <input type="checkbox"/> 包括低脂乳制品，如1%牛奶或脱脂牛奶，乳脂低于15%的奶酪（乳脂含量），酸奶含0%至1%乳脂 <input type="checkbox"/> 包括全谷物 <input type="checkbox"/> 经常选择新鲜的未加工食品 <input type="checkbox"/> 用香料、香草、柠檬和大蒜代替盐来调味食物 <input type="checkbox"/> 阅读食品标签并选择钠含量低的食品（每餐食用量不高于120mg，或不高于5%DV）
<p>我可以通过做这些选择来提高我的胆固醇水平</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 通过烘烤、蒸、炒、烧烤或炙烤来制备含油少或不含油的食物 <input type="checkbox"/> 使用心脏健康的脂肪和油，如橄榄油和菜籽油，非氢化人造黄油，鳄梨，少量无盐坚果和种子 <input type="checkbox"/> 选择瘦肉。修剪可见脂肪。去除鸡皮。 <input type="checkbox"/> 选择低脂乳制品，如1%牛奶或脱脂牛奶，乳糖低于15%的奶酪（乳脂含量），酸奶含0%至1%乳脂 <input type="checkbox"/> 每周至少选择2道素食菜肴，如豆腐、豆类和扁豆 <input type="checkbox"/> 多吃富含可溶性纤维的食物，如燕麦片、燕麦麸、大麦片和洋车前子（All Bran Buds™（全麦麸）谷物含有）

预防中风的健康食物选择	使用此列表每周实现1或2次改变。 检查 你将致力于改变什么。
我可以通过做这些选择来改善我的甘油三酯水平	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 每周添加2-3份富含Omega-3脂肪的鱼类，如鲑鱼、鲱鱼、鳟鱼、鲭鱼和沙丁鱼 <input type="checkbox"/> 少吃糖，蜂蜜，果酱，果冻 <input type="checkbox"/> 喝水和无糖饮料，代替果汁和普通汽水 <input type="checkbox"/> 少喝酒或避免饮酒
选择遵循健康的饮食计划将改善我的体重和整体健康	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 通过选择《加拿大食品指南》中的各种健康食品来均衡饮食（参见“帮助”一节） <input type="checkbox"/> 包括富含纤维的食物，如水果和蔬菜以及全谷物 <input type="checkbox"/> 每天吃3餐 <input type="checkbox"/> 观看食量大小 <input type="checkbox"/> 如果需要，可以吃健康零食，如蔬菜、水果或低脂乳制品 <input type="checkbox"/> 用水代替果汁和普通汽水

要限制的食物

考虑限制食物	你可以尝试限制的食物示例
高钠（盐）	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 加工过的肉类，如火腿、熟食肉类、热狗、培根、香肠 <input type="checkbox"/> 罐头汤 <input type="checkbox"/> 薯片等咸味小吃 <input type="checkbox"/> 快餐 <input type="checkbox"/> 冷冻晚餐 <input type="checkbox"/> 腌制食品 <input type="checkbox"/> 含盐调料和酱汁

<p>在成分中加入“反式脂肪”或“氢化”字样</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 起酥油 <input type="checkbox"/> 某些人造黄油（阅读标签选择非氢化的人造黄油） <input type="checkbox"/> 快餐 <input type="checkbox"/> 从商店买的烘焙食品 <p>尽量避免这些食物，因为它们会增加坏LDL胆固醇并降低高密度脂蛋白胆固醇。</p>
<p>饱和脂肪含量高</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 均质牛奶，高脂奶酪，黄油和奶油 <input type="checkbox"/> 脂肪肉和家禽皮 <input type="checkbox"/> 棕榈和椰子油
<p>膳食胆固醇含量高</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 高脂肪乳制品 <input type="checkbox"/> 器官肉类如肝脏 <input type="checkbox"/> 蛋黄（每周限2个） <input type="checkbox"/> 虾和鱿鱼

这是一个均衡膳食的例子：



来源：加拿大糖尿病协会

了解食品标签可以帮助你做出健康的选择

了解营养素参考值百分比如何帮助你做出健康的选择。

Nutrition Facts	
Per 125 mL (87 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 80	
Fat 0.5 g	1 %
Saturated 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate 18 g	6 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 10 %
Calcium 0 %	Iron 2 %

每餐食用量

每餐食用量适用于125毫升或½杯。

将每餐食用量与你的摄入量进行比较。

营养素参考值百分比 (%DV)

这告诉你每餐食用量中营养素的多少。



不高于5%DV是少量，
高于15%DV是大量

- ✓ 如果你需要较少的营养素，请更多地寻找每餐食用量小于或等于5%DV的产品。
- ✓ 如果你想要更多的营养素，请更多地寻找每餐食用量超过或等于15%DV的产品。

在食品标签上寻找什么有助于改善血压和胆固醇。

总脂肪

✓ 目标是每餐食用量少于3克。

饱和脂肪和反式脂肪

✓ 争取每餐食用量不高于2克，或不高于10% DV的饱和和反式脂肪。

* 最好选择0%反式脂肪

胆固醇

✓ 争取每餐食用量不高于5% DV。

Nutrition Facts
Per 125 mL (87 g)

Amount	% Daily Value
Calories 80	
Fat 0.5 g	1 %
Saturated 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate 18 g	6 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 10 %
Calcium 0 %	Iron 2 %

钠

✓ 争取每餐食用量不高于120mg，或不高于5% DV。

每餐食用量钠含量		
前进	0-120mg	每日0-5%的价值
小心	121-360mg	每日价值6%-14%
太多了	> 360mg	≥15%



关于营养的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道什么是均衡餐吗？
- 我吃的餐是否均衡？
- 我是否需要改变饮食方式以防止再次中风？
- 我是否需要有关健康餐制备方法的信息？
- 我需要有人帮助我备餐吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。



有关营养的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

加拿大健康饮食食品指南

- 帮助你选择健康食品和膳食计划的指南。
- 访问www.canada.ca和“search for Canada Food Guides（搜索加拿大食品指南）”。

加拿大糖尿病协会

- 查找有关饮食、营养、膳食计划和食谱创意的信息
- 访问www.diabetes.ca

加拿大营养师协会

- 在你所在地区寻找注册营养师进行营养咨询。
- 访问www.dietitians.ca

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca搜索 “Healthy Eating（健康饮食）”

Hypertension Canada（加拿大高血压协会）

- 访问www.hypertension.ca。点击 “Public（公开）”，然后 “What can I do（我该怎么办）？” 和 “Limit salt/sodium intake（限制盐/钠摄入量）”。

美国国立卫生研究院-抑制高血压的饮食方法（DASH）

- 一项饮食计划，可以帮助你降低血压，降低胆固醇，改善身体使用胰岛素的方式。
- 访问www.dashdiet.org

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击 “Stroke Resources（中风资源）”，然后点击 “My health（我的健康）” 和 “Preventing another stroke（预防再次中风）”。

UnlockFood.ca

- 有关食物和营养、膳食计划、健康饮食技巧和食谱的信息。
- 访问www.unlockfood.ca

身体活动

保持活动可降低中风风险。定期进行身体活动：

- ✓ 提高你的血压和“好胆固醇”水平
- ✓ 有助于控制血糖
- ✓ 给你更多的能量
- ✓ 帮助你睡得更好
- ✓ 有助于减轻压力
- ✓ 防止便秘
- ✓ 给你一种幸福的感觉
- ✓ 帮助你保持健康的体重



保持活动有益于身心。向你的医生或医疗保健提供者咨询适合你的活动类型和数量。

在提高活动水平之前，请咨询你的医生或医疗保健提供者。如果你患有心脏病或其他健康问题，你需要由医生监控。



要增加你的活动，首先要选择你喜欢的活动。一些例子是步行、游泳和参加小组练习课程。

如果你在某些动作或平衡方面遇到困难，请咨询你的物理治疗师或你的医疗保健提供者。他们可以帮助你根据自己的能力调整锻炼方法。

关于活动的一般建议：

1. 每周至少5天争取做到30到60分钟的中等程度活动（如散步、游泳或跳舞）。
 - 适度意味着努力程度不要太容易或太难。你应该能够在做活动时舒服地说话，而不是气喘吁吁。
 - 按自己的节奏活动。慢慢开始，逐渐增加。例如，你可以通过每周额外增加10分钟的活动来提高活动水平。
2. 每周2至3天进行伸展和加强锻炼，保持弹性和强壮。

我应该每天锻炼身体 _____（分钟数），每周至少5天。

使用此表或保留日记以跟踪你的进度。

周（月和日） _____			
例如：7月13日的一周			
平日	活动	持续时间 (多久)	努力程度 1-10
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			
		本周活动总持续时间： 我达标了吗？	✓ ✗
是什么帮助你实现了本周的体育活动目标：			



关于身体活动的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我是否知道运动如何帮助降低中风风险？
- 我知道我有什么样的锻炼吗？
- 我知道去哪里锻炼吗？
- 我想和我的医生谈谈锻炼计划吗？
- 我是否知道如何开始锻炼计划？
- 我知道如何保持身体活动吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。



关于身体活动的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

Abilities Canada (加拿大残障人士基金会)

- 将残疾人与体育、娱乐和其他感兴趣的领域联系起来。
- 访问 www.abilities.ca

Active Living Alliance for Canadians with a Disability (加拿大残疾人积极生活联盟)

- 为残疾加拿大人提供支持，帮助他们过上积极健康的生活。
- 访问 <http://ala.ca/content/home.asp>

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca/get-healthy/stay-active

Hypertension Canada (加拿大高血压协会)

- 访问www.hypertension.ca。点击“Public (公开)”，然后点击
- “What can I do (我该怎么办)？”和“Exercise regularly (定期锻炼)”。

运动与锻炼 (TIME)

- 由物理治疗师设计并由加拿大各地社区中心健身教练领导的一项团体锻炼计划。
- 有关更多信息或查找提供TIME的位置，请访问www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/TIME/Pages/about_us.aspx

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)”，然后点击“My health (我的健康)”和“Preventing another stroke (预防再次中风)”。

心血管康复中心

- 提供锻炼、教育和咨询的计划，帮助你恢复和减少中风的风险因素。
- 在心脏健康基金会找到你当地的心血管康复中心
www.cardiachealth.ca

安省心脏康复网络

- 访问www.crno.ca。搜索“名录”以查找你附近提供计划的地点。

睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是睡眠期间呼吸短暂停止或变浅的情况。呼吸的变化可以持续10秒或更长时间，一晚多次。这样可以减少空气进入肺部，从而减少大脑的氧气。随着时间的推移，你可能会开始睡眠不佳并在白天感到疲倦。

随着时间的推移，睡眠呼吸暂停会导致健康问题，并且与高血压、中风、心脏病和体重增加有关。但通过治疗，你可以控制症状，让你的睡眠恢复正常，并开始每天感觉休息和精神焕发。



什么是睡眠呼吸暂停的迹象？

如果你或你的伴侣注意到这些迹象，请咨询你的医生：

- 大声打鼾，打扰你的睡眠或其他人
- 在睡眠期间暂停呼吸、喘气或窒息的声音
- 醒来时感觉气短
- 白天感觉过度疲劳，这可能导致难以集中注意力或记住事物

其他需要注意的问题包括：

- 经常醒来去洗手间
- 用口干或喉咙痛醒来
- 头痛醒来
- 感到烦躁，情绪低落或情绪波动
- 个性变化



睡眠呼吸暂停的原因是什么？

气道中的肌肉通常在你睡觉时放松。重力导致舌头在仰卧时后翻。这将使你的气道更窄，并减少可以到达你的肺部的空气量。较小的气道会导致你的喉咙振动，这听起来像打鼾。

当呼吸道变得太小而几乎没有空气进入时，你的身体会通过让你再次开始呼吸来做出反应，通常会发出喘气或窒息的声音。

谁更有可能面临睡眠呼吸暂停的风险？

如果你属于以下的情形，你更有可能面临睡眠呼吸暂停的风险：

- 是一个年长的成年人
- 有一个家庭成员打鼾或睡眠呼吸暂停
- 超重
- 是一个重度吸烟者（吸烟可以增加喉咙肿胀和液体量）
- 是一个沉重的饮酒者（饮酒可以放松喉咙肌肉，从而干扰呼吸）

你能做什么？

通过改变健康的生活方式，你可以降低患睡眠呼吸暂停的风险，例如：

- 经常锻炼
- 戒烟
- 少喝酒或不喝酒

有关更多信息，请查看相关章节

- 身体活动
- 不吸烟
- 酒精

如果你认为或知道你有睡眠呼吸暂停，请告诉你的医生。你可以在夜间睡眠诊所看到睡眠专家或进行睡眠评估。

好消息是睡眠呼吸暂停能治疗。

一种选择是在睡眠期间使用呼吸装置来保持呼吸道通畅，称为单水平呼吸机（CPAP）。你的医生会帮你确定最适合你的治疗方法。

关于睡眠呼吸暂停的问题

阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 有没有人告诉我，当我睡着时我会停止呼吸或喘气？
- 我醒来时会感到疲倦吗？
- 在我不忙或不活跃的白天，我经常打瞌睡或睡着吗？
- 我是否知道应该与谁谈谈接受睡眠呼吸暂停测试？
- 我是否知道哪种治疗最适合我控制睡眠呼吸暂停？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

用于控制睡眠呼吸暂停的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后点击“My health（我的健康）”，“Preventing another stroke（预防再次中风）”和“Sleep and Wake Disorders（睡眠和唤醒障碍）”。

另请参阅“疲劳和睡眠”一节中的资源。

睡眠诊所	
睡眠健康与研究中心	<ul style="list-style-type: none">• 护理打鼾和睡眠呼吸暂停的人。• 提供诊断服务、治疗和后续护理。• 多伦多大学健康网络的一部分。• 拨打416-603-5800分机5075或访问www.uhn.ca/MCC/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Sleep_Health_Research
MedSleep	<ul style="list-style-type: none">• 一个遍布加拿大各地为睡眠障碍患者提供诊断和治疗服务的诊所网络。• 请致电416-488-6980或访问www.medsleep.com
安省睡眠诊所	<ul style="list-style-type: none">• 为有睡眠和觉醒问题的人提供护理。• 请致电416-603-5075或访问www.sleepontario.com

圣迈克医院 睡眠实验室	<ul style="list-style-type: none"> • 一个有6床位的睡眠评估实验室。 • 进行研究以了解睡眠障碍与心脏病之间的联系。 • 访问www.stmichaelshospital.com/programs/sleep
新宁医院睡眠障碍诊所	<ul style="list-style-type: none"> • 用于评估日常生活中睡眠和睡眠习惯的实验室。 • 位于新宁医院的Bayview校区。 • 请致电416-480-4475或访问 • http://sunnybrook.ca/content/?page=bsp-sleep-home
睡眠管理小组	<ul style="list-style-type: none"> • 为睡眠障碍患者提供信息，治疗和支持。 • 拨打免费电话1-877-446-9880或416-484-9880（多伦多）或访问www.sleepmanagement.ca
多伦多睡眠研究所	<ul style="list-style-type: none"> • 为睡眠障碍患者提供诊断和治疗服务。 • 请致电416-488-6980或访问www.torontosleep.ca

管理中风的影响

《中风恢复指南》这一部分可以帮助你和你照顾者在社区中继续康复。

中风患者及其照顾者将这些主题确定为在中风后恢复生活时最重要的内容：

思考能力和理解所视何物的能力

沟通

抑郁症

疲劳和睡眠

四处走动

居家生活

痛苦

自我护理

吞咽困难

控制中风的影响将帮助你在日常生活中变得舒适，并尽可能保持健康和活跃。



有关更多提示和策略，请在线访问本指南

www.strokerecovery.guide



思考能力和理解所视何物的能力

中风会影响你清晰思考、完成活动、学习任务和记住新信息的能力。

你身边的其他人可能无法理解你的日常拼斗，这可能让你感到沮丧。此外，在你回家或重返工作之前，你的思维和记忆的变化可能并不明显。

中风也会影响你的视力，使驾驶和相关活动不安全。

但是你的医疗团队可以提供帮助。他们可以帮助你制定计划，与你的家人和朋友分享，以解决你的独特需求和需求，以促进你的独立性。例如，你的医疗团队与你的医生一起工作，可以帮助你确定在中风后驾驶机动车对你来说是否安全。如果你担心这一点，请参阅“**返回驾驶**”一节了解更多详情。



关于我思考和理解我所看到的能力的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我能集中精力清晰思考吗？
- 开始或完成任务有什么困难吗？
- 我的记忆力有问题（例如，我忘了关掉炉子，还是锁上门）？
- 我发现难以记住新信息吗？
- 我知道我在哪里以及如何到达熟悉的地方吗？
- 当我被问到一个问题或给出指示时，我会感到困惑吗？
- 我的视力是否会影响我的日常活动？
- 我是否碰到了身体一侧的东西？
- 我是否因为中风而了解我可能遇到的一些问题，并为它们可能对我的影响未雨绸缪？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

有关我思考和理解所视何物的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke（中风）”，然后点击“Recovery and support（恢复和支持）”。向下滚动以查找有关行为、思考和记忆的信息。
- 在搜索框中输入：“Taking Action for Optimal Community and Long- Term Stroke Care（采取行动实现最佳社区和长期中风护理）”
- 在搜索框中输入：“Your Stroke Journey:（你的中风之旅）：A Guide for People Living with Stroke（中风患者指南）”

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”和“My health（我的健康）”。



沟通

如果你的中风影响了控制语言的大脑区域，你可能会遇到沟通困难。这称为失语症。

失语症以不同的方式影响人们。你可能会发现更难去：

- 表达你的想法
- 清晰表达
- 了解别人怎么说
- 阅读或写下

失语意味着你在语言上有困难，而不是在思考、计划或做决定方面有困难。

你可以有很多事情可做以及很多工具用于沟通。

增强和替代沟通（AAC）是一个用于描述帮助沟通困难者的其他方法的术语。AAC包括手势、策略、材料或技术，以帮助人们更轻松地沟通。在语言病理学家的帮助下，你可以了解最适合你的方法。你的家人和照顾者也可以学习如何更好地与你沟通。

你可能会发现加入失语症或中风支持组很有帮助。小组为失语症患者提供支持性环境，以练习沟通技巧，使他们能够更充分地参与日常活动。

要查找社区中的失语症中心或中风支持小组，请查看本节末尾的资源，或咨询你的医疗团队或语言病理学家。

关于沟通的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我可以传达我的需求和愿望，以便我理解吗？
- 我的家人和亲密朋友可以顺利地与我沟通吗？
- 我是否知道如何告诉别人我有沟通困难？
- 我可以加入社交场合吗？
- 我是否需要任何特殊支持（例如计算机或沟通板）来帮助我沟通？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

关于沟通的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症中心

为失语症患者寻找社交、娱乐和治疗计划和服务，以便建立沟通技巧，并为家庭提供支持和教育。

失语症中心	
失语症研究所	<ul style="list-style-type: none"> • 购买插图书籍以指导你与医疗保健提供者的对话。 • 加入支持小组、对话小组或其他提供的计划。 • 请致电416-226-3636或访问www.aphasia.ca
失语症和交流障碍计划	<ul style="list-style-type: none"> • 服务于约克区、锡姆科区、杜林区、彼得伯勒市和大多伦多地区。 • 拨打1-800-567-0315，分机6216；或905-773-7758 • 分机6216；发送电子邮件至 acdp@marchofdimes.ca或访问 www.marchofdimes.ca/EN/programs/ydac/Pages/AphasiaAndCommunicationDisabilitiesProgram.aspx
荷顿失语症中心	<ul style="list-style-type: none"> • 致电905-877-8805，或访问 www.haltonaphasiacentre.com

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.on.ca。点击“Health Information（健康信息）”，然后点击“Stroke（中风）”，“Stroke Recovery（中风恢复）”和“Daily living（日常生活）”。
- 在搜索栏中输入：采取行动实现最佳社区和长期中风护理

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”和“Communication（沟通）”。

增强和替代沟通 (AAC)

- AAC诊所提供装置的评估、处方和培训，以帮助沟通。
- 一般来说，需要医生转诊，你必须持有有效的OHIP卡。
- 设备需要付费。你可能有资格通过安省辅助装置计划获得设备资金的财务帮助。

增强和替代沟通 (AAC) 诊所	
Bridgepoint Active Healthcare (布里奇波特康复医院)：增强型沟通和写作辅助诊所	拨打416-461-8252，分机2278，或访问 www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/ACWC.asp
Sunnybrook Health Sciences Centre (新宁医院)：辅助技术诊所-增强和替代性沟通计划	请致电416-480-5756，或访问 www.assistivetechologyclinic.ca/services_aac.html
Toronto Rehab, Bickle Centre (多伦多康复中心, 比克尔中心)：增强和替代交流诊所	请致电416-597-3028，或访问 www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/AAAC_Clinic/Pages/about_us.aspx
West Park Healthcare Centre (西园医疗保健中心)：增强和替代沟通诊所	拨打416-243-3600，分机4614，或访问 www.westpark.org/Services/OutpatientClinicsServices.aspx
<p>有关安省AAC诊所的列表，请访问以下链接：</p> <p>http://web.cepp.org/w/wp-content/uploads/2014/04/AAC-Clinic-Mandates-2014.pdf</p>	

加拿大听力协会

- 提供信息和服务，消除沟通障碍，改善听力健康状况。
- 访问www.chs.ca

Augmentative and Alternative Communication Clinic (增强和替代沟通诊所)

- 提供信息并提高对增强和替代沟通的认识。
- 访问www.isaac-online.org

安省语言病理学家和听力学家协会

- 提供信息，以帮助有沟通障碍、吞咽困难或有听力保健需求的患者。
- 要找到语言病理学家或听力学家，请访问www.osla.on.ca



抑郁

中风后你的身心变化会影响你的感受。

中风后感受以下情绪是正常的：

- 悲痛
- 焦虑
- 愤怒
- 挫折
- 伤心
- 恐惧



这些感受会影响你对生活的看法以及你应对中风康复的方法。

有些人患上抑郁症 - 悲伤不会消失，并开始影响日常活动。抑郁可能是由于大脑中的化学不平衡造成的。

中风后抑郁很常见。这是一种可以治疗的疾病。

了解抑郁症的警告信号。

只有医生可以诊断你患有抑郁症，但其他人可能会告诉你是否有抑郁迹象。如果你出现两个或两个以上以下警告标志，时间超过两周，请咨询你的医生：

- 对于成为负担感到绝望、羞愧或内疚
- 对你曾经享受的事物失去兴趣
- 睡眠模式的变化
- 食欲的变化
- 体重变化
- 感到焦躁不安、烦躁或不耐烦
- 持续或频繁头痛、胃部不适或疼痛
- 集中注意力有困难
- 感到疲倦、迟钝或缺乏活力

有自杀的想法吗？

立即打电话给你的医生，帮助热线或911！

你可以在电话簿的第一页上找到紧急电话号码。

尽快获得抑郁症的帮助很重要。你并不孤单 - 可以请求帮助。

许多人发现很难与他人谈论他们的感受。但是，从熟练的医疗保健提供者那里获得治疗将有助于你的康复。你收到的治疗将取决于你的需求。治疗可包括咨询、服用药物，或两者兼而有之。

关于抑郁的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我对以前喜欢的事情失去了兴趣吗？
- 我的行为或性格有变化吗？
- 我睡不着觉吗？
- 我平时睡得多吗？
- 我的食欲改变了吗？
- 我难以集中注意力吗？
- 我感到绝望吗？
- 我有过结束生命的想法吗？
- 如果我对上述任何问题回答“是”，我是否知道在哪里可以获得帮助？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

帮助抑郁症的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。滚动鼠标移至该网站的黑色页脚，点击“Health Information Publications（健康信息出版物）”。
- 在搜索栏中输入：Your Stroke Journey: A Guide for
- People Living with Stroke（你的中风之旅：中风患者指南）
- 在搜索栏中输入：Taking Action for Optimal Community and Long- Term Stroke Care（采取行动实现最佳社区和长期中风护理）

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后点击“My health（我的健康）”和“Stroke and depression（中风和抑郁症）”。

咨询

ConnexOntario

- 获得成瘾、心理健康和赌博成瘾服务
- 访问www.connexontario.ca

多伦多家庭服务

- 为个人和家庭提供支持和咨询服务。
- 访问www.familyserVICetoronto.org

安省社会工作者协会

- 社会工作者提供咨询，帮助人们培养应对技能并找到所需的资源。
- 访问www.oasw.org

安省脑损伤协会

- 为患有后天性脑损伤的人和家庭提供支持和教育。
- 访问www.obia.ca

士嘉堡医院危机计划

- 为士嘉堡和东约克16岁以上存在心理健康危机的人提供危机应对服务。
- 全天候提供电话危机响应服务，请致电416-495-2891。
- 访问www.tsh.to/areas-of-care/mental-health/regional-crisis-programs

成瘾与心理健康中心

- 为患有抑郁、情绪和焦虑问题的人和家庭提供支持和教育。
- 访问www.camh.ca

疲劳和睡眠

从中风中恢复需要很多精力。中风后感到疲倦（疲劳）是很常见的。

感到疲倦可能是由于：

- 从中风改变你的大脑
- 心理活动
- 身体活动

好消息是随着时间的推移你应该感到疲劳减轻。随着你变得更加活跃，你将开始拥有更多的能量。

有些人长时间感到疲倦。如果你继续感到疲倦，这里有一些有用的提示来控制疲劳。

帮助你减少疲劳的提示

1. 吃健康均衡的饮食，多喝水。有关详细信息，请参阅**营养**一节。
2. 尝试尽可能保持身体活动。
3. 制作一个“待办事项”清单。确定哪些任务对你最重要，并先做好。
4. 将大任务分解为更小的任务。
5. 规划你体力最佳期间的活动。保留活动日志或要求家人帮助你监控你的体能水平。
6. 计划你的日期和星期，并包括休息时间。如果你知道你有忙碌的一天，请确保其后是休息日。
7. 如果需要，可以短暂休息或小睡，但要保持最长的睡眠时间。
8. 每天在同一时间尝试入睡并醒来。

了解什么是“良好睡眠”和“睡眠不佳”以及睡眠对日常生活的影响是有帮助的。

良好睡眠	睡眠不佳
<ul style="list-style-type: none"> • 能够入睡并整夜睡眠 • 对你的康复至关重要 • 帮助你的大脑愈合 • 给你的身心带来能量 	<ul style="list-style-type: none"> • 难以入睡或不能整夜睡眠 • 让你在白天感到疲倦 • 可以让你更专注或做你喜欢的事情

如果你的睡眠不好，请咨询医生。

有很多方法可以改善睡眠。一些选项是：

- 建立睡前常规 - 你可能希望包括听轻松的音乐，在睡觉前使用浴室，祷告或深呼吸练习
- 心理咨询治疗
- 治疗（例如：正念冥想，认知行为治疗等等）
- 药物
- 来自睡眠专家的帮助



关于疲劳和睡眠的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我睡不着觉吗？
- 当我想休息时，我是否担心、焦虑，或者思绪纷飞？
- 我是否已经厌倦了做我需要做或喜欢的事情？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

有助于疲劳和睡眠的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

Bridgepoint Active Healthcare（布里奇波特康复医院）- 基于正念的减压计划

- 为期9周的课程，帮助你学会平静身心，帮助你应对疾病、疼痛和压力。需要收费和转介。
- 访问www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/Outpatient-Care.asp

加拿大睡眠协会

- 查找有关健康睡眠和睡眠障碍的信息。搜索你所在地区的睡眠诊所。
- 访问<https://css-scs.ca>

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。在搜索栏中输入：Your Stroke Journey（你的中风之旅）：A Guide for People Living with Stroke（中风患者指南）

四处走动

中风可能会影响你的行动能力。你可能需要学习以不同的方式移动。

为了安全地走动，你可能需要一个移动辅助工具，例如：

- 助行器或手杖
- 脚踝支撑
- 轮椅或踏板车



你的物理治疗师或职业治疗师可以为你推荐合适的移动辅助工具。

你可以考虑借用、租赁或购买移动辅助工具。与你的医疗团队讨论什么是最适合你的选择。你也可以从社区或政府机构获得资金，以帮助支付购买移动辅助工具的费用。

如果你不开车或无法开车，你可以安排使用残疾人交通服务。Wheel-Trans（轮椅专车接送服务）或志愿者驾驶服务等交通服务可以帮助你到达目的地。



关于四处走动的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我在家里走动（例如，在浴室或爬楼梯）时安全吗？
- 我有舒适的鞋子吗？
- 我害怕跌倒吗？
- 我知道如何防止跌倒吗？
- 我会知道摔倒时该怎么办吗？
- 我是否拥有所需的所有设备（例如：轮椅，助行器或手杖）？
- 我知道在哪里可以得到我需要的设备吗？
- 我可以获得资金来帮助支付设备费用吗？
- 我可以外出去我需要去的地方（例如，我可以安全过马路或去食品店吗）？
- 如果我无法外出，我是否知道可以从家中访问哪些服务（例如，网上银行或食品送货服务）？
- 我知道如何安排这些服务吗？
- 如果我需要乘车去某个地方，我知道如何找到车吗？
- 在冬天或天气恶劣时我需要帮助吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

走动的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 访问www.aphasia.ca/shop 并搜索配画图书“Daily Living（日常生活）”和“Falls Prevention（预防跌倒）”，“Transitions（过渡）”和“Transportation’（交通）”。

Baycrest（湾冠）：辅助技术诊所

- 座椅和移动计划 - 可开从助行器和轮椅到高科技移动辅助工具的设备处方，以满足客户的需求。
- 步态技术计划 - 提供加强、教育和平衡训练，以改善步行和日常生活活动。
- 痉挛管理计划 - 提供异常张力和痉挛的治疗，以改善功能。
- 上肢计划 - 提供治疗，以改善神经损伤后手臂和手的功能。
- 访问www.assistivetechologyclinic.ca

Bridgepoint Active Healthcare（布里奇波特康复医院）

- 座椅诊所 - 满足需要使用辅助装置行动的患者座椅需求。
- 物理康复服务 - 访问专门从事物理医学和康复的医生。
- 访问www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/clinics-and-services.asp

社区导航和访问计划（CNAP）

- 浏览www.cnap.ca，连接多伦多地区的老年服务。

家庭和社区护理

- 访问www.healthcareathome.ca向你当地的办公室进行自我推荐。

多伦多中心健康线 - 瀑布预防诊所

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后“Getting around（四处走动）”和“Continuing my recovery（继续我的恢复）”。

多伦多康复中心：预防跌倒诊所

- 提供与跌倒预防相关的小组教育和锻炼课程。
- 访问www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/FallsPrevention_Clinic

多伦多康复中心：Rocket Family Upper Extremity Clinic (火箭家庭上肢诊所)

- 提供治疗以改善神经损伤后的手臂和手部功能。OHIP一般不包括这类服务。
- 访问www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Rocket_Family_Upper_Extremity

多伦多康复中心：痉挛管理诊所

- 提供一系列服务来管理肌肉痉挛和紧张以改善功能。
- 访问www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Spasticity_Management

West Park Healthcare Centre（西园医疗保健中心）： 痉挛管理诊所

- 为患有痉挛状态的成年人提供特殊护理和治疗。
- 访问www.westpark.org/Services/Spasticity.aspx

运输

交通运输部 - 无障碍停车许可证

- 访问www.mto.gov.on.ca/english/dandv/vehicle/app.shtml

多伦多中心健康热线

- 访问www.thehealthline.ca并在地图上找到你所在的地区。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后“Getting around（四处走动）”和“Transportation（交通）”。

多伦多乘车

- 在多伦多地区为不符合Wheel-Trans（轮椅专车接送服务）资格的残疾老年人和成年人提供辅助的门到门运输服务。
- 访问www.torontoride.ca

多伦多运输委员会 - Wheel-Trans

- 提供门到门的残疾人交通服务。访问www.ttc.ca/WheelTrans

住在家里

中风可能会影响你的行动能力和在家中做事的能力，你不能像从前一样自如。为了使在家中移动更容易和更安全，你可能希望考虑进行改动，例如：

- 重新布置家具并从地板上移除地毯
- 购买浴室座椅和扶手等特殊设备
- 增加坡道和扶手

你的职业治疗师（OT）可以帮助你确定你家中需要哪些设备和改动。如果你需要帮助来支付费用，请咨询你的医疗保健团队。你可以从社区或政府机构获得资金。

要继续在自己的家中安居，你可能需要向社区中的代理商寻求帮助。你可能需要获得有关屋内活动任务的帮助，例如做饭（如轮椅餐）和清洁（如家政服务）。许多城市将负责为老年人和残疾人在人行道的城市部分清除冰雪。一些城市可能会提供可以帮助进行庭院整理和房屋维护的公司的名单。

如果你无法回家，你的医疗团队以及家庭和社区护理（310-2222）将帮助你考虑其他选择，如养老院或长期护理机构。

关于住在家里的的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我是否需要对房屋进行改动以便安全走动？
- 我进出我的房屋是否需要任何装置（例如：栏杆、坡道或楼梯升降机）？
- 我是否知道有哪些资金可以帮助我改变房屋的费用？
- 我需要家人、朋友或邻居帮忙在家管理吗？
- 我需要家庭护理或其他有偿服务来帮助我在家的生活吗？
- 我是否有警报系统，以便在紧急情况下（例如，医疗警报装置或手机）寻求帮助？
- 我对自己安全生活有任何疑虑吗？
- 如果我不能再住在家里，我知道我的选择是什么吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

关于住在家里的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 访问www.aphasia.ca/shop并搜索配画图书籍“Daily Living（日常生活）”，“Falls Prevention（跌倒预防）”和“Transitions（过渡期）”。

社区导航和访问计划（CNAP）

- 浏览www.cnap.ca，连接多伦多地区的老年服务。

家庭和社区护理

- 访问www.healthcareathome.ca向你当地的办公室进行自我推荐。

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”和“Where I live（我的居所）”。

老年人护理指南来源

- 有关安省老年人住房和服务的信息。
- 访问www.thecareguide.com

辅助装置

请参阅出院一节的辅助装置

房屋改造的财务帮助

加拿大抵押和住房公司 - 老年人独立生活的住房改造 (HASI)

- 为小型家庭改造提供财务帮助，帮助低收入老年人继续独立生活。
- 拨打免费电话1-800-668-2642

March of Dimes Canada (加拿大残疾人康复基金会) - 居家和车辆改造计划

- 为居家和车辆改造提供资金。
- 访问www.marchofdimes.ca/EN/programs/hvmp/Pages/HomeandVehicle.aspx

房屋维护、庭院整理和除雪

多伦多市

- 帮助居住在多伦多的老年人或残疾人进行房屋维护、庭院整理或除雪。
- 访问www.toronto.ca并搜索“Seniors and disabled (老年人和残疾人)”以获取与居家相关的支持列表。

支持性经济适用房

Bellwoods Centres for Community Living (贝尔伍德社区生活中心)

- 为居住在多伦多的有实际支持需求的人提供社区支持服务、独立生活教育计划和无障碍住房。
- 访问<http://bellwoodscentres.org>

多伦多独立生活中心 (CILT)

- 有关服务、就业、住房、交通的信息
- 适用于身体残疾的人。
- 访问www.cilt.ca

住房连接

- 管理多伦多补贴住房的集中等候名单。
- 访问www.housingconnections.ca

安省退休社区协会

- 提供有关养老院生活的信息。
- 访问www.orcaretirement.com

PACE独立生活

- 为身体残疾的成年人提供支持服务和住房。
- 请致电416-789-7806或访问www.pace-il.ca

Tobias House Attendant Care (托拜厄斯家庭照料服务)

- 为身体残疾人士提供24小时个人支持服务。
- 请致电416-690-3185，或访问www.tobiashouse.ca

居家安全 - 个人应急响应系统

- 通过紧急响应系统，你只需按一下按钮，即可在个人或医疗紧急情况下快速呼救。
- 要查找你所在地区的其他服务，请访问 Toronto Central Healthline (多伦多中心健康热线)，网址为www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)”然后“Safety in the home (居家安全)”和“Personal Emergency Response Systems (个人应急响应系统)”。

疼痛

由于以下因素，你可能会在中风后感到疼痛

- 你体内的身体变化
- 对控制感觉和疼痛的大脑特定区域造成伤害

疼痛有时可能是抑郁症的征兆。请参阅**抑郁症**一节了解更多信息。

控制你的疼痛可以帮助你更积极地参与你喜欢的活动中。

如果你有疼痛，请咨询你的医疗团队。

你的医疗团队可以帮助你找到治疗疼痛的方法。一些选项包括：

- 药物
- 放松技巧
- 锻炼
- 认知 - 行为疗法（帮助你了解你的想法和行为并做出有益改变的疗法）
- 针刺
- 按摩疗法
- 水中操（在水中锻炼）



关于疼痛的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 疼痛是限制还是阻止我做我需要做或喜欢的事情？
- 如果我的疼痛导致焦虑，我知道该怎么办吗？
- 如果我的痛苦导致我的记忆问题，我知道该怎么办吗？
- 如果我的疼痛影响了我的睡眠，我知道该怎么办吗？
- 如果我的疼痛影响了我的胃口，我知道该怎么办吗？
- 如果我的疼痛影响了我的行动能力，我知道该怎么办吗？
- 如果我的疼痛加剧，更频繁或更持久，我是否知道该怎么办？
- 我的肌肉是否有紧绷感，导致疼痛或限制我的功能？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

帮助解决疼痛的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。滚动鼠标移至该网站的黑色页脚，点击“Health Information Publications（健康信息出版物）”。
- 在搜索栏中输入：采取行动实现最佳社区和长期中风护理

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后点击“My health（我的健康）”和“Pain（疼痛）”。

Botox®（保妥适）

- 头痛有时可以由经过认证的神经科医生使用Botox®治疗进行治疗。与你的医生或执业护士联系以获取更多信息。

疼痛管理计划	
Bridgepoint Active Healthcare （布里奇波特康复医院）：疼痛管理计划	<ul style="list-style-type: none"> • 一个使用认知行为方法和身体活动来帮助人们应对疼痛的为期10周的计划。 • 需要付费。 • 请致电416-461-8252或访问www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/Outpatient-Care.asp
多伦多学术疼痛医学研究所	<ul style="list-style-type: none"> • 提供软组织损伤和疼痛的评估和治疗。 • 通过私人或团体健康计划提供资金 • 访问www.tapmipain.ca

<p>Mount Sinai Hospital: Wasser Pain Management Centre (西奈山医院: 瓦瑟疼痛管理中心)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 对患有慢性、非癌症、致残性疼痛疾病的成年人进行评估和治疗。 • 拨打416-586-4800, 分机5997, 或访问 www.mountsinai.on.ca/care/pain_management
<p>Rothbart Centre for Pain Care (罗斯巴特疼痛护理中心)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 一个为患有头部、颈部、面部和背部慢性疼痛的患者提供疼痛护理的医疗中心。 • 费用由安省健康保险计划 (OHIP) 承担。请致电416-512-6407, 或访问 www.rothbart.com
<p>多伦多西部医院综合疼痛计划</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 治疗疼痛可能包括多种方法 • 请致电416-603-5380, 或访问 www.uhn.ca/KNC/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Comprehensive_Pain

自我护理

中风可能会影响你管理与你的个人护理相关的日常活动的的能力, 例如:

- 喂食
- 梳洗
- 如厕
- 洗澡
- 敷料



中风也可能影响你管理活动的的能力，例如：

- 组织日常生活
- 准备饭菜
- 买食物和日用品
- 洗衣服
- 从事爱好活动

你的医疗团队，包括你的职业治疗师（OT），可以帮助你重新获得这些自我护理技能。这将有助于你更加独立。



关于自我保健的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我可以告诉我何时必须去洗手间？
- 我可以控制肠和膀胱吗？
- 我需要帮助洗澡、穿衣、梳理头发或牙齿等活动吗？
- 我是否需要帮助来管理社区中的活动（例如，买食品或银行业务）？
- 我是否需要辅助装置来帮助我在家中和/或社区内进行活动（例如：使用助行器、淋浴椅、手持式淋浴喷头或单手装置）？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

自我护理资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 请致电416-226-3636或访问www.aphasia.ca/shop并搜索居家和社区护理

社区导航和访问计划 (CNAP)

- 拨打免费电话1-877-621-2077或访问www.cnap.ca为多伦多地区的老年人提供服务。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca点击“Stroke（中风）”，然后“Stroke Recovery（中风恢复）”。
- 在搜索栏中输入：采取行动实现最佳社区和长期中风护理

居家和社区护理

- 访问www.healthcareathome.ca自我转介到当地办事处。

March of Dimes Canada（加拿大残疾人康复基金会）- 陪护服务

- 提供日常活动的帮助，如个人修饰、洗澡、穿衣、行动和用餐。
- 访问www.marchofdimes.ca/EN/programs/Attendant/Pages/Attendant.aspx

安省社区支持协会

- 搜索社区支持服务，帮助人们在家中独立生活并与社区保持联系。
- 访问www.caredove.com/ocsa

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，“My health（我的健康）”，“Where I live（我的居所）”或“Caregiver support（照顾者支持）”。

吞咽困难

中风会影响你用来进食和吞咽的肌肉。嘴唇、舌头和喉咙的肌肉可能会受到影响并导致吞咽困难（称为吞咽困难）。一些吞咽问题很容易看出像流口水、咳嗽或窒息。其他人可能更难注意到，例如食物被卡在喉咙里的感觉。语言病理学家帮助吞咽困难的人。

在中风后进食和饮水时要注意这些常见问题：

- 在吃喝时咳嗽、咽喉清理或窒息
- 每口吞咽几次
- 抱怨吃喝时食物粘在喉咙里
- 吞咽后将食物留在脸颊或嘴巴后面（通常在较弱的一侧）
- 吃得太快或太慢
- 花了很长时间才吃完饭
- 反复肺部或胸部感染，如肺炎
- 不能自己吃
- 吞咽药物有困难

如果你吞咽困难，请与你的医疗团队讨论。

家人可以通过多种方式帮助吞咽困难的人。

向语言病理学家咨询改善喂食和吞咽的方法。

一些帮助方法是：

改变食物的质地和饮料的厚度



改变喂食位置



插图由Ryan Wong提供

- 让此人坐直，头稍前倾，下巴略向下
- 如有需要，可用枕头来支撑头和下巴，并确保它们在吃东西时不会向弱侧倾斜
- 在给无法进食者喂食时，请坐下，眼睛保持同一水平
- 你应该总是面对你喂食的人

改变环境和安排膳食

- 通过以下方式防止此人在吃东西时分心：
 - 关掉收音机和电视
 - 限制用餐时讲话的人数
- 将食物、杯子和器具放在足够近的地方，以帮助此人自己进食。

注册营养师可以：

- 帮助你学习如何改变食物质地和饮料稠度
- 为你提供有关管理饲管的信息

居家和社区护理可以帮助你在家中设置设备并教你如何使用。你的医疗团队可以推荐你，或者你可以直接致电310-2222。

照顾者更安全地进食和吞咽的提示

- 只有当他们完全清醒时，才能让此人吃喝。
- 让他们直接坐在椅子或床上。
- 确保他们在吃饭时都戴上假牙、助听器和眼镜。
- 饭前要确保嘴巴干净清爽。
- 鼓励他们每口吃或喝得少一点。
- 确保他们在吞下第一口食物或饮料后，再喂下一口食。
- 注意咽喉部位的移动，确定该人已吞咽。
- 每餐后确保口腔清洁，没有食物余留。
- 确保他们在进食后保持直立20至30分钟。
- 尝试让饮食缓慢而轻松。
- 如果在进食或饮水方面有问题，请咨询医疗保健提供者。

关于吞咽的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 吞咽困难吗？
- 我是否需要将食物切碎或制成糊状以便我可以安全地吞咽？
- 我需要加稠的饮料，以便我可以安全吞咽吗？
- 如果我有喂食管，我是否知道如何管理吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

关于吞咽的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 请致电416-226-3636，或访问www.aphasia.ca/shop并搜索配画图书“Eating（饮食）”。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。滚动鼠标移至该网站的黑色页脚，点击“Health Information Publications（健康信息出版物）”。
- 在搜索栏中输入：Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke（你的中风之旅：中风患者指南）
- 在搜索栏中输入：Taking Action for Optimal Community and Long-Term Stroke Care（采取行动实现最佳社区和长期中风护理）

居家和社区护理

- 访问www.healthcareathome.ca，自我转介到当地办事处。

药店

- 你可以在当地的药店购买加稠粉。

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”，然后点击“My health（我的健康）”和“Swallowing（吞咽）”。

吞咽诊所

你可能会被转介至吞咽诊所，由语言病理学家评估你的吞咽情况。

吞咽诊所	
圣迈克医院	<ul style="list-style-type: none"> • 仅服务圣迈克患者的诊所。 • 拨打416-864-6060，分机5282，或访问www.stmichaelshospital.com/programs/speech
大学健康网络 - 多伦多西区医院	<ul style="list-style-type: none"> • 仅适用于大学健康网络患者的诊所。需要医生转诊。 • 请致电416-603-5997，或访问www.uhn.ca/KNC/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Swallowing_Clinic

重新回归生活

中风以不同的方式影响每个人。中风可能会改变你的角色、家庭平衡和动态。适应这些变化需要时间。你和你的家人感到悲痛、伤心、愤怒、恐惧和沮丧是正常的。然而，许多人将在中风后会继续改善，通常需要很多年。

恢复是关于回归有意义的活动，并尽可能独立地在你的能力范围内生活。与你的家人和医疗团队合作，管理角色、关系和活动的变化可以帮助你充分享受生活。

如果你觉得有些领域需要进一步改善，私人治疗可能是你的一种选择。如果你需要更多信息，请咨询你的康复团队。

“我有动力和动机恢复我的生活方式。可能我会感到沮丧，因为康复可能不会马上发生，但我有动力，让我们说从现在起一年后，要像往常一样开车、四处走动，回到我自己的草坪护理，回到在家做我自己的事情。”（J先生，65岁）

本节介绍以下主题：

照顾者支持

开车

财务和金钱

生活角色

性和亲昵

社会支持

旅行

工作和学校



有关更多提示和策略，请在线访问本指南

www.strokerecovery.guide



照顾者支持

对于中风者：

照顾者是指向受伤或患病的另一个人提供帮助的人。你的照顾者可以是家庭成员、朋友或受雇帮你的人。当你从中风中恢复时，你的照顾者是长期支持的重要提供者。

你的照顾者：

- 帮助你尽可能独立
- 让你安全
- 尊重你的尊严
- 支持你的生活质量

你可能会依赖你的照顾者来处理某些事情。例如，你可能需要你的照顾者帮助：

- 与你的个人护理（例如，穿衣或洗澡）
- 日常活动（例如洗衣或清洁）
- 完成你在中风之前负责的任务

重要的是要认识到你的照顾者必须改变他们的生活。虽然作为照顾者可以是非常积极的体验，但是你的照顾者通常需要一些时间专注于他们的需求以保持健康。



对于照顾者：

作为照顾者，你可以为你所爱的人提供重要支持。这可能对你有要求，也会带给你回报。你和你的家人不得不对你的生活做出重大改变。适应这些变化并形成适合你们俩人的日常作息需要时间。



感觉很正常：

- 悲痛
- 焦虑
- 愤怒
- 挫折
- 伤心
- 恐惧

许多照顾者需要信息、支持和培训来学习如何适应新的生活方式。你所爱的医疗团队可以成为你的支持来源。你可能还会发现与知道你目前经历的人交谈很有帮助。

参与照顾者的同伴支持小组将带给你机会：

- 分享你的故事
- 向别人学习
- 得到其他有类似经历的人的支持

同伴支持可以帮助你认识你和你的家人并不孤单。

虽然你可能会花时间和精力照顾你所爱的人，但照顾自己的健康同样重要。这包括你的身体、情感、心理和社交能力。

如果你感到沮丧，请务必与你的家庭医生交谈。同样重要的是要认识到你可能会感到筋疲力尽，需要休息一下。不要害怕向家人、朋友或当地社区服务寻求帮助。寻求帮助并不是软弱或无法应对的迹象。需要休息是正常的，这样你就可以专注于你的需求。

作为照顾者，你还必须照顾自己。

照顾者倦怠的迹象

作为照顾者，你可以轻松地将你所爱的人作为你生活的焦点。照顾者常常让自己的健康受损。注意以下迹象。如果你开始体验这些症状，你可能想与你的家庭医生交谈。

- 肌肉紧张或身体疼痛
- 大部分时间都很累，和/或睡不好
- 胃肠不适
- 患病（例如普通感冒）后难痊愈或现有健康问题的恶化
- 难以集中精力或做出决定
- 感到无助，不堪重负或孤独
- 食欲改变 - 吃太多或太少
- 过量使用安眠药或药物或酒精
- 更容易被别人打扰或烦恼
- 失去对身体或情感的控制，无意识的忽视或粗暴对待由你照顾的人

使用暂息服务可以为你提供所需的休息时间。暂息护理是照顾者的短期临时休假。通过让一个人在家中“接替”照顾者，从几小时到几个星期，照顾者可以在他们的亲人在一个机构接受护理的情况下休息一段时间。

暂息照顾可能需要付费。如果你对需要做出的决定有疑问或需要帮助，请与你的医疗保健团队成员联系。

关于照顾者支持的问题

对于中风者：

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我是否需要以及是否有照顾者帮助我完成日常生活？
- 我的照顾者是否能够并愿意在我的日常生活中帮助我？
- 我是否知道我的照顾者在照顾我的期间需要休息时的迹象？
- 如果我们需要帮助，我的照顾者和我知道去哪里寻求帮助（例如：家人、朋友、社区服务、暂息计划或支持团体）？
- 我的照顾者和我知道如何获得我们需要的资源和服务吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

对于照顾者：

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 照顾我的亲人，我觉得自己管理得好吗？
- 我知道如何帮助我的亲人更加独立吗？
- 如果我需要帮助，我是否知道如何访问资源和服务以支持我？
- 我是否知道照顾者压力或倦怠的迹象？
- 是否有我想继续从事的所喜欢的活动，但我无法做到？
- 我想和别人谈谈我的感受？
- 如果需要，我是否知道如何找到可以交谈的人？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

照顾者支持的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

社区导航和访问计划（CNAP）

- 浏览www.cnap.ca，连接多伦多地区的老年服务。

March of Dimes Canada（加拿大残疾人康复基金会）

- 请致电非紧急热线1-888-540-6666，或访问www.marchofdimes.ca

多伦多中心健康热线

- 私营企业提供一系列的支持，从每周几小时的陪伴和轻松的家务管理到注册护士的全天候护理。
- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”和“Caregiver support（照顾者支持）”。

护理信息

加拿大照顾者联盟

- 提供支持、实用工具和信息，以改善家庭照顾者的生活质量。
- 访问www.ccc-ccan.ca

照顾者行动网络

- 为家庭照顾者提供在线教育、同伴支持和资源。
- 访问www.caregiveraction.org

国家中风协会

- 阅读“Hope: The Stroke Recovery Guide（希望：中风恢复指南）”www.strokesmart.org

中风网络

- 为中风和照顾者提供在线中风支持和信息。
- 访问www.strokenetwork.org

家庭照顾者

- 虽然不是特定于中风护理，但本网站提供实用信息，帮助人们找到他们的护理问题和需求的解决方案。
- 访问www.thefamilycaregiver.com

Victorian Order of Nurses (维多利亚护士团)

- 为照顾者提供信息和支持，并与社区机构建立了许多联系。
- www.von.ca

同伴支持

Stroke Recovery Canada® (加拿大中风恢复计划)

- 为中风患者及其照顾者和家庭提供支持、教育和社区计划。
- 请致电1-888-540-6666，或访问www.strokerecoverycanada.com

**非紧急热线 -
1-888-540-6666**

- 为中风或照顾者提供机密的同伴支持。

咨询

ConnexOntario

- 获得成瘾、心理健康和问题赌博服务。
- 访问www.connexontario.ca

多伦多家庭服务

- 为个人和家庭提供支持和咨询服务。
- 请致电416-595-9230,或访问www.familyserVICetoronto.org

安省社会工作者协会

- 社会工作者提供咨询，帮助人们培养应对技能并找到所需的资源。
- 访问www.oasw.org

安省脑损伤协会

- 为患有后天性脑损伤的人和家庭提供支持和教育。
- 访问www.obia.ca

士嘉堡医院 - 危机计划

- 为士嘉堡和东约克16岁以上存在心理健康危机的人提供危机应对服务。
- 全天候提供电话危机响应服务，请致电416-495-2891。
- 访问www.tsh.to/areas-of-care/mental-health/regional-crisis-programs

有关照顾的书籍

资源标题	作者	年
Caregiver's Guide for Canadians (加拿大照顾者指南)	Rich Lauber (里奇·劳勃尔)	2010
Living with Stroke: A guide for patients and families (与中风一起生活：患者和家属的指南)	Richard Senelick (理查德·塞内克)	2010
The Stroke Recovery Book: A guide for patients and families (中风恢复书：患者和家属的指南)	Kip Burnkman (基普·伯克曼)	2010
Lessons Learned: Stroke Recovery From a Caregiver's Perspective (教训：从照顾者的角度看中风恢复)	Berenice Kleinman (贝伦森·克莱曼)	2007
Being a caregiver in a home setting (作为居家环境中的照顾者)	Elana Zucker (埃拉纳·祖克)	2013
One Hundred Names for Love: A Stroke, a Marriage, and a Language of Healing (爱的一百种名字：中风、婚姻和治疗语言)	Diane Ackerman (黛安·阿克曼)	2011
Stroke! A Daughter's Story (中风：女儿的故事)	Doris Thurston (多丽丝·瑟斯顿)	2006
Stroke Diaries (中风日记)	Olajide Williams (奥拉吉德·威廉姆斯)	2010
Your Mother has Suffered a Slight Stroke (你的母亲有轻微的中风)	Kathy Bosworthy (凯西·博斯沃西)	2001



驾驶

能够再次开车对中风后的许多人来说很重要。这是可能的，并且大约一半中风者能够重新开车。

你的医生或中风专家将决定你是否以及何时能够安全开车。这将取决于中风对你的影响以及这些影响持续的时间。

中风可能会影响：

- 你的专注、思考、执行任务、学习、记忆力以及对所看到的周围世界的理解能力。
- 你的身体技能，比如能用双手做任务

这些变化可能会影响你安全驾驶的能力。

如果中风对你的驾驶安全造成影响，你的医生必须将你的中风情况上报给安省交通厅（MTO）。安省交通厅可能会暂停你的许可证，直到你恢复到足以能够安全驾驶为止。



当医生让你再次开始驾驶时，你可能需要进行驾驶评估才能再次开始驾驶。一些中风后体虚的人可以成功恢复驾驶。你可以改装车辆，以便安全驾驶。你的车辆的任何限制或更改都将记录在你的驾驶执照上。

有时中风的持续影响会导致驾驶不安全。发生这种情况时，可能无法返回驾驶状态。可以选择与家人或朋友安排，或考虑Wheel-Trans或志愿者驾驶服务等替代方案。有关详细信息，请参阅本指南“**Getting Around（四处走动）**”一节中的资源。



关于驾驶的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 开车对我来说是否必须恢复做的事情？
- 我知道要取回许可证需要采取哪些措施吗？
- 医生（神经科医生，理疗师）已经允许我再次开车了吗？
- 我需要进行驾驶考试吗？
- 我知道该考试的地点吗？
- 我知道考试费用是多少吗？
- 我是否与驾驶员康复专家谈过对我的车辆做改动？
- 我知道哪些公司可以帮我改装车辆吗？
- 我可以申请资金来帮助支付这些改装的费用吗？
- 我是否已告诉我的汽车保险公司这些变更（例如，许可证或车辆改装）？
- 我是否知道我的保险是否涵盖其他人驾驶我的车？
- 如果我不能再驾驶，我是否知道有哪些交通选择（例如，Wheel-Trans或志愿者驾驶服务）？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。



关于驾驶的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke（中风）”，然后点击“Recovery and support（恢复和支持）”。在此部分下找到“你的中风之旅”。
- 在搜索标签中输入：Your Stroke Journey（你的中风之旅）：
A Guide for People Living with Stroke（中风患者指南）

March of Dimes Canada（加拿大残疾人康复基金会）- 居家和车辆改造计划

- 为车辆改装提供资金。
- 访问www.marchofdimes.ca。点击“Programs and Services（计划和服务）”，然后点击“Accessible Modifications（无障碍改装）”。

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”和“Getting around’（四处走动）”。

大学健康网 - 多伦多康复中心：重新驾驶信息小册子

- 告诉你安全驾驶所需的技能，治疗如何提供帮助，以及你的执照被暂停时该怎么办。
- 访问www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Returning_to_driving.pdf

安省交通厅

无障碍停车许可证

- 拨打免费电话1-800-387-3445或416-235-2999（多伦多），或访问www.mto.gov.on.ca并搜索“Accessible Parking Permits（无障碍停车许可证）”。

驾驶员改进办公室，医疗审查科

- 提供有关医疗审查的信息以及恢复许可证的过程，包括驾驶员评估。
- 拨打免费电话1-800-268-1481或416-235-1773（多伦多），或访问 www.mto.gov.on.ca/english/dandv/driver/medical-review

多伦多批准的驾驶员评估和培训中心

DriveAgain（再次驾驶网）

- 访问www.driveagain.ca

司机康复治疗师

- 访问www.driverrehabtherapist.com

圣伊丽莎白健康中心 - 驾驶员评估和培训服务

- 访问www.saintelizabeth.com/page/driver-assessment-training

车辆改装

为残疾人士改装和修改车辆的汽车经销商

加拿大通用汽车公司 - 移动计划

- 访问www.gm.ca，点击“Site Map（站点地图）”，然后点击“Mobility Program（移动计划）”。

Savaria Vehicle Group（萨瓦里亚车辆集团）

- 访问www.savaria.com/products/vans/index.php

购物者居家医疗保健 - 汽车部门

- 访问www.sparrowhawk.ca

Universal Motion（环球移动）

- 访问www.universalmotion.com

财务和金钱

当你的健康状况发生变化（例如中风）时，担心财务状况是正常的。你可能会担心：

- 你不能再回去工作了
- 你的积蓄将耗尽
- 关于支付你需要的药物或特殊设备

如果你需要收入支持，社区和政府服务可以提供帮助。你的医疗团队可以为你提供信息并指导你获得最适合你需求的服务。

寻求财务方面的帮助可以让你专注于恢复。





关于财务和金钱的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我是否需要经济支持（例如：照顾我的家人，支付药费设备或对居家或汽车改造）？
- 我有资格获得帮助吗？
- 我是否有私人医疗保险可以帮助支付部分费用，例如Sun Life（永明）或Blue Cross（蓝十字）？
- 我有残疾保险吗？
- 我是否通过工作获得短期和长期的残疾福利？
- 我是否知道与谁谈论我的工作福利（例如：我的老板，人力资源或职业健康）？
- 我是否了解残疾人可享受的政府资助计划和税收优惠（例如：注册残疾储蓄计划（RDSP），安省残疾支持计划（ODSP）或T2201纳税表）？
- 我可以管理我的钱（例如，支付账单或平衡预算）吗？
- 我的照顾者可以管理财务吗？
- 我有遗嘱吗？
- 我是否需要授权书来管理我的钱？
- 我何时应该致电公共监护及受托人办公室？
- 在涉及到我的钱时，我是否觉得自己被利用了？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

有关财务和资金的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 访问www.aphasia.ca/shop 并搜索配画图书“Transitions（过渡期）”。

March of Dimes Canada（加拿大残疾人康复基金会） - 辅助装置计划

- 提供购买、维修或维护某些移动装置的帮助。
- 访问www.marchofdimes.ca。点击“Programs and Services（计划和服务）”，然后点击“Assistive, Accessible Devices（无障碍辅助装置）”。

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”和“Managing my money（管理我的钱）”。

金钱管理

信用咨询与财务规划

- 搜索 211Toronto.ca 以查找信用咨询或财务规划服务。

总检察长办公室 - 公共监护和受托人办公室

- 保护某些个人（包括精神上无行为能力的成年人）和遗产的法律、个人和经济利益。
- 访问www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/english/family/pgt

收入

就业保险 - 疾病福利

- 到www.servicecanada.gc.ca在线申请，或前往你当地的加拿大服务部办公室。

儿童、社区和社会服务部 - 安省工作计划（OW）

- 提供临时财务帮助，帮助支付基本需求和健康福利的费用。还可以帮助人们寻找、准备和保住工作。
- 要查找你附近的安省工作计划办事处，请访问www.mcass.on.ca。

老年保障（OAS）和保证收入补助（GIS）

- 这些计划为65岁或以上的人提供经济援助。
- 有关老年保障的信息，请访问www.servicecanada.gc.ca 并搜索“老年保障”。
- 有关保证收入补助的信息，请访问www.servicecanada.gc.ca 并搜索“保证收入补助”。

安省残疾人支持计划（ODSP）

- 访问www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social/odsp

加拿大服务部 - 公共养老金

加拿大退休金计划（CPP） - 退休金和残疾福利

- 访问www.servicecanada.gc.ca，并搜索“加拿大养老金计划”。

加拿大退伍军人事务局

- 为退伍军人及其家人提供服务和残疾福利。
- 访问www.veterans.gc.ca

保险范围

了解你的保险范围非常重要，无论是通过你的雇主还是私人保险。联系你的保险公司，了解可获得的经济援助（例如：短期或长期残疾或重大疾病）。

医疗用品和服务

加拿大税务局 - 纳税申报表

- 你可以在自己的所得税申报表上为自己、配偶/伴侣或孩子申请医疗费用。
- 有关合格的费用的信息，请访问www.cra-arc.gc.ca/disability。

多伦多市困苦基金

- 多伦多居民购买医疗用品的财务帮助（不是社会援助）。
- 访问www.toronto.ca并在搜索框中输入“Hardship fund（困苦基金）”（页面右上角）。

安省政府 - 辅助装置计划（ADP）

- 为身体残疾人士提供资金，以便他们购买医疗设备。
- 访问www.health.gov.on.ca/en/public/programs/adp/

儿童、社区和社会服务厅安省工作计划（OW）和安省残疾人支持计划（ODSP）

- 这些计划为医疗设备和用品提供了一些保障。他们还可以帮助支付医疗运输费用。
- 有关安省工作计划的信息，请访问www.mcass.gov.on.ca并搜索“OW”。
- 有关安省残疾人支持计划的信息，请访问www.mcass.gov.on.ca并搜索“ODSP”。

税收抵免

加拿大税务局

残疾税收抵免

- 具有合格残疾的人可以用来申请减少其所得税申报表上应缴所得税的不可退还信用额。
- 访问www.cra-arc.gc.ca/disability

注册残疾储蓄计划 (RDSP)

- 有资格获得残疾税收抵免的人的储蓄计划。
- 访问www.cra-arc.gc.ca并搜索“注册残疾储蓄计划”。

多伦多市物业税和水费返还计划

- 低收入老年人和低收入残疾人可以申请一次性或临时资金来推迟或取消财产税增加或获得水费返还计划。
- 访问www.toronto.ca/taxes/property_tax/tax_relief.htm

药物保障

制药公司

- 你可以打电话给一些制药公司，以便出于同情的原因申请保障。

药物保障网

- 有关从私人保险、省或联邦药物福利计划中获得处方药报销的信息。
- 访问www.drugcoverage.ca

当地药店

- 询问你的药房是否有任何特殊计划可以帮助你找到资金。

卫生和长期护理厅 - 安省药物福利计划 (ODB)

- 为65岁或以上的人提供一些处方药的费用保障。低收入老年人可以申请减少共同付款。
- 访问www.health.gov.on.ca并搜索'ODB'。

卫生和长期护理厅 - The Trillium Drug Program (延龄草药物计划)

- 为65岁以下的人提供一些处方药的费用，这些人的药物成本与家庭收入相关。
- 访问www.health.gov.on.ca并搜索'Trillium Drug Program'。
- 你的药房也提供申请资料包。

营养

食物银行

- 为有需要的人提供食物。
- 致电416-203-0050，寻找你当地的食物银行。

特殊饮食津贴

- 适用于接受安省工作计划 (OW) 或安省残疾人支持计划 (ODSP) 的人员。只有某些医疗条件符合条件。
- 要申请，请联系你的OW或ODSP个案工作者。

其他

多伦多市 - 紧急能源基金

- 为低收入多伦多居民（未获得社会援助）的人提供的资金，他们已收到断线通知或已切断了供暖。
- 访问www.toronto.ca

财务滥用

老年人宣传中心 (ACE)

- 低收入老年人的法律诊所。
- 访问www.advocacycentreelderly.org

公共监护和受托人办公室 - 受害者支持热线

- 提供多种语言的免费信息热线，为犯罪受害者提供一系列服务。
- 拨打免费电话1-888-579-2888或416-314-2447（多伦多）。

生活角色

每个人在生活中扮演着许多角色。你的角色可能包括：

- 配偶，父母，兄弟姐妹，祖父母或朋友
- 学生，志愿者，员工或雇主（如果其中任何一项适用于你，请参阅**工作或学校**一节了解更多详情）



中风之后，对你能否再次履行这些角色产生怀疑是正常的。你可能想知道你是否能够像以前一样参加日常活动并帮助你的家人。

中风也会对你的家庭产生影响。随着你的角色发生变化，家庭成员的角色也可能需要改变。

随着时间的推移，你的日常生活和生活角色将根据你的优势和能力进行调整。

如果你在调整时遇到困难，可以与以下人员交谈：

- 你的医疗团队
- 其他与中风及其家人一起生活的人
- 治疗师

关于生活角色的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 自从中风以来，我的日常工作是否发生了变化（例如：照顾孩子，在家里或在工作中做事）？
- 我是否需要学习新的策略和技能来管理日常工作？
- 如果我有宠物，我还能照顾它吗？
- 我与伴侣、孩子、家人或朋友的关系有变化吗？
- 如果我需要，是否有人可以谈论这些变化？
- 我可以继续参加精神/信仰活动吗？
- 我参加的礼拜场所是否可以进入？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。



关于生活角色的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

March of Dimes Canada (加拿大残疾人康复基金会)

- 为中风幸存者，他们的照顾者和家庭提供支持，教育和社区计划。
- 请致电非紧急热线1-888-540-6666,或访问www.marchofdimes.ca

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)”和“My roles and activities (我的角色和活动)”。



性与亲密

中风可以改变你的身体以及你对自己的感觉。这可能会影响你的性欲。需要时间来适应这些变化。随着你的恢复，性感受和你对性的渴望将逐渐恢复。



大多数人可以在中风后恢复健康的性生活。当你恢复性关系时，与伴侣的沟通非常重要。公开谈论中风是如何影响你们的。分享你的感受。讨论哪些性活动对你来说很舒服。

开放式沟通可以帮助你和你的伴侣克服挑战，享受充满爱心和令人满足的关系

如果你还没准备好做爱，你可能只是喜欢亲近你的伴侣。你可以亲密接触、亲吻和拥抱。

你的性关系可能与你的中风之前有所不同，但它还没有结束。给自己一些时间来发现一对夫妇最适合你的东西。

关于性和亲昵的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道再次发生性行为是否安全？
- 我是否知道在中风后该与谁谈论私密性（例如：设备、不同的位置或药物）？
- 如果我无法进行性交，我是否知道如何亲密？
- 如果我在中风后无法说话，我是否知道如何最好地表达我的感受？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

有关性和亲昵的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 请致电416-226-3636或访问www.aphasia.ca/shop，并搜索配画图书“Intimacy and Relationships（亲昵和关系）”。

心脏和中风基金会

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke（中风）”，然后点击“Recovery and support（恢复和支持）”。在此部分中找到“Your Stroke Journey（你的中风之旅）”。
- 在搜索框中输入：Your Stroke Journey: A Guide for People Living with Stroke（你的中风之旅：中风患者指南）。

新西兰中风基金会

- 阅读www.stroke.org.nz/resources/Sexuality-Booklet.pdf上的“Intimacy After Stroke（中风后的亲密关系）”小册子。

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources（中风资源）”和“My roles and activities（我的角色和活动）”。

特殊装备

IntimateRider（亲密骑士）

- 一个可提高性活动能力的小型摆动椅。
- 访问www.intimaterider.com



社会支持

中风的影响可能需要你改变日常生活。与有中风支持的其他人交谈可能会有所帮助。同伴支持小组让你有机会：

- 谈谈你的经历
- 向别人学习
- 得到其他有类似经历的人的支持

加入同伴支持小组。你会看到你和你的家人并不孤单。

你不必放弃在中风前享受的爱好或休闲活动。你的职业治疗师可以帮助你适应一些活动并学习使用辅助装置。你可能还希望探索新的兴趣。许多社区和日间计划为中风患者提供社交、娱乐和锻炼活动。



身体活动是一种达到以下目的的很好方式：

- 保持活跃
- 减少再次中风的风险
- 认识人

你可能需要考虑的一些计划或活动可能包括：

- 成人日活动
- 保龄球联赛
- 椅子健身课程
- 园艺计划
- 游泳池计划
- 高尔夫
- 瑜伽、普拉提或太极课程
- 钓鱼



关于社会支持的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 是否有我喜欢并希望继续的活动，但我不确定如何？
- 我可以像以前一样去过相同的地方（例如，社交活动或礼拜场所）吗？
- 我想加入任何社交、娱乐或健身计划吗？
- 我需要借助任何辅助装置来参加休闲活动吗？
- 我和我的家人相处得好吗？
- 我是否有兴趣加入中风患者支持小组？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。



关于社会支持的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

失语症研究所

- 访问www.aphasia.ca并搜索配画图书“Your Life: Looking Back, Moving Forward（你的生活：回顾，前进）”和“Recreation and Leisure（娱乐和休闲）”。
- 失语症研究所还为失语症患者提供各种方案，让他们参与社区活动。

March of Dimes Canada (加拿大残疾人康复基金会)

- 为中风幸存者、他们的照顾者和家庭提供支持、教育和社区计划。
- 访问www.afterstroke.marchofdimes.ca

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)” (Recreational Programs 娱乐计划)，然后点击“Social Support (社交支持)”或“My health (我的健康)” (Keeping active 保持活动) 以获取计划列表。

同伴支持

Abilities Canada (加拿大残障人士基金会)

- 将残疾人与体育、娱乐和其他感兴趣的领域联系起来。
- 访问www.abilities.ca

心脏和中风基金会

与心脏病或中风患者联系并交谈。

- 访问www.heartandstroke.ca 搜索幸存者社区Facebook群组

Stroke Recovery Canada® (加拿大中风恢复计划)

- 为中风患者、他们的照顾者和家庭提供支持、教育和社区计划。
- 请致电1-888-540-6666或访问www.strokerecoverycanada.com

<p>多伦多中心分会</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 欲了解更多信息，请致电416-425-3463，分机7714。
<p>Toronto Pathfinders Chapter (多伦多探路者分会)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 对于50岁前中风的人 欲了解更多信息，请致电416-425-3463，分机7714。

非紧急热线：
1-888-540-6666

- 为中风或照顾者提供保密的同伴支持。
- The Peers Fostering Hope program（同伴培养希望计划）会派人去医院看望，包括本人经历过中风的受过培训的志愿者，以及刚刚患有中风的人及其照顾者。同伴培养希望计划也可以通过非紧急热线了解。

中风幸存者闲谈

- 提供每周新闻、中风幸存者的见解、研究更新以及有用的资源链接、支持小组和中风幸存者的博客。
- 访问www.strokesurvivors.blogspot.ca

运动与锻炼（TIME）

- 由物理治疗师设计并由加拿大各地社区中心健身教练领导的一项团体锻炼计划。
- 有关更多信息或查找提供TIME的位置，请访问www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/TIME/Pages/about_us.aspx

有关恢复的书籍

许多人写过关于中风后的经历的书籍。你可能会发现阅读有关中风康复的其他人的经历会很有帮助。

你可以在线搜索这些类型的书籍，但这里有几个：

标题	作者	年份
Stronger After Stroke: Your Roadmap to Recovery (中风后更坚强：你的恢复路线图)	Peter G. Levine (彼得·莱文)	2012
My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey (我的洞察力：脑科学家的个人历程)	Jill Bolte Taylor (吉尔·博尔特·泰勒)	2008
The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science (自我改变的大脑：脑科学前沿的个人成功故事)	Norman Doidge (诺曼·多伊奇)	2007
How to conquer to world with one hand and an attitude (如何用一只手和一种态度征服世界)	Paul Berger (保罗·伯杰)	2002
One Hundred Names for Love: A Stroke, a Marriage, and the Language of Healing (爱的一百种名字：中风、婚姻和治疗语言)	Diane Ackerman (黛安·阿克曼)	2011

旅行

你可能不会考虑在中风后立即旅行，但在某些时候你可能会考虑休假。你可能想要旅行休息和放松，逛逛新的地方，或访问家人和朋友。

中风后务必要在出行前咨询医生。

分析你的需求并提前规划可以帮助你度过一个安全而愉快的假期。与你的医疗团队交流可能有助于提高旅行的建议。例如，你可能需要考虑：

- 检查你的目的地是否提供无障碍便利
- 长途租用轮椅或踏板车
- 如果需要，检查浴室是否有安全设施
- 任何可以与航空公司合作的住宿

学习他人的经验。你可以从得过中风的其他人那里得到想法和建议，问问他们旅途中有效的方法是什么。例如，你可以在同伴支持小组或在线查找旅行问题的答案。

关于旅行的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 我知道中风后旅行是否安全吗？
- 乘汽车、火车、轮船或飞机旅行是否安全？
- 在中风后旅行时，我需要注意什么具体的事项（例如：预防措施，药物治疗，疫苗接种）？
- 我知道如何计划安全旅行吗？
- 我可以确保在我的目的地满足我的需求（例如，设施和无障碍需求）吗？
- 在我离开之前是否需要提前打电话以确保我的目的地提供了便利？
- 我有旅游保险吗？
- 作为照顾者，如果我们不在家时发生了什么事，我是否知道该怎么办？

如果你仍存疑问，请查使用本指南最后的“备注”一节记录下来。在今后预约中与你的医疗团队和家庭医生谈谈这些问题。



HELP 关于旅行的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。



March of Dimes Canada (加拿大残疾人康复基金会) - TravelAbility 旅游保险

- 为身体残疾人士及其家人提供的旅行保险计划。
- 访问www.marchofdimes.ca。点击“Programs and Services (计划和服务)”，然后点击“Recreation/Accessible Travel (娱乐/无障碍旅行)”。

旅行和保险提供商

- 当地旅行社或你的保险提供商可能会向你提供旅行保险的信息。



工作和学校

如果你在中风时还在上班或上学，你可能想知道你是否能够回去。

你重返工作或学校的能力将取决于：

- 你感觉怎么样
- 你的中风如何影响你
- 你做的工作类型

你的中风可能会影响你的身心。
除了身体变化外，你还可以：

- 觉得累了
- 有记忆力减退
- 难以集中注意力
- 发现很难规划和组织任务
- 视力发生变化
- 发现很难说话或理解别人



留出足够的时间进行康复。随着时间的推移，很多事情都会好转。

尽量对自己耐心。尽量不要给自己施加压力，使其达到与中风前相同的水平。

当你准备考虑重返工作或学校时，请咨询你的医疗团队。

以下团队成员可以帮助你确定重新工作或上学所需的优势和技能：

- **社会工作者** - 可以帮助你找到与财务和就业相关的社区资源和支持。
- **职业治疗师 (OT)** - 可以帮助你提高记忆力、计划、组织和精细运动技能。职业治疗师可以帮助你了解为配合你重新工作有必要做哪些场所变动。
- **职业康复治疗师** - 将提供行业或技能培训，帮助你恢复有偿工作。
- **医生** - 将告诉你重返工作或学校时应采取的任何预防措施。

根据你的能力，你可能需要改变工作或学习的方式。例如，你可能需要：

- 学会用单手做事
- 做某些任务而不是站着

你的医生和康复团队可以与你合作：

- 决定你什么时候身体恢复到能够重新工作或上学的程度
- 与你的雇主或教师讨论逐步重返工作或学校的计划

如果你能够从事同样的工作，你的雇主有责任提供合理的便利，让你重返工作。如果你无法完成同样的工作，你的康复团队可以帮助你考虑不同的选择。



关于工作和学校的问题

在阅读本节中的信息后，请考虑以下问题。

- 重返工作或学校对我很重要吗？
- 我能回到工作或学校吗？
- 我是否知道重返工作或学校会有哪些障碍（例如：有关集中注意、疲劳、行动不便或沟通的问题）？
- 我是否需要对我重返工作或学校的能力进行评估？
- 我知道和谁谈重新上课的问题吗？
- 我需要看一位职业康复治疗师吗？
- 我的工作场所或学校可以使用吗？
- 我是否与老板谈过，如果/当我返回工作岗位时，对我会有怎样的期待？
- 我的工作空间是否需要改动，以便我可以重返工作？
- 我的工作是否需要改动（例如：灵活的工作时间、在家工作或不同的职责）？
- 我知道什么时候能回到工作或上学吗？
- 如果我不能回到目前的工作，我是否知道我还有其他选择（例如：为另一份工作培训、返回学校或退休）？
- 我想做志愿者。我知道和谁谈谈这件事吗？

如果你仍存疑问，请查看所建议的资源，并使用本指南最后的“备注”一节记录下来。与你的医疗团队和家庭医生交谈。

关于工作和学校的资源

以下资源可能会有所帮助。要直接与一个组织建立联系，请参阅指南末尾的“名录”以获取其联系信息。

March of Dimes Canada (加拿大残疾人康复基金会) - 就业服务

- 提供职业培训，帮助残疾人找到工作。
- 访问www.marchofdimes.ca。点击“Programs and Services (计划和服务)”，然后点击“Employment Services (就业服务)”。

安省西南部中风网络 - 返回工作工具包

为你、你的家人和医疗保健提供者提供：

- 帮助完成重返工作的过程
- 访问 <http://swostroke.ca/rtw-self-assessment-introduction>

多伦多中心健康热线

- 访问www.torontocentralhealthline.ca。点击“Stroke Resources (中风资源)”和“My roles and activities (我的角色和活动)”。

你的中风之旅：中风患者指南

- 访问www.heartandstroke.ca。点击“Stroke (中风)”，然后点击“Recovery and support (恢复和支持)”。在此节中找到“Your Stroke Journey (你的中风之旅)”。

寻找工作和工作培训

Bridgepoint Health (布里奇波特康复医院) - 职业康复

- 一个帮助人们重返工作的日间治疗计划。
- 访问www.bridgepointhealth.ca/en/what-we-do/Outpatient-Care.asp

加拿大政府 - 残疾人职业康复计划

- 一项帮助加拿大养老金计划残疾福利金领取者重返工作的由政府资助的自愿计划。
- 访问www.canada.ca 并寻找“残疾人职业康复计划”。

Link Up Employment Services for Persons with Disabilities (为残疾人士提供搭桥就业服务)

- 为大多伦多地区和约克地区的残疾人提供就业服务。
- 访问www.linkup.ca

财政支持 (另见财政和资金部分)

就业保险 (EI)

- 为失业的加拿大人提供临时经济帮助，他们在找工作或提升技能的同时，不会因自己的过错而失去工作。
- 访问www.servicecanada.gc.ca

社区和社会服务厅

安省残疾人支持计划 (ODSP)

- 提供支持，帮助残疾人找到并保住工作，并提升他们的职业生涯。
- 有关更多信息，请访问www.ontario.ca/socialassistance
- 要查找你附近的ODSP办事处，请访问www.mcass.on.ca并搜索“ODSP办事处”。

安省工作计划（OW）

- 提供临时财务帮助，帮助支付基本需求和健康福利的费用。还可以帮助人们寻找、准备和保住工作。
- 有关更多信息，请访问www.ontario.ca/socialassistance
- 要查找你附近的Ontario Works办事处，请访问www.mcass.on.ca 并搜索“OW办公室”。

志愿者机会

慈善村

- 一个在非营利部门寻找工作的人的在线社区。搜索工作，学习技能并在线共享信息。
- 访问www.charityvillage.com

多伦多志愿者

- 在多伦多为志愿者提供机会。
- 访问www.volunteertoronto.ca

专业术语

日常生活活动 (ADL)：我们每天都在做的事情，包括个人护理。日常生活活动的例子有进食、洗涤和淋浴、梳理、走路、从椅子上站和使用马桶。

活动：由人完成的任务或行动。“活动受限”是指一个人在从事某些活动时可能遇到的困难。

动脉瘤：血管（动脉）壁上的凸出的薄弱区域。脑动脉中的动脉瘤破裂导致出血性中风。

血管造影或血管造影：一项把染料注入血管然后用X射线检查的试验。该测试提供有关血管状况的信息，并检测是否有血栓。

抗凝剂：用于防止血液凝结的药物。这些类型的药物用于预防缺血性中风。

抗血小板药：阻止血小板结合在一起形成血凝块的药物。这些药物用于预防缺血性中风。

失语症：由于对控制说话、理解、阅读和/或写作能力的大脑部分的损伤而丧失使用或理解语言的能力。

吸入：当食物、液体或唾液进入通向肺部的气道时。这可能导致肺炎等感染。

辅助技术：旨在帮助人们运作和执行日常活动的技术。

动脉粥样硬化：由脂肪沉积物积聚引起的动脉硬化或变窄。这会减少通过动脉的血流量并导致中风。

心房纤颤：在心脏的上腔室（心房）中心肌非常快速、不规则地泵送。结果，心脏不能有效地将血液泵送到身体周围，并且心脏中可能形成血凝块，这可能导致中风。

心肺适能：衡量在持续活动期间心肺能为肌肉提供氧气的程度。良好的心肺适能意味着心脏可以为工作肌肉提供氧气，肌肉可以使用氧气长时间工作。

颈动脉血管成形术或支架置入术：一种用于打开狭窄的颈动脉以便允许血液更好地流向大脑的程序。将可扩张的小管（支架）永久地插入颈动脉以使其保持打开。一段时间后，血管中的细胞将通过支架生长并围绕支架生长，以帮助将其保持在适当位置。

颈动脉疾病：颈动脉是为大脑提供血液的颈部主要血管。当这些动脉变窄或阻塞时发生颈动脉疾病。颈动脉疾病是一个严重的健康问题，因为它可以导致中风。

颈动脉多普勒：一种使用高频声波来确定通过颈部血管的血流量（颈动脉）或血管缩小的程度的非侵入性测试，也称为颈动脉超声波。

颈动脉内膜切除术：解除颈部狭窄颈动脉的手术。

大脑半球： 大脑的一侧。

脑梗塞： 由于流向该区域的血液流失（缺血性中风）引起的大脑受损细胞区域。

认知： 用来解释思考能力的词。它包括心理活动，如记忆、注意、解决问题和做出决定。

重新融入社区： 中风后参加日常生活，从事社区爱好和生活角色的有意义活动的的能力。中风、家人、朋友、中风康复协会、康复计划和社区对于成功重新融入社区都很重要。

共病情况： 除最近的健康问题外，一个人可能患有的其他疾病或病症。

计算机断层扫描（CT或CAT）扫描： 使用X射线拍摄大脑或其他身体器官的一系列照片的测试。这是有中风嫌疑的人进行的首批测试之一。CT扫描通常可以识别中风是由于出血（出血性中风）还是堵塞（缺血性中风）。

计算机断层扫描血管造影（CTA）： 一项使用X射线观察全身（如大脑、肺、肾、手臂和腿）动脉血流情况的测试。

计算机断层扫描灌注（CTP）扫描： 一种将染料注入血管以显示大脑的哪些区域获得足够的血液的特殊CT扫描。

日间医院： 由一个健康专业人员团队提供康复服务的门诊环境。

深静脉血栓形成：一个阻断腿部、手臂或腹部深静脉血流的凝块。

谵妄：一种可能由许多事物引起的异常精神状态。谵妄可能表现为混乱、恐惧、烦躁、激动和/或困倦。

抑郁：抑郁症是一种情绪障碍，会导致持久的悲伤和失去兴趣。它不仅仅是感觉悲伤。它会影响你的感受、思考和行为，并可能导致各种情绪和身体问题。你可能无法正常进行日常活动，抑郁症可能让你觉得生活不值得过。抑郁症不是一个弱点，也不是你可以简单地摆脱的东西。它可能需要长期治疗。大多数抑郁症患者在服药、心理咨询或两者结合治疗后感觉好转。

糖尿病：一种身体不能制造胰岛素或正确使用胰岛素的疾病。胰岛素是一种由胰腺制成的激素，可将糖和淀粉转化为日常生活所需的能量。

残疾：限制一个人运作能力的身体或精神状况。残疾可能会影响视力，走路，学习或说话等事情。

构音障碍：由于形成单词和声音所需的肌肉无力，无法说清楚。

吞咽困难：由于口腔或喉咙的肌肉无力而吞咽困难。

超声心动图 (Echo、2D Echo或Cardiac Echo)：用于拍摄心脏和循环血液图像的无痛超声波。超声探头可以放置在胸部（经胸超声心动图或TTE）或喉部深处（经食道超声心动图或TEE）。

心电图（ECG或EKG）：记录心脏电活动的测试。它用于发现异常的心律，这可能影响血液流过身体的程度。当血液不能很好地流动时，产生可导致中风的血凝块的风险更大。

脑电图（EEG）：一种测试、记录连接到头皮的电极的大脑电活动。

栓塞性中风：由来自身体其他部位（栓子）的血凝块引起的中风。

栓子：血凝块的一个片段，它会脱落并卡在阻塞血流的动脉中。

紧急医疗服务（EMS）：通常称为照顾者或急救人员。他们在医疗紧急情况期间完成初步评估，并为需要进一步医疗护理的疾病和受伤人员提供运送到医院。

情绪不稳定：一个人无法控制的极端情绪（如笑或哭）的阵阵发作。情绪反应往往没有真正的原因。

肠管：通过管将营养物质直接输送到消化系统中。

运动疗法：使用运动作为治疗来改善身体、认知和/或言语能力。

步态：走路、踩踏或跑步的方式。

偏瘫：由于中风，身体一侧的虚弱。虚弱程度可以从轻度、中度到重度变化。这也可能与感觉、麻木或刺痛感的变化有关。

偏瘫：由于中风，身体一侧完全丧失运动。有时也称为完全瘫痪。

出血性中风由脑内动脉破裂引起的中风。

- 当**脑内**的患病血管**破裂**时，就会发生**脑出血**，使血液在脑内渗漏。“脑内”一词意味着在大脑或大脑内。
- 当血管破裂并且血液充满脑周围的蛛网膜下腔（脑周围的薄组织之间的空间）时，发生**蛛网膜下腔出血**。症状可能包括突然，剧烈头痛，颈部疼痛，恶心或呕吐。

动态心电监护仪：颈部和肩部佩戴的便携式装置，可记录心脏的电活动。动态心电图监护仪类似于心电图，但允许在医院或家中更长时间（24至48小时）记录信息。

高脂血症：又称高胆固醇。血液中含有高水平脂质（或脂肪）的情况。这可能是由于家庭历史和/或一个人吃的食物类型。

高血压：又称高血压。重复读数为140/90或以上时血压高。高血压是中风的头号风险因素。

减值准备：身体结构（例如肢体丧失）或身体部位运作方式（例如偏瘫）的问题。

梗死：由于该地区缺乏血液和氧气，器官（如大脑或心脏）细胞死亡。

国际标准化比率（INR）：血液测试，测量血液正常凝固的能力。该比率可用于评估出血和凝血能力。国际标准化比率通常用于监测抗凝血剂（如华法林）的有效性。

缺血：由于供应动脉的动脉阻塞或收缩，缺乏足够的血液流向身体的一部分（如大脑）。

脂质：另一个词是“脂肪”。

叶：大脑的主要部分。有四个叶：额叶，顶叶，颞叶和枕骨。

长期护理院（LTC）：为需要日常生活活动帮助的居民提供持续护理的设施。当人们难以在自己的家中管理时，人们可能住在长期护理院中。通常称为养老院。

磁共振血管造影（MRA）：一种用于检测颈部或大脑动脉有无任何阻塞或硬化的较新的成像技术。与MRI类似，MRA使用强磁场和无线电波来制作血管图像。

磁共振成像（MRI）：一项用于检查大脑和身体其他部位的测试。MRI使用无害的磁场和无线电波来制作身体某部分（如大脑）的三维图像。这些图像比CT扫描更详细。有时称为核磁共振或NMR。

移动性：移动的能力。这可以指行走，站立或从一个表面转移到另一个表面。

鼻胃管（NG管）：当一个人吞咽问题时，一根管子通过鼻子沿着喉咙进入胃部，以便进食。

忽略：由于中风而无法照顾或回应身体或环境的一侧。

非侵入性测试：测试不涉及破坏皮肤或进入身体的工具。

阻塞性睡眠呼吸暂停：呼吸问题包括重度打鼾和睡眠时呼吸中断。这是中风的危险因素。

麻痹：身体某部分的运动丧失。

知觉：大脑解释所看到的東西的方式。

经皮内镜下胃造口术（PEG）：一种喂食形式，其中营养通过管子递送，该管子通过皮肤手术插入胃或肠。又称胃管。

斑块：动脉内胆固醇和钙的脂肪堆积。

授权书（POA）：如果某人无法做出自己的决定，则指定另一人做出财务，财产和健康决定的法律协议。被任命的人被称为替代决策者（SDM），并根据该人的最佳利益做出有关个人事务的决定。

肺栓塞：由（将血液从心脏输送到肺部）肺动脉阻塞引起的严重疾病，通常由血凝块或脂肪造成。

恢复：一个人在疾病后恢复健康、健康和功能的过程。

康复：通过由健康专业人员团队提供的治疗，在疾病之后恢复健康、养生、功能和独立的过程。

- **住院康复：**在医院环境中提供治疗。
- **门诊康复：**在日间医院、康复中心或诊所等社区环境中提供治疗。

暂息照顾/服务：对中风患者进行短期和临时护理，使照顾者远离其照顾责任。

痉挛：当肌肉持续紧绷或僵硬时肌肉张力增加。这可能导致疼痛、运动范围的丧失和功能的困难。

他汀类药物：用于降低胆固醇的一组药物。

狭窄：由于动脉内壁上斑块的积聚导致动脉变窄。

中风预防诊所：提供中风预防服务的门诊诊所，包括早期评估、风险因素管理、教育和随访，以帮助预防再次中风或小中风。

中风科室：一个配有指定的中风护理床的专门医院部门。中风科室拥有一支健康专业人员团队，他们在中风治疗和流程方面拥有专业知识，可为中风患者提供更好的治疗效果。

针对特定任务的培训：涉及重复一个任务或一部分任务以提高技能水平的练习。

溶栓：一种溶解或分裂血凝块的药物。

组织纤溶酶原激活物（tPA）：一种用于治疗心脏病发作和缺血性中风的凝块破坏药物。如果在中风症状开始后不久给予它是最有效的。

张力：健康的肌肉永远不会完全放松。它们具有一定程度的张力或对运动的抵抗力，称为肌肉张力。太少的肌肉张力是指松软的肌肉。过多的肌肉张力描述肌肉紧绷并有痉挛（痉挛状态）。

短暂性脑缺血发作（TIA）：暂时中断大脑的血液供应。通常被称为“小中风”。症状可持续数分钟至最多24小时，并且不会造成永久性损害。如果你有TIA，立即获得医疗帮助仍然很重要。

电视荧光吞咽研究：由语言病理学家为吞咽困难的人进行的测试。当该人吞下不同质地的食物和饮料时拍X光片。该测试有助于确定此人是否可以安全地进食和饮水。

词汇表改编自《加拿大中风护理最佳实践建议》（2010年更新），作者是Lindsay MP, Gubitz G, Bayley M, Hill MD, Davies-Schinkel C, Singh S和Phillips S., 代表加拿大中风战略最佳实践和标准写作组。2010；加拿大安省渥太华：加拿大中风网络。附录5。有关中风相关术语的更全面列表，请点击：
www.strokebestpractices.ca。

名录

211 Toronto Community Connection (211多伦多社区连接)

Find Help Information Services
(查找帮助信息服务)
1 St Clair Avenue West, Suite 1000
Toronto, Ontario M4V 1K6
电话: 2-1-1
www.211toronto.ca

Abilities Canada (加拿大残障人士基金会)

255 Duncan Mill Road, Suite 803
Toronto, Ontario M3B 3H9
电话: (416)421-7944
www.abilities.ca

Active Living Alliance for Canadian with a Disability (加拿大残疾人积极生活联盟)

c/o Canadian Paralympic Committee
85 Plymouth Street, Suite 100
Ottawa, Ontario K1S 3E2
www.ala.ca

Advocacy Center for the Elderly (老年人宣传中心)

2 Carlton Street, Suite 701
Toronto, Ontario M5B 1J3
电话: (416)598-2656
www.advocacycentreelderly.org

Alcoholics Anonymous (匿名戒酒会, 大多伦多地区)

234 Eglinton Avenue East, Suite 202
Toronto, Ontario M4P 1K5
电话: (416)487-5591
www.aatoronto.org

Aphasia Institute (失语症研究所)

73 Scarsdale Road
North York, Ontario M3B 2R2
电话: (416)226-3636
www.aphasia.ca

Baycrest Center (贝克雷斯特中心)

Brain Health Center
3560 Bathurst Street
Toronto, Ontario M6H 2V3
电话: (416)784-3600
www.assistivetechologyclinic.ca

Bellwoods Centres for Community Living (贝尔伍德社区生活中心)

300 Bathurst Street
Toronto, Ontario M6J 2X2
电话: (416)530-1448
www.bellwoodscentres.org

Bridgepoint Active Healthcare (布里奇波特康复医院)

1 Bridgepoint Drive
Toronto, Ontario M4M 2B5
电话: (416)461-8252
www.bridgepointhealth.ca

加拿大抵押和住房公司 (CMHC)

联系你当地的CMHC办事处。
电话: (800)668-2642
www.cmhc-schl.gc.ca

加拿大税务局

1 Front Street West
Toronto, Ontario M5J 2X6
电话: (800)959-8281
www.canada.ca

加拿大癌症协会

吸烟者热线
电话: (877)513-5333
www.smokershelpline.ca

Canadian Centre on Substance Use and Addiction

(加拿大毒品使用和成瘾中心)

75 Albert Street, Suite 500
Ottawa, Ontario K1P 5E7
电话: (613)235-4048
www.ccdus.ca

Canadian Caregiver Coalition

(加拿大照顾者联盟)

110 Argyle Avenue
Ottawa, Ontario K2P 1B4
电话: (888)866-2273
www.ccc-ccan.ca

Diabetes Canada

(加拿大糖尿病协会)

522 University Avenue, Suite 1400
Toronto, Ontario M5G 2R5
电话: (416)363-3373
www.diabetes.ca

Canadian Hearing Society

(加拿大听力协会)

271 Spadina Road
Toronto, Ontario M5R 2V3
电话: (416)928-2535
www.chs.ca

Canadian Partnership for Stroke Recovery

(加拿大中风恢复伙伴)

600 Peter Morand Crescent, Suite 206
Ottawa, Ontario K1G 5Z3
电话: (613)852-2303
www.canadianstroke.ca

Canadian Red Cross

(加拿大红十字会)

21 Randolph Avenue
Toronto, Ontario M6P 3X5
电话: (416)480-2500
www.redcross.ca

Canadian Sleep Society

(加拿大睡眠协会)

Center for Sleep and Human
Performance, Faculty of Medicine,
University of Calgary
2500 University Drive NW
Calgary, Alberta T2N 1N4
电话: (403)220-5110
www.css-scs.ca

Canadian Stroke Network

(加拿大中风网络)

在中风后安度余生
222 Queen Street, Suite 1402
Ottawa, Ontario K1P 5V9
电话: (613)691-4030
www.canadianstrokenetwork.ca

Caregiver Action Network (照顾者行动网络)

1150 Connecticut Avenue NW, Suite 501
Washington, DC 20036-3904 USA
电话: (202)454-3970
www.caregiveraction.org

Centre for Addiction and Mental Health

(成瘾与心理健康中心)

175 College Street
Toronto, Ontario M5T 1P7
电话: (416)535-8501
www.camh.ca

Centre for Independent Living In Toronto Inc

(多伦多独立生活中心)

365 Bloor Street E, Suite 902
Toronto, Ontario M4W 3L4
电话: (416)599-2458
www.cilt.ca

Charity Village (慈善村)

8170 Lawson Road
Milton, Ontario L9T 5C4
电话: (800)610-8134
www.charityvillage.com

多伦多市

Metro Hall
214 Wellington Street West
Toronto, Ontario M5V 0L9
电话: (416)338-8888
www.toronto.ca

City of Toronto Revenue Services (多伦多市税务局)

5100 Bathurst Street
Toronto, Ontario M2N 5V7
电话: (416)392-CITY(2489) 或311
www.toronto.ca

社区健康中心

Association of Ontario Health
Centres (安省健康中心协会)
970 Lawrence Avenue W, Suite 500
Toronto, Ontario M6A 3B6
电话: (416)236-2539
www.aohc.org

Community Navigation and Access Program

(社区导航和访问计划)

WoodGreen Community Services
815 Danforth Avenue, Suite 100
Toronto, Ontario M4J 1L2
电话: (416)217-2077
www.4seniors.org

加拿大营养师协会

480 University Avenue, Suite 604
Toronto, Ontario M5G 1V2
电话: (416)596-0857
www.dietitians.ca

残疾人职业康复计划

加拿大退休金计划 (CPP)
前往离你家最近的加拿大服务中心。
电话: (800)277-9914
www.canada.ca

Drive Again (再次开车)

1355 Artisans Court
Burlington, Ontario L7L 5Y2
电话: (416) 640-0292 或(888)640-0292
www.driveagain.ca

驾驶员康复治疗师

电话: (416)807-7155
www.driverrehabtherapy.com

Eatracker.ca

480 University Avenue, Suite 604
Toronto, Ontario M5G 1V2
www.eatracker.ca

就业保险福利

前往离你家最近的加拿大服务中心
www.canada.ca

Employment and Social Development Canada

(就业和社会发展加拿大)

Opportunities Fund for Persons with
Disabilities (残疾人机会基金)
前往离你家最近的加拿大服务中心
www.canada.ca

Family Service Toronto (多伦多家庭服务中心)

128 Sterling Road, Suite 202
Toronto, Ontario M6P 0A1
电话: (416)595-9230
www.familyservicetoronto.org

General Motors Canada Mobility Program

(通用汽车加拿大移动计划)

电话: (800)GM-DRIVE 或(800)463-7483
www.programs.gm.ca

加拿大政府

加拿大老年保障养老金 (OAS) 加拿大养老金计划 (CPP)
前往离你家最近的加拿大服务中心
www.canada.ca

安省政府

预先护理计划指南
www.ontario.ca/page/seniors-plan-for-the-future

安省政府

安省药物福利计划 (ODB)
www.ontario.ca

Halton Aphasia Centre (荷顿失语症中心)

1405 North Service Rd E
Oakville, Ontario L6H 1A7
电话: (905)875-8474
www.h-pcap.com

Health Canada (加拿大卫生部)

Address Locator 0900C2
Ottawa, Ontario K1A 0K9
电话: (613)957-2991或免费电话:
(866)225-0709
www.canada.ca

Health Canada (加拿大卫生部)

Quite4Life 烟草控制计划
Postal Locator: 0301A
Ottawa, Ontario K1A 0K9
电话: (416)954-9825 或(866)318-1116
www.canada.ca

心脏和中风基金会

110-1525 Carling Ave
Ottawa, Ontario K1Z 8R9
电话: (888)473-4636
www.heartandstroke.ca

家庭和社区护理

电话: 310-2222 (不需要区号)
找到你当地的办事处:
www.healthcareathome.ca

Housing Connections (住房连接)

176 Elm Street
Toronto, Ontario M5T 3M4
电话: (416)397-7400
www.housingconnections.ca

Hypertension Canada (加拿大高血压协会)

3780 14th Avenue, Suite 211
Markham, Ontario L3R 9Y5
电话: (905)943-9400
www.hypertension.ca

International Society for Augmentative and Alternative Communication

(国际增强和替代沟通学会)

312 Dolomite Drive
North York, Ontario M3J 2X4
电话: (905)850-6848
www.isaac-online.org

Intimate Rider (亲密骑士)

16801 Industrial Circle
Prior Lake, MN 55372
电话: (952)873-6136
www.intimaterider.com

Link Up Employment Services for Persons with Disabilities (为残疾人士提供就业服务)

3100 Steeles Avenue West, Suite 104
Vaughan, Ontario L4K 3R1
电话: (416)413-4922
www.linkup.ca

March of Dimes Canada (加拿大残疾人康复基金会)

Stroke Recovery Canada
(加拿大中风恢复中心)
10 Overlea Boulevard
Toronto, Ontario M4H 1A4
电话: (416)425-346333
www.marchofdimes.ca

March of Dimes Canada (加拿大残疾人康复基金会)

Assistive Devices Program
(辅助装置计划)
291 King Street, 3rd Floor
London, Ontario N6B 1R8
电话: (519)642-3700 或(866)765-7237
www.marchofdimes.ca

**March of Dimes Canada
(加拿大残疾人康复基金会)**

Home & Vehicle Modification Program
(家庭和车辆改装计划)
291 King Street, 3rd Floor
London, Ontario N6B 1R8
电话: (877)369-4867
www.marchofdimes.ca

**March of Dimes Canada
(加拿大残疾人康复基金会)**

Aphasia and Communication
Disabilities Program
(失语症和交流障碍计划)
13311 Yonge Street, Suite 202
Richmond Hill, Ontario L4E 3L6
电话: (905)773-7758, 分机6216,
或 (800)567-0315
www.marchofdimes.ca

**March of Dimes Canada (加
拿大残疾人康复基金会) 和 Ingle
International (英格尔国际)**

TravelAbility Travel Insurance
460 Richmond Street West, Suite 200
Toronto, Ontario M5V 1Y1
电话: (416)642-8254 或 (866)598-3888
www.inglegroups.com/mod

**MedicAlert Foundation Canada
(加拿大医疗警觉基金会)**

895 Don Mills Road, Suite 600
North York, Ontario M3C 1W3
电话: (800)668-1507
www.medicalert.ca

**Ministry of Health and
Long- Term Care
(卫生和长期护理厅)**

www.health.gov.on.ca

**Ministry of Children,
Community and Social
Services**

(儿童、社区和社会服务厅)

联系你当地的安省服务中心
www.mcscs.gov.on.ca

**Ministry of Health and
Long-Term Care
(卫生和长期护理厅)**

ConnexOntario
685 Richmond Street, Suite 200
London, Ontario N6A 5M1
电话: (866)531-2600
www.connexontario.ca

**Ministry of Health and
Long- Term Care
(卫生和长期护理厅)**

安省公共药品计划, 请联系当地的
安省服务中心
www.health.gov.on.ca

**Ministry of Health and
Long-Term Care
(卫生和长期护理厅)**

Trillium Drug Program
(延龄草药物计划)
PO Box 337, Station D
Etobicoke, Ontario M9A 4X3
电话: 416-642-3038 或 1-800-575-5386
www.health.gov.on.ca

**Ministry of the Attorney
General Victim Support Line
(司法厅受害者支援热线)**

700 Bay Street, 3rd Floor
Toronto, Ontario M5G 1Z6
电话: (416)314-2447 或(888)579-2888
www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca

**Ministry of the Attorney
General Office of the Public
Guardian and Trustee (司法
厅公共监护人和受托人办公室)**

595 Bay Street, Suite 800
Toronto, Ontario M5G 2M6 电
话: (416)314-2692
www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca

**Ministry of Transportation
(交通厅)**

77 Wellesley Street W, Box 589
Toronto, Ontario M7A 1N3
电话: (416)235-1773 或(800)268-1481
www.mto.gov.on.ca

**Mount Sinai Hospital
(西奈山医院)**

Wasser Pain Management Centre
600 University Avenue
Toronto, Ontario M5G 1X5
电话: (416)586-4800
www.mountsinai.on.ca

**National Institutes of Health
Dietary Approaches to Stop
Hypertension (美国国立卫生研
究院预防高血压饮食方法)**

National Heart, Lung, and Blood Institute
31 Center Drive, Building 31
Bethesda, MD 20892 USA
www.dashdiet.org

**National Stroke Association
(美国国家中风协会)**

9707 East Easter Lane, Suite B
Centennial, CO 80112 USA
电话: (800)787-6537
www.stroke.org

**Ontario Association of Food
Banks (安省食品银行协会)**

555 Richmond Street West, Suite 501
Toronto, Ontario M5V 3B1
电话: (416)656-4100
www.oafb.ca

**Ontario Association of Social
Workers (安省社会工作者协会)**

410 Jarvis Street
Toronto, Ontario M4Y 2G6
电话: (416)923-4360
www.oasw.org

**Ontario Association of Speech-
Language Pathologists &
Audiologists (安省语言病理学
家和听力学家协会)**

410 Jarvis Street
Toronto, Ontario M4Y 2G6
电话: (416)920-3676 或(800)718-6752
www.osla.on.ca

Ontario Brain Injury Association (安省脑损伤协会)

3550 Schmon Parkway, 2nd Floor
Thorold, Ontario L2V 4Y6
电话: (905)641-8877 或(800)263-5404
www.obia.ca

Ontario Community Support Association

(安省社区支持协会)

970 Lawrence Ave W # 104
North York, ON M6A 3B6
电话: (416)256-3010
www.ocsa.on.ca

Ontario Healthcare Connect

(安省医疗桥梁)

电话: (800)445-1822
www.ontario.ca/healthcareconnect

Ontario Retirement Communities Association

(安省退休社区协会)

2401 Bristol Circle, Suite 202
Oakville, Ontario L6H 5S9
电话: (905)403-0500 或(888)263-5556
www.orcaretirement.com

Ontario Sleep Clinics

(安省睡眠诊所)

790 Bay Street, Suite 800
Toronto, Ontario M5G 1N8
电话: (416)837-8181 或(647)479-2156
www.sleepontario.com

PACE Independent Living (PACE独立生活)

970 Lawrence Avenue West, Suite 210
Toronto, Ontario M6A 3B6
电话: (416)789-7806
www.pace-il.ca

Rothbart Centre for Pain Care

(罗斯巴特疼痛护理中心)

4646 Dufferin St.
North York, Ontario M3H 5S4
电话: (416)512-6407

Saint Elizabeth Health Care

(圣伊丽莎白医疗保健中心)

90 Allstate Parkway, Suite 300
Markham, Ontario L3R 6H3
电话: (905)940-9655
www.saintelizabeth.com

Saint Elizabeth Health Care

(圣伊丽莎白医疗保健中心)

Driver Assessment and Training
100 Tempo Avenue, Suite 330
North York, Ontario M2H 2N8
电话: (416)398-1035
www.saintelizabeth.com

Savaria Vehicle Group

(萨瓦里亚车辆集团)

2 Walker Drive
Brampton, Ontario L6T 5E1
电话: (905)799-5544
www.wheelchairvans.ca

Shoppers Home Health Care

(购物者家庭保健)

243 Consumers Road
Toronto, Ontario M2J 4W8
www.shoppershomehealthcare.ca

Speak Up (说出来)

Annex D, Saint Vincent Hospital
60 Cambridge St, Annex D
Ottawa, ON, K1E 7A5
www.advancecareplanning.ca

Southwestern Ontario Stroke Network (安省西南部中风网络)

London Health Sciences Centre
University Hospital (伦敦健康科学中心
大学医院) – Room ALL 139 F
339 Windermere Road
London, Ontario N6A 5A5
电话: (519)685-8500
www.swostroke.ca

Stroke Association (英国中风协会)

240 City Road
London EC1V 2PR
电话: 020 7566 0300
www.stroke.org.uk

Stroke Foundation of New Zealand (新西兰中风基金会)

P O Box 12482
95-99 Molesworth Street
Wellington, New Zealand
电话: 0800 STROKE (0800 78 76 53)
www.stroke.org.nz

Stroke Network (中风网络)

PO Box 492
Abingdon, MD 21009 USA
www.strokenetwork.org

Guide for Stroke Recovery (中风恢复指南)

Toronto Stroke Networks (多伦多中风网络) www.strokerecovery.guide

Stroke Survivors Tattler (中风幸存者闲谈)

www.stroke-survivors.blogspot.ca

St. Michael's Hospital (圣迈克医院)

Outpatient Voice & Swallowing
Clinic (门诊声音和吞咽诊所)
30 Bond Street
8th Floor Cardinal Carter, Room 8-167
Toronto, Ontario M5B 1W8
电话: (416)864-6060 转5282
www.stmichaelshospital.com

Sunnybrook Health Sciences Centre (新宁医院)

2075 Bayview Ave.
Toronto, Ontario M4N 3M5
电话: (416)480-6100
www.sunnybrook.ca

Toronto Rehabilitation (多伦多康复中心)

550 University Avenue
Toronto, Ontario M5G 2A2
电话: (416)597-3422
www.uhn.ca

The Scarborough Hospital Regional Crisis Programs (士嘉堡医院地区危机计划)

3030 Birchmount Road
Scarborough, Ontario M1W 3W3
电话: (416)495-2891
www.tsh.to

Toronto Western Hospital Swallowing Clinic

(多伦多西区医院吞咽诊所)

399 Bathurst Street East Wing - 4th Floor
Toronto, Ontario M5T 2S8
电话: (416)603-5997
www.uhn.ca

Taking Charge of Your Stroke Recovery – Canadian Stroke Best Practices (掌控你的中风恢 复 - 加拿大中风最佳实践)

Patient and Family Tools
(患者和家庭工具)
电话: (888)473-4636
www.strokebestpractices.ca

The Care Guide Source for Seniors (老年人护理指南来源)

9 Cedarview Drive
Toronto, Ontario M1C 2K5
电话: (416)287-2273
www.thecareguide.com

The Family Caregiver (家庭照顾者)

www.thefamilycaregiver.com

The Sleep Management Group (睡眠管理小组)

www.sleepmanagement.ca

Tobias House Attendant Care (托拜厄斯家庭照料服务)

695 Coxwell Avenue, Suite 611
Toronto, Ontario M4C 5R6
电话: (416)690-3185
www.tobiashouse.ca

运动和锻炼一起

找到离你最近的社区中心:
www.uhn.ca/TorontoRehab/
PatientsFamilies/Clinics_Tests/
TIME/Documents/TR_PF_CC_TIME_
Listings.pdf

Toronto Academic Pain Medicine Institute (多伦多学术疼痛医学研究所)

76 Grenville Street
Toronto, Ontario M5S 1B2
电话: (416)323-6269
www.tapmipain.ca

Toronto Ride (多伦多乘车)

140 Merton Street
Second Floor
Toronto, Ontario M4S 1A1
电话: (416)481-5250
www.torontoride.ca

Toronto Rehab – Bickle Centre Augmentative and Alternative Communication Clinic (多伦多康复中心 - 比克 尔中心增强和替代沟通诊所)

130 Dunn Ave
Toronto, Ontario M6K 2R8
电话: (416)597-3422
www.uhn.ca

Toronto Sleep Institute (多伦多睡眠研究所)

586 Eglinton Avenue East, Suite 507
Toronto, Ontario M4P 1P2
电话: (416)488-6980
www.medsleep.com

Toronto Transit Commission Wheel-Trans (多伦多运输委员会 轮椅专车接送服务)

1900 Yonge Street
Toronto, Ontario M4S 1Z2
电话: 客服 (416)393-4111;
预定(416)393-4222
www.ttc.ca/WheelTrans

Universal Motion (环球移动)

WoodGreen Community Services
120 St Regis Crescent South
North York, Ontario M3J 1Y8
电话: (416)398-4255 或(877)899-0699
www.universalmotion.com

Unlock Food (解锁食物)

480 University Avenue, Suite 604
Toronto, Ontario M5G 1V2
电话: (877)510-5102
www.unlockfood.ca

Veterans Affairs Canada (加拿大退伍军人事务局)

PO Box 6000
Matane, Quebec G4W 0E4
电话: (866)522-2122
www.veterans.gc.ca

Victorian Order of Nurses (维多利亚护士团)

2315 St. Laurent Boulevard, Suite 100
Ottawa, Ontario K1G 4J8
电话: (613)233-5694
www.von.ca

Volunteer Toronto (多伦多志愿者协会)

344 Bloor St West, Suite 404
Toronto, Ontario M5S 3A7
电话: (416)961-6888
www.volunteertoronto.ca

West Park Healthcare Centre (西园保健中心)

82 Buttonwood Avenue
Toronto, Ontario M6M 2J5
电话: (416)243-3600
www.westpark.org



你的中風歷程

中風患者指南

鳴謝

衷心感謝多位協助製作這本指南的人士：

向中風患者致謝——你們願意坦誠地分享個人歷程，使這本指南能以真實案例為基礎。

向中風患者的照護夥伴致謝——你們的經驗和支持為這本指南增添了寶貴的價值。

向醫療保健服務人員和專家致謝——你們的專業知識技能、洞察力和關懷有助於提供最新並且準確的資訊。

特別感謝頤康中心支持協助完成本書的中文譯本。



**Yee Hong Centre
For Geriatric Care**

頤康中心

製作這本指南需要群策群力。謝謝你們投入的時間、精力和才能。

本譯本經心臟及中風基金會許可翻譯。中文譯本僅供參考，一切以英文原文為準，心臟及中風基金會不對翻譯內容準確性承擔責任。

未經書面許可，心臟及中風基金會不允許對本書進行任何形式的複製、庫存及轉發。如想訂閱本書或複製本書，請聯系心臟及中風基金會，地址：

1402- 222 Queen Street, Ottawa, Ontario K1P 5V9；電子郵件：permissions@hsf.ca

© 2016 Heart and Stroke Foundation of Canada. 原著作名為 Your Stroke Journey © 2016 Heart and Stroke Foundation of Canada.

如何 **使用** 這本指南

這本指南是為曾經中風的成年患者而寫的。我們也希望它能對患者的照護夥伴、家人和朋友有幫助。

我們製作這本指南是爲了：

- 幫助你明白中風和它的影響
- 為你提供充分享受生活的提示和策略
- 讓你知道你在康復的過程中並不孤單
- 告訴你在你的中風歷程中有哪些可以幫助你的支援服務、醫療保健服務和中風康復者互助團體

你可以閱讀整本指南，或者挑選某些題目來看，汲取那些對你重要的資訊，把它們應用在你的康復計劃裏。與你的家人、朋友和醫療保健團隊分享這本指南。

我們用 **照護夥伴** 來稱呼那些在你的生活中對你的康復給予最大支持的人（家人和朋友）。中風可能發生在任何年紀的人身上。如果你的孩子曾經中風，**A Family Guide to Pediatric Stroke**（小兒中風家庭指南）可能對你有幫助。

若你需要了解小兒中風資訊，閱讀**小兒中風家庭指南**，可以到該網站 strokebestpractices.ca

當你和身邊的人對於你正踏上的旅程有更深入的了解，你就能帶著更大的信心和支持走過這個旅程。

你的歷程

對於你和那些與你關係密切的人來說，中風是重大事件。每個人——你、你的照護夥伴、你的家人、朋友和醫療保健團隊都有一個共同目標：你的康復。

康復就是盡量恢復身體功能和獨立能力。這可能意味著一種跟你中風前不同的生活。康復過程的其中一環是運用你目前的能力去建構一種生活，這種生活包括了你覺得有意義和充實的事情。

康復需要付出努力，過程中有高山低谷。向別人尋求支援可能對你有幫助。

你可以做三件事使這個過程容易一點：

1. 獲取資訊

認識事實；了解護理的最佳實踐方式以及如何配合自身的護理和康復過程。

2. 參與規劃

在設定目標和護理計劃的時候表達意見；發問和尋求答案。

3. 做改善健康狀況所需的事情

運動；吃藥；改變生活方式；達成你的目標。

角色和關係

每個家庭都有其日常規律；每個家庭成員都有他們自己的角色和責任。中風可以改變你家庭裏運行已久的平衡。家庭角色可能會改變。你跟好朋友的关系也可能會改變。康復過程的其中一環就是要建立一種新的平衡。

你和每一個與你關係密切的人可以做三件事幫助你康復：

1. 溝通

正面地、清晰地、務實地交流；仔細聆聽；多多顧及對方的感受。

2. 互相支持

知道你需要什麼樣的支持並要求得到這些支持。是否是務實的幫助、鼓勵、還是尋覓新的方法？

3. 向外求助

如果你除了家人和照護夥伴之外還有一個更大的朋友支持群體，是一個很大的幫助。有時候，即使你不需要向朋友求助，單單知道他們存在也會有幫助。

給照護夥伴的信息：

照顧你自己的身體和情緒健康

中風的康復過程可以對每個人構成壓力。照護夥伴特別容易受到影響。你可能很容易休息不夠或無法照顧自己的健康。不論你是多麼願意擔負起這個責任，當你同時要應付不同的角色並且提供日常輔助時，就算積極性再高，也會感到吃力和疲累。

為免累垮，你需要白天吃好，晚上睡好，常做運動，抽空做一些自己享受的事情。

照護夥伴和患者家屬應該留意自己和其他人是否出現累垮的跡象。尋找方法減輕你的擔子並注意休息。如果你看到下面的跡象，就要向家人、朋友、支持小組或服務、以及醫療保健團隊尋求支援：

- 感到不尋常地緊張或煩躁
- 向中風倖存者或其他人發脾氣
- 感到憂傷、易哭或對生活普遍感到不滿
- 感到十分疲累和說出像“受不了”的話
- 不再跟朋友見面
- 對於你享受的活動失去了興趣或精力
- 更常生病和需要異常長的時間去復原（免疫力降低）
- 更需要藥物或喝大量的酒
- 感到失控，不知道如何恢復控制能力
- 難於入睡或做一些令人不安的夢
- 吃得不好

目錄

如何使用這本指南.....	2
1.認識中風.....	7
腦部.....	7
中風時發生什麼事情？	10
中風如何影響我的身體？	12
2.中風護理.....	13
你的中風康復團隊.....	13
起初的日子.....	15
出院——為下一步做好準備.....	18
最初數星期.....	21
3.預防再次中風.....	23
認識中風的徵兆.....	23
知道你的風險因素.....	24
作出健康的選擇.....	26
制定計劃作出健康的改變.....	31
與你的醫療保健團隊合作.....	34
4.適應身體上的改變.....	36
溝通.....	36
對四肢的挑戰.....	38
吞嚥問題（吞嚥困難）	41
膀胱和腸道問題.....	42
5.處理情緒、體力、認知和感知上的改變.....	45
情緒上的變化.....	45
體力不足（疲勞）	47
認知問題（思維）	49
感知上的變化.....	50

6.關係	53
與家人和朋友保持聯繫.....	53
性與親密關係.....	55
7.日常生活事務：你的新狀態	57
洗澡、梳洗和穿衣	58
預備膳食、飲食.....	60
駕駛.....	62
家務.....	63
8.善用餘暇	66
調適你的活動——例子.....	66
9.恢復工作	68
審視你的能力.....	68
義工.....	70
10.妥善安排財務：預先計劃	72
你的收入來源.....	72
節省你的稅款.....	74
支付醫療開支.....	75
預先計劃.....	76

1. 認識中風

腦部是你身體的控制中心。它掌控你的思維、感覺、溝通和行動。認識腦部如何運作，能幫助你理解中風。

腦部

腦細胞

腦部充滿了稱為神經元的特殊細胞。這些神經元細胞使腦部能有效地運作。為了使它們正常運作及生存，它們需要源源不斷的血液供應。

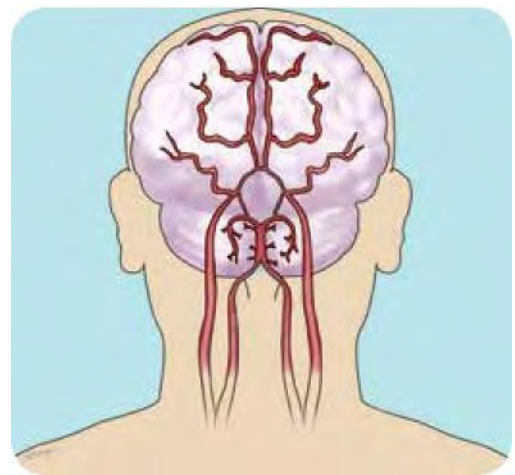
腦血管

你體內的血管分為動脈和靜脈。動脈把含豐富氧氣和養分的血液輸送到你的器官。靜脈從你的器官帶走廢物。腦動脈是腦部的動脈。同樣，正常的腦部功能需要持續的氧氣和養分供應。

中風發作的時候，血液供應中斷。對應部分腦細胞得不到所需的氧氣和養分。這些細胞死亡後，腦部受影響的部分不能像從前一樣發揮功能。

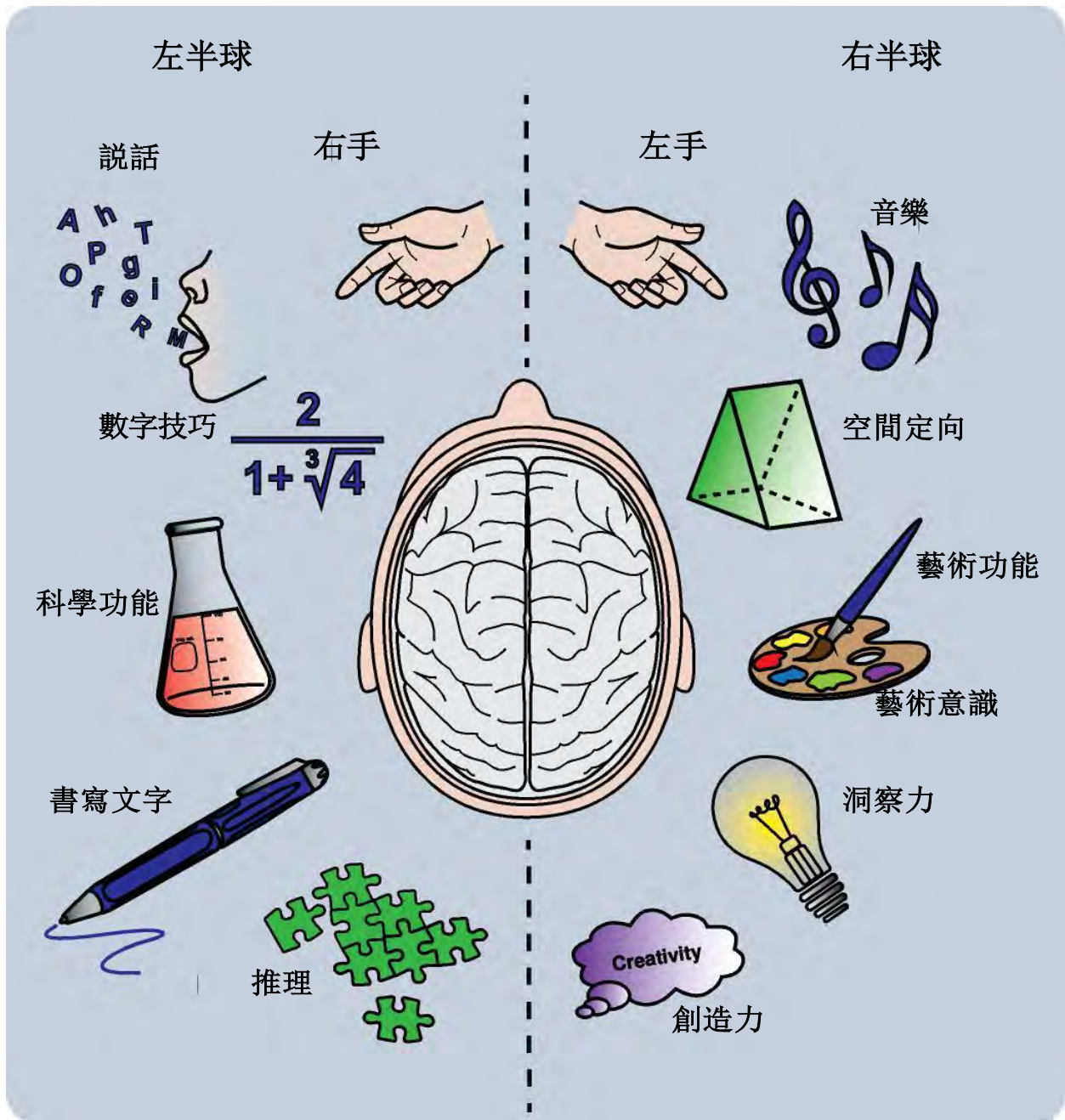
腦半球

腦部分為左右半球。右半球控制左邊的身體。左半球控制右邊的身體。部分功能由左右半球共同控制。



© 加拿大心臟及中風基金會

腦部兩半球的功能



© 加拿大心臟及中風基金會

腦部區域及相應的控制功能

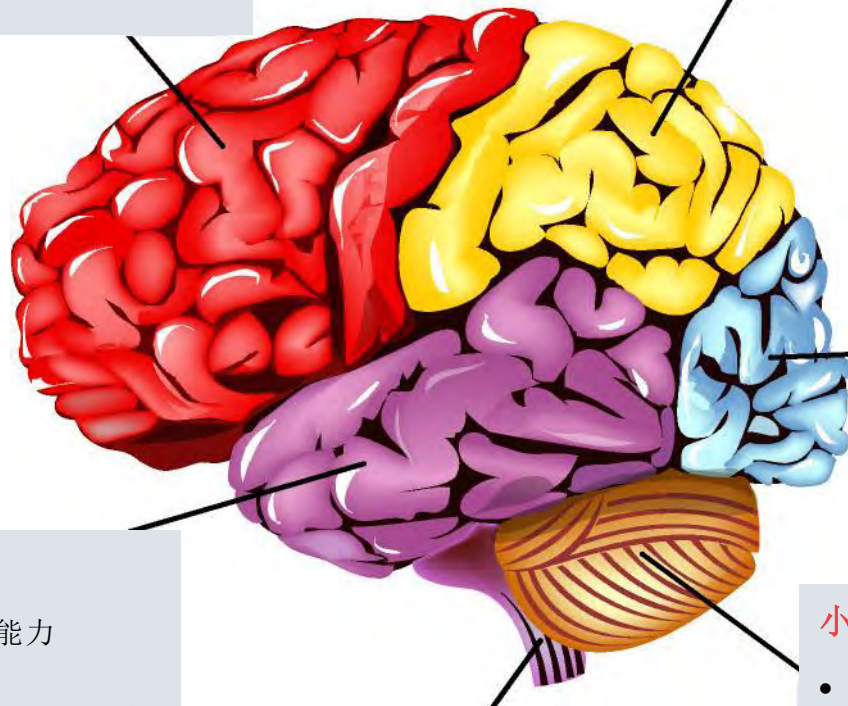
每個半球分爲六個區域或葉，各控制不同功能。這個圖表顯示腦葉的名稱及相應的功能：

額葉

- 性格
- 情緒和刺激
- 智力
- 專注、做決定、計劃、整理物件、解決問題的能力
- 對周遭事物的意識
- 自主運動
- 說話和書寫能力
- 行爲的控制

頂葉

- 感覺：痛楚、觸摸、溫度
- 理解和詮釋感官資訊，例如大小、顏色和形狀
- 理解空間和距離
- 數學計算



枕葉

- 視覺
- 詮釋你看見的事物

顳葉

- 理解語言的能力
- 聽覺
- 記憶、記憶的長期儲存
- 組織和計劃
- 行爲和情緒

小腦

- 平衡
- 運動（活動）協調
- 姿勢
- 小肌肉運動技能

腦幹

- 呼吸
- 心律的控制
- 知覺、警覺、清醒狀態
- 吞嚥
- 血壓
- 出汗

中風時發生什麼事情？

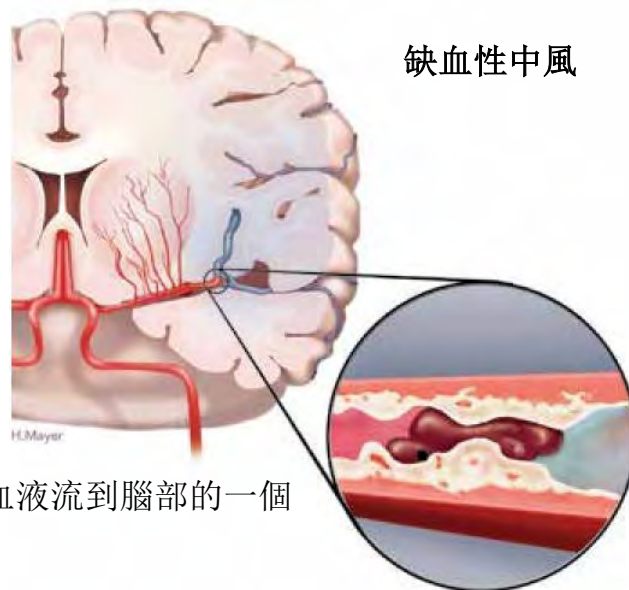
當腦部任何一個部位的血液停止流動時，中風就會發生。這種血流中斷將導致腦細胞受到損害而不能修復或更新。中風對你的影響取決於腦部受損的部位和受損的程度。

中風的種類

缺血性中風

大多數中風都是由於腦部血管阻塞或血管內有血栓形成所致，這種中風稱為**缺血性中風**。

血管阻塞可能是由於一種稱為**斑塊**的物質在動脈內壁積聚所致。當血細胞和脂肪細胞黏附在斑塊上面，阻塞物或血栓就會越來越大，逐漸堵塞正常的血液流動。



血栓阻止血液流到腦部的一個部位。

© 加拿大心臟及中風基金會

阻塞物或血栓可以在腦部的動脈血管壁形成，或者在身體其它部位的動脈血管壁形成，然後隨著血液流入腦部血管。

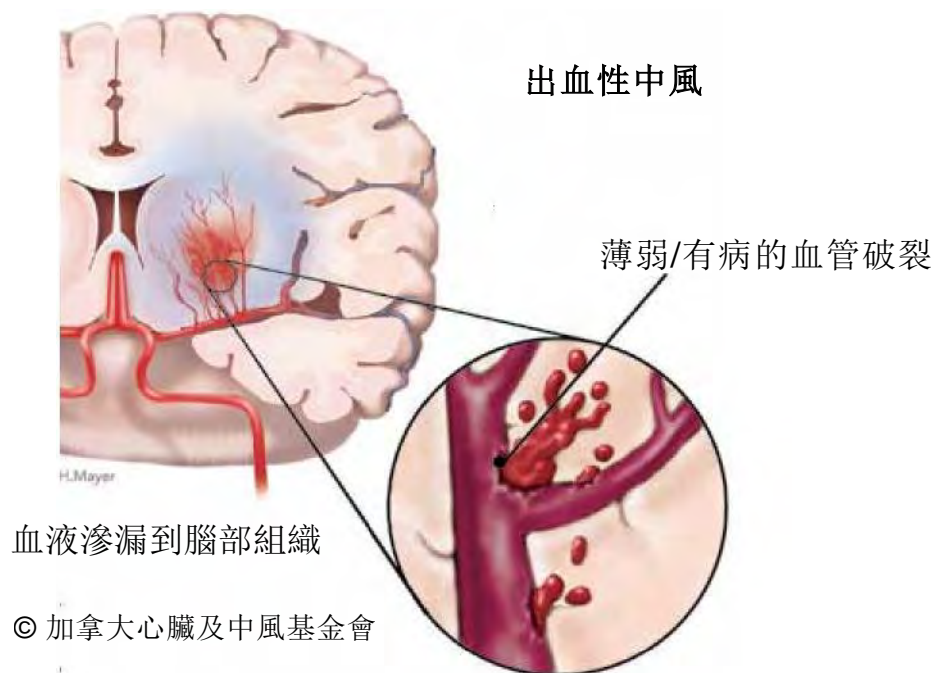
暫時性腦缺血發作

暫時性腦缺血發作是因一個小血栓暫時地阻塞一條動脈所致，有時候也稱為小中風或警告性中風。它的症狀可能只維持數分鐘或數小時。雖然不會對腦細胞造成永久性的損害，卻是一個重要的徵兆，警告我們一次更嚴重的中風可能即將發生。暫時性腦缺血發作是急診病症——需致電 9-1-1。

暫時性腦缺血發作有時候被稱為小中風或警告性中風。它們是一個警告，預示一次更嚴重的中風可能即將發生。暫時性腦缺血發作是急診病症——需致電 9-1-1。

出血性中風

出血性中風是因腦部動脈血管破裂所致。血流中斷導致腦部受損。



長期高血壓使動脈血管壁隨著時間而變得薄弱，這是出血性中風的一個主因。動脈血管薄弱的位置稱為動脈瘤，它們可能會因過度拉扯而最終破裂。

其它起因

在罕見的病例中，腫瘤、感染或因傷病而導致腦部腫大都有可能引起中風。有些人出生時動脈血管壁不均勻，長大後也可能導致中風。

2. 中風護理

你的中風康復團隊

當你中風後，在醫院或你的家裏，一個醫療保健服務團隊將會與你和你的家人合作：

- 幫助你在中風引起的改變中康復過來或適應這些改變
- 幫助你認識中風及其影響，並掌握在日常生活中應對的方法

團隊每個成員在你的康復上將擔當重要角色。請保存一張列出他們姓名、角色和聯絡方式的名單。

你與團隊合作的角色

你、你的照護夥伴以及那些與你關係密切的人都是你的康復團隊的核心。康復團隊通常定期開會。了解他們何時開會討論你的護理，確保你參與其中。如果你未能參加會議，請你的照護夥伴或家人代你參加。

克服語言障礙

加拿大的醫療中心大多設有翻譯服務。如需要，可查詢了解它們可以為你提供什麼服務。

向團隊說些什麼

協助團隊了解你的情況，告訴他們以下資料：

- 你的背景：你做什麼工作和有何嗜好。
- 你的生活狀況：你住在獨立屋、公寓或共管大廈？在城市、市鎮或農村社區？
- 你現有的輔助資源：你獨居還是與配偶或朋友同住？你的社區裏有哪些援助？你的財政狀況如何？
- 你的需要和目標：短期來說，你是否主要想處理日常生活事務，例如洗澡？長遠一點，你是否想恢復工作？旅遊？

善用團隊會議

我們大多數人只記得在醫療保健團隊會議中得到的小部分資訊。因此，開會前要做好準備。列出你想問的問題。每次會議都寫筆記——出席會議人員名單；討論的內容；接下來怎樣做。

帶一個能夠寫筆記的人跟你一起參加會議，幫助你記著和理解會議的內容。

用日記簿或日曆記下你所有的預約、會面和檢查時間。

團隊成員和他們的角色

你的康復團隊的組成取決於你的需要和你的社區裏有哪些醫療保健服務。你可能不會與這個清單上面的所有專業人士會面。

神經科醫生 是腦部問題的專家。

康復醫師 是康復專家，擅長於身體上的康復。

神經心理學家 評估中風對你的認知或思維能力的影響。這位專家可以教導你如何幫助你的腦部康復和進行認知性的工作。

家庭醫生 是你的日常保健專家。

護士 在你住院期間和出院後的所有康復階段中與你和你的家人緊密合作，提供身體護理、評估和護理協調的服務。

職業治療師 與你一起制定恢復日常生活事務的計劃，例如穿衣、洗澡、進食和進行休閒活動。

物理治療師 與你合作恢復你身體的能力、力量 and 平衡，讓你能夠步行和到處走動。

言語治療師 幫助你吞嚥、說話和溝通。

社工 可以幫助你處理社交和情緒問題。他們也可以與你和你的家人合作，策劃你出院後的護理。幫助你策劃下一步護理的人員包括**個案經理**和**出院策劃人員**。

營養師 評估你進食的能力。他們根據你的營養需要、吞嚥能力和對食物的喜好，建議能幫助你康復的食物和餐單。

藥劑師 教導你認識你的藥物、如何安全地服藥和注意副作用。

教育人員 幫助你認識中風和它的影響，也教導你、你的照護夥伴和家人如何照顧你和他們自己。團隊中任何一個參與護理的成員都可以擔當教育人員的角色。

康樂治療師 幫助你尋找和調適休閒活動。

視像中風服務：遠程中風護理

隨著科技進步，住處離中風專家很遠的人可以選擇遠程護理。一個地區的醫療保健服務人員可以跟另一地區的顧問和專家連線，進行實時評估和治療。這個服務讓你可以任何階段獲得治療和服務，從中風最初數小時到康復以至社區中的護理服務。查看你是否可以使用這個服務。

起初的日子

在急症室最初數小時

中風後最初數小時可能十分可怕和節奏急促。醫療保健團隊迅速工作，以確定你中風的種類，讓他們及時採取行動，防止腦細胞進一步受損。

若你需要了解中風恢復的最佳方案，可到該網站 strokebestpractices.ca 閱讀“Taking Charge”

中風後最初數小時的治療有三個目標：

- **穩定病情：** 通過管理呼吸、心臟功能、血壓、流血、吞嚥和其它症狀，使你穩定下來。
- **作出診斷：** 你抵達醫院不久之後應該接受腦部掃描，通常是電腦斷層掃描（CT scan）。這種掃描可能顯示中風的種類（血栓或動脈破裂）。電腦斷層掃描也會找出中風的位置。掃描結果幫助你的醫療保健團隊選擇最適合的治療方式。驗血可能是評估病情的一環。
- **提供早期治療：** 治療的方式取決於中風的種類。最理想的情況是在醫院特設的中風醫療中心接受治療。

缺血性中風（血栓）的早期治療

如果中風的起因是血栓，醫生將會決定你能否接受一種溶解血栓藥物——組織型纖維蛋白溶酶原激活劑（tPA，又稱 **Activase®**）的有效治療。這種藥物有助於打通部分缺血性中風患者阻塞了的動脈血管，必須在中風症狀開始後 4½小時內儘快用藥。

tPA 可以減輕中風的嚴重性和扭轉中風的部分影響。然而，並非所有缺血性中風患者都能使用此藥。

當你使用 tPA 後，醫療保健團隊將會在第一天加緊密切關注你。爲了確定藥物有效，患者在中風一、兩天後將會再次接受電腦斷層掃描。

出血性中風（出血）的早期治療

出血性中風十分嚴重，而且不能用 tPA 治療。康復時間比缺血性中風更長。

神經外科醫生將與團隊商議決定是否需要動手術。你可能需要接受手術控制腦部出血，修復受損動脈血管，或降低腦內壓力。

團隊將經常檢查你的狀況，確保症狀沒有惡化。他們將監控血壓，並且檢查你是否清醒、頭痛、軟弱無力或癱瘓，以及是否出現其它中風症狀。

在醫院的頭幾天

三分之二的中風患者被送到醫院。康復的速度因人而異。你的住院護理和留院時間的長短是基於你的需要。一個醫療保健團隊將與你合作。你在醫院的護理將會集中於下列各點：

了解發生了什麼事情

在中風頭幾天裏，你可能十分疲倦，需要從起初的中風事件中恢復過來。在此期間，你的團隊將會確定中風的種類、位置、損害的性質和程度以及中風的影響。他們可能替你進行更多測試和驗血。

監控和管理風險因素

如果你患缺血性中風，醫生可能處方**薄血丸**（抗血小板藥物，例如乙酰水楊酸或阿司匹林），預防更多血栓形成。

醫護人員將定期檢查你的**血壓**。如果血壓偏高，可能會處方藥物。

如果團隊懷疑你中風是因**頸動脈**阻塞所致，他們可能替你掃描。如有必要，他們會讓你見外科醫生。

心房纖維性顫動或心律不齊是中風一個重要的風險因素。你可能在住院期間接受這方面的檢查。

糖尿病也是中風的風險因素之一，如果你有這種病，團隊會檢查考慮你的應對方法。

團隊也會考慮**其它中風的風險因素**，並與你一起制定預防再次中風的目標和計劃。（詳情見第3章：預防再次中風）。

預防併發症

團隊將檢查你是否出現一些比較常見的中風併發症。在早期開始治療有助於預防更多併發症的發生。

如果你在床上不能活動，團隊將會助你**預防血栓**在兩腿內形成（深靜脈血栓）。他們也會嘗試預防你的皮膚長**褥瘡**。當你有能力的時候，團隊會幫助你坐、站立和安全地步行。

軟弱無力和平衡等問題可能使你有**跌倒的風險**。團隊將評估你的風險，並且確保你明白這些風險並了解如何預防跌倒。如果團隊給你一個輔助活動器材，例如助行架，你應使用它。

在你進食任何流質、食物或藥物之前，你應該接受一個**吞嚥**測試。如果存在吞嚥問題而沒有發現的話，可能會引起併發症，例如：

- 肺炎
- 吃不夠（營養不良）
- 喝不夠（脫水）

團隊也想早點確定你是否能**控制大小便**，以便儘早開始訓練計劃。

你的康復過程

當你的情況穩定下來之後，康復過程即告展開。團隊會與你一起評估你的能力，並且開始制定策略和治療計劃，開始你的康復過程。

計劃你出院後的安排

團隊成員將評估中風如何影響你恢復日常生活的能力。他們與你一起制定康復計劃——不論你是即將回家、還是前往康復中心或長期護理中心。

你和你的家人應該問什麼問題？

在你住院期間，你要多問，了解在你身上發生了什麼事情、未來將會怎樣、你在康復過程中的角色。我們大多數人只能記得在治療和會議中從醫療保健團隊那裏獲得的小部分資訊。因此，用筆記本把答案記下來十分重要。

以下是一些要問的問題：

- 我患的是哪種中風？是失血性中風還是缺血性中風？
- 我腦部哪一個位置受到影響？中風造成了什麼損害？
- 我的康復過程將會怎樣？我將得到什麼治療？我是否需要服藥？
- 我的測試結果如何？它們是什麼意思？
- 我曾否接受 tPA 治療？
- 中風是否影響我的吞嚥能力？
- 在未來數月裏，我有哪些可能令我再次中風的風險因素？（如果你曾有暫時性腦缺血發作或小中風，這一點尤其重要。）
- 我下一步會接受什麼護理？我是否會留院查看或出院回家？
- 我會否接受評估，看看我是否需要康復服務？
- 我離開醫院之後，能否到中風診所或專科醫生那裏繼續接受治療？
- 在未來數月我能做些什麼？
- 從現在起一年之後，我的狀況會如何？
- 我需要什麼技能去照顧自己？
- 有什麼服務和資源可以幫助我和我的家人？我如何獲得這些服務和資源？

出院——為下一步做好準備

你將會進入康復過程的下一個階段，這段時間可能充滿壓力。你可能前往康復中心，回家或入住長期護理院。做好準備，制定一個周詳的出院計劃會對你有幫助。你和家人在制定出院計劃方面擔當最重要的角色。

爲了尋找適合的地方，你和你的團隊需要考慮以下因素：

使用**中風後清單**確保你得到必需的護理，可以到該網站閱讀

strokebestpractices.ca

- 中風如何影響你的活動能力和自理能力
- 中風如何影響你的思維、說話和溝通能力
- 你至今的康復程度
- 你的生活情況。你是否獨居？當你回家後，是否有家人陪伴你？

回家的計劃

很多中風病人都能夠回家，或是從急症室回家，或最終在醫院或康復中心接受治療之後回家。如果你回家，家人和朋友的支持會對你有幫助。

在出院之前，你也許可以嘗試回家短住一兩天。這個嘗試幫助你決定你是否適合回家。利用這段時間開始建立幫助你在生活上適應中風影響的新規律。考慮你的居所需要什麼改變。例如：你可能需要移走一些房間裏的家具，以策安全。

如果你從急症室回家，要確定你有下列預約：

- 中風專科醫生
- 中風診所——那裏的醫護人員會審視曾經導致你中風的風險因素
- 任何需要跟進的測試
- 有需要時接受康復評估

康復計劃

中風後不久進行康復治療，最能幫助你康復。很多人都需要接受一些康復治療，其中可能包括：

- 入住專門的康復醫院
- 回家並接受社區服務
- 在家接受康復治療

你的康復計劃將按你的需要而定。

長期護理計劃

有些人因中風而受到較嚴重的損害。他們可能需要長期護理服務提供額外的個人護理幫助。

制定你的出院計劃

你在順利過渡的角色

在你結束任何階段的護理前，你需要為不久的將來制定計劃。你的團隊應該與你和你的家人一同為未來數星期和數月定下可實行的目標。確保你和你的照護夥伴和家人的所有疑問都已得到答案。你應該把以下所有資料都寫下來：

你將要到哪裏去

- 回家、入住康復中心、長期護理院或其它地方

你的醫療保健聯絡資料

- 預約清單、每個約會的原因、地點、聯絡人姓名和電話號碼
- 你的治療師的姓名、聯絡資料和你接受治療的原因
- 如你有問題聯絡誰

康復和康復服務需要

- 你的康復需要——你繼續康復有什麼需要？
- 可能對你有幫助的器材清單和哪裏可以找到這些器材
- 任何安全上的關注
- 你所需康復服務的種類和你可以在哪裏接受這些服務
- 你自己能夠做些什麼
- 你的社區為中風人士和照護夥伴所提供的服務清單

預防再次中風的計劃

- 檢視你的風險因素
- 你減低風險的目標和計劃
- 約見醫生跟進有關風險因素的管理
- 中風的徵兆以及如果出現這些徵兆應怎麼辦

你的藥物清單，包括

- 藥物名稱
- 為何服用
- 服用時間
- 如何服用
- 可能出現的副作用
- 你需要忌口的食物

日常生活規律

- 列出能幫助你的輔助器材清單
- 列出你可以即時在日常生活中應用的策略清單，例如走動、進食、洗澡和上廁所

康復提示

- 知道你的能力和限制。
- 決定你的目標和優先次序。
- 向你的治療師查詢你自己能夠做些什麼來幫助你繼續復原。在你的治療時間結束後，查詢你應該何時再見治療師。切記要平衡你的活動和休息，以免身體疲勞。
- 記錄你的進展。
- 慶祝成功！

最初數星期

開始接受康復治療

當你的情況穩定下來後，你的康復過程即告開始。康復治療是幫助你盡量恢復能力的過程和方法。它可能是一個正規的訓練計劃，或可能包括你在家裏做的運動和活動。

康復是一個因人而異的長期過程。有些人需要幾個月，有些人則需要幾年。早開始接受康復治療。假以時日，你會學到“腦部再培訓”的新技能、活動和運動。你會在身體能力方面得到幫助，例如手部的運用，也會在認知能力方面得到幫助，例如記憶和思維。康復治療也會處理溝通和情緒上的問題。

在中風後最初數星期裏，隨著你的腦部自然恢復，你可能開始恢復部分能力，包括：

- 吞嚥
- 說話
- 理解別人說些什麼
- 活動受影響的手臂或腿

康復包括身體和思維兩方面。你渴望改善身體狀況和為此付出努力，這對於你達到康復的目標十分重要。

康復治療在哪裏進行？

康復治療可以在很多地方進行，包括：

- 醫院特設的樓層，稱為中風康復部門
- 康復醫院
- 社區診所或辦事處
- 你獲居家護理服務的家裏

康復治療為何有效？

腦部能夠彌補受損部位喪失了的功能。它的方法是自我重組和重塑。這種能力稱為神經可塑性。中風康復治療目的是幫助你盡量恢復功能。

為了使腦部產生這些改變，你需要重複進行一些特定的運動和活動來訓練腦部。你接受哪一種康復治療取決於下列因素：

- 你中風有多嚴重
- 你的腦部哪個部位受損
- 中風對你的身體、思想和情緒有何影響
- 你整體的健康
- 你能付出多少努力去達到復原的目標

需時多久？

中風的復原沒有時間表。你的中風病患是你獨有的，而你的復原將會按照你自己的步伐和情況而進展。

你可能發現你在中風多個月甚至多年之後繼續有進展。你在日常生活事務上練習越多，它們就會隨著時日變得更容易。

要預備經歷停滯期

你的復原可能會減慢或好像停滯不前。你可能甚至覺得自己比之前更糟。這種感覺很常見。你的治療師可能會說你到了一個停滯期，並且會重新評估你的能力。不要感到沮喪。如果你繼續接受治療，往往就能繼續康復。

應把停滯期看作重新評估的信號而非復原的終點。檢視你已有的成果。想想你要繼續有進展需要作出什麼改變。你是否需要改變你的目標或需要改變策略？跟你的治療師討論這一點，制定計劃攜手前進。

3. 預防再次中風

曾經中風或暫時性腦缺血發作（又稱小中風）使你有較高風險再次中風。你可以減低這個風險。辦法就是：

- 認識中風的徵兆，使你能迅速求助。
- 知道你再次中風的風險因素。
- 學習如何能減低風險。
- 認識如何在你的生活中作出健康的選擇。

認識中風的徵兆

中風是緊急醫療事故。要確認這些徵兆並立即作出回應，致電 9-1-1 或你當地的緊急電話號碼。

快速識別中風

F	FACE	臉部：面歪嘴斜？
A	ARMS	雙臂：一邊無力舉起？
S	SPEECH	說話：口齒不清？
T	IME	時間：立刻撥打 9-1-1！

要**迅速**行動，因為行動越快，病人獲救的程度就越大。

© 加拿大心臟及中風基金會 2014

登陸以下網站下載中風急救處理清單：

heartandstroke.ca/ActFast

部分能減低中風影響的治療是有時間性的。例如，一個因血栓導致中風的病人可以在中風症狀出現後四個半小時內接受溶解血栓藥物。因此，認識中風的徵兆和立即

致電 9-1-1 十分重要。不要開車——救護車會確保把你送到一家最擅長治理中風的醫院。

如果你獨自在家，最好拿著便攜式電話或把醫療警報器的按鈕掛在頸部，讓你在有需要時可以按鈕求助。

知道你的風險因素

每個人都有自己的中風風險因素。如果你知道自己的風險因素，你就能採取行動控制它們並減低你的風險。跟你的醫療保健團隊討論你的風險因素，一起找出你可以採取什麼行動來改善健康。

你可以改變的因素

- 不健康的飲食
- 高鹽份的飲食
- 體重超標
- 缺乏運動
- 吸煙
- 酗酒
- 濫用藥物
- 高度壓力

嘗試使用這些網上工具幫助你識別和管理你的風險

heartandstroke.ca/risk

到上述網址參與一個 10 分鐘的測驗，就可以取得你的個人報告，告訴你如何降低你的風險。

在 heartandstroke.ca/bp 的網上工具幫助你學習如何管理你的高血壓。

構成風險因素的身體狀況

某些身體狀況會增加中風的風險，然而，你可以通過藥物、治療和健康的選擇來控制它們。

高血壓

高血壓可能導致動脈壁變得薄弱，增加中風的可能性。如果你把血壓保持在目標水平以下，就能把中風的風險降低 30%至 40%。

到以下網址了解高血壓

[heartandstroke.ca/
bloodpressure](http://heartandstroke.ca/bloodpressure)

心房纖維性顫動

即心律不齊。可能導致小血栓在心臟形成並運行到腦部。它使你出現缺血性中風的風險增加三至五倍。

到以下網址了解房顫
[heartandstroke.ca/
AFGuide](http://heartandstroke.ca/AFGuide)

糖尿病

這個病可能影響血管，導致血壓上升，也可能會增加血管內斑塊形成的可能性。

到以下網址了解糖尿病
diabetes.ca

頸動脈阻塞

頸部的大動脈變得狹窄，導致血液難於流到腦部。

高膽固醇

這可能導致斑塊在動脈內壁積聚（動脈粥樣硬化）。斑塊使血液較難流遍全身，增加中風的風險。

到以下網址了解膽固醇
[heartandstroke.ca/
cholesterol](http://heartandstroke.ca/cholesterol)

睡眠窒息症

當人在睡眠中呼吸中斷，就會減少抵達腦部的氧氣量。睡眠窒息症也可能導致高血壓。

避孕藥或荷爾蒙替代治療

服用含雌激素荷爾蒙藥物的婦女有較高風險形成血栓而導致中風。

你不能改變的因素

- 曾經中風或暫時性腦缺血發作或小中風
- 有中風或血管問題的家族史
- 年齡——年紀越大，中風的風險就越高
- 性別——婦女在停經之前，中風的風險比男性低
- 種族——原住民和非裔或南亞裔人士比較可能有高血壓和糖尿病。他們患心臟病和中風的風險比其他族裔高。

作出健康的選擇

在你日常生活中一些微小、健康的改變可以降低你再次中風的風險。作出改變往往帶來挑戰。你的醫療保健團隊能幫助你弄清楚你首先應該集中處理的風險因素，定下你能達到的目標。

不要嘗試在短時間內改變自己。開始的時候做一些比較容易的事情，有了成績再繼續下去。

健康的飲食選擇

在飲食上即使是微小的改變，加起來的效果會對你的健康帶來很大的益處。均衡的正餐和健康的零食將會幫助你：

- 增加健康食物的攝取量
- 控制你的體重
- 保持正常血壓
- 控制你的血糖水平
- 降低膽固醇
- 增加體力

到以下網址了解健康飲食
heartandstroke.ca/recipes
heartandstroke.ca/dash

所有這些因素都能降低你中風的風險。如果你需要幫助作出健康的選擇，可以諮詢營養師。下面是一些健康飲食提示：

多吃蔬果

蔬菜和水果含豐富維生素、礦物質和纖維素。它們都含低卡路里、低脂肪和低鹽份（鈉），有助於降低膽固醇和血壓，維持健康體重。

選擇高纖食物

蔬菜、水果、全穀物和豆類，例如扁豆，是最佳的纖維素來源。纖維素有助降低你的膽固醇和血壓，維持健康體重。

攝取較低份量的鈉

在你的飲食中減少鹽份（鈉），可以降低你的血壓，並將中風和心臟病的風險減低三分之一。鈉大多來自包裝食物和在外進餐。

下面是一些有助於減少鹽份的提示：

選擇:	限制或避免:
<ul style="list-style-type: none">● 每份含少於 200 毫克鈉的食物。閱讀標籤，查看鈉的份量。● 使用鹽和醬油以外的調味品。用大蒜、檸檬汁或香草代替。● 用不加鹽的堅果作為健康的零食選擇。● 在家裏使用低鹽（每份 140 毫克）食譜做菜。	<ul style="list-style-type: none">● 加工和包裝食物，例如罐頭湯、煙肉、酸瓜和三明治肉類● 外賣食品● 鹹的零食，例如馬鈴薯片

選擇健康的脂肪

脂肪並非都是一樣的。飽和脂肪和反式脂肪提高膽固醇含量。其它種類的脂肪或油稱為不飽和脂肪，有助於預防血管內的斑塊積聚。

選擇:	限制或避免:
<ul style="list-style-type: none">● 瘦肉和多點魚類● 低脂奶類產品● 不飽和脂肪，例如橄欖油、黃豆油、芥花籽油和花生油● 每份總脂肪量少於 3 克和飽和脂肪少於 2 克的食物。閱讀食物標籤，查看兩種脂肪的含量。	<ul style="list-style-type: none">● 油炸食物● 含飽和脂肪和反式脂肪的食物● 印度酥油和黃油（牛油）

少吃添加糖

添加糖以卡路里形式提供體力，然而，它沒有其它營養價值。如果我們沒有使用這些卡路里，它們就會儲存在我們體內而成爲脂肪。我們對於健康飲食中糖份的攝取量沒有具體建議。少吃糖可以保持健康體重。

選擇:	限制或避免:
<ul style="list-style-type: none">• 清水或不加糖的茶• 低糖選擇。查看食物標籤上添加糖的份量。一茶匙有 4 克糖。	<ul style="list-style-type: none">• 烘烤食品• 加糖飲料，包括汽水和果汁

食量適中

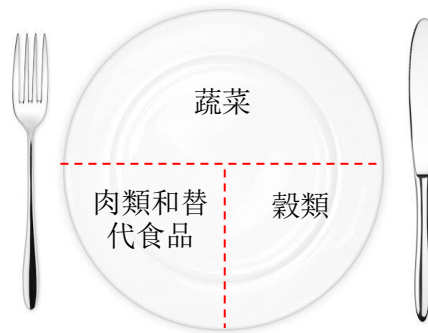
不管你在家裏或上餐館用膳，限制你食量是一個好主意。

用你的手量度健康的份量

	穀類、澱粉質和水果： 你的 拳頭 可以量度一份穀物（例如藜麥或米飯）、澱粉質（例如馬鈴薯）以及水果（例如瓜類或蘋果）。
	肉類和替代食品： 你的 手掌 可以量度一份肉類，例如雞肉或肉類替代食品，例如豆腐。
	蔬菜： 你的 雙手 捧著的姿勢可以量度一份蔬菜，例如甘藍或西蘭花。
	脂肪： 你的 指頭 可以量度一份脂肪，例如植物黃油或印度酥油。

獲加拿大糖尿病協會批准改編自“食物份量指南”

- 使用較小的碟子、碗和杯子。
- 把你的半個碟子裝滿蔬菜（馬鈴薯除外）。用四分之一碟子盛全穀物，例如糙米或全穀物意大利麵。最後四分之一碟子盛肉類或肉類替代食品，例如豆類、豆腐或低脂乳酪。



- 避免超大的份量和再添一份。
- 在餐館裏，你可以選擇餐前小吃的份量，也可以要求一個小份量或計劃把部分食物打包帶回家。

嘗試新的食譜

上網到 heartandstroke.ca/recipes 瀏覽健康食譜。

多運動

每星期定時運動 150 分鐘或以上，是保持健康體重，降低高血壓和膽固醇，以及管理糖尿病和壓力的好辦法；能把心臟病和中風的風險降低 30%。

與你的醫療保健團隊討論你運動的正確方式。團隊會考慮你的能力、健康和興趣，助你制定一個令你愉快和安全的計劃。查詢你的社區裏有什麼項目符合你的需要和能力。

不論你的健康狀況如何，你都可以做一些運動來保持活躍。也許你能夠做瑜珈或打太極拳。也許你能多散步。有些運動你可以在椅子或床上做。

開始的時候做 10 至 15 分鐘。當你的身體逐漸強壯時增加運動時間、頻密程度和強度。最後，你可以逐步達到我們建議的每星期 150 分鐘目標。

戒煙

吸煙和吸入二手煙會增加中風的風險。吸煙過後 20 分鐘，你的血壓和心律才會降低從而減輕中風風險。戒煙有助於減少血管內的斑塊。

戒煙是你能夠做的、能減低再次中風危險的其中一個最佳方法。你可能擔心戒煙十分困難，可是，如果你願意的話，有很多資源可以幫助你。下面是一些如何開始戒煙的提示：

- 思量戒煙的好處和壞處。嘗試想像如果你能戒煙，你會感覺好得多，而你也會為自己感到自豪。
- 明白你吸煙的習慣。吸煙是一個情緒和身體上的習慣。是什麼引起你吸煙的強烈慾望？
- 制定一個戒煙計劃。你的醫療保健團隊可以告訴你有哪些支援服務。致電 **1-866-366-3667** 跟別人談談戒煙。有很多有用的小冊子和網上服務可以幫助你。
- 你的醫療保健團隊能為你提供尼古丁替代療法和其它治療。
- 向你的家人和朋友尋求支持。

少喝酒

豪飲和在短時間內大喝特喝是高血壓和中風的風險因素。酒精也可能跟你的藥物產生相互作用而引起問題。

跟隨以下指引適量喝酒：

- 女性每週喝 10 份，大多數日子每天不多於 2 份。
- 男性每週 15 份，大多數日子每天不多於 3 份。
- 根據你的年紀、體重和健康狀況做調整，你可能要遵守更少的限額。

“份”的含量：

341 毫升 / 12 盎司（1 瓶）普通濃度啤酒（酒精含量 5%）

142 毫升 / 5 盎司酒（酒精含量 12%）

43 毫升 / 1½ 盎司烈酒（酒精含量 40%）

留意你喝酒的習慣。每星期計劃一些不喝酒的日子。每天記錄你喝了多少份酒。

如果你想找幫助戒酒的援助項目，可以跟你的醫療保健團隊談談。

戒除濫藥的習慣

濫藥增加你再次中風的風險。跟你的醫療保健團隊談談在你的社區裏有什麼服務幫助你戒除濫藥的習慣。

管理壓力

我們知道有些人因承受高度壓力或長期承受壓力而造成膽固醇或血壓偏高。他們可能比較容易產生動脈收窄（動脈粥樣硬化）的問題，這是一個中風的風險因素。

下面是一些管理壓力的提示：

- 問自己是什麼導致壓力。如果你知道原因，可否消除它？若不能，可否找方法管理它？
- 與家人、朋友或醫療保健團隊成員談談你的感受。
- 做一些讓自己放鬆的事情，例如聽音樂、閱讀、散步或冥想。

制定計劃作出健康的改變

作出改變的秘訣就是**培養持久的健康習慣**。那些改變應該成為你每天不假思索就做的習慣，像刷牙一樣。下面是七個如何計劃作出改變的提示：

1. 定下目標

你的醫療保健團隊能幫助你決定哪些生活方式的改變會對你的整體健康和減低再次中風的風險產生最大影響。你要肯定那是一些你有信心能做得到的改變。

選擇一個你能在短期內達成的目標。例如：“我要在一個星期裏每天繞著附近的樓房步行一次。”定下具體和可實現的目標。制定讓自己成功的計劃！

你的目標也應該是你能夠量度的，讓你知道你已經把它達成了。舉例說：“我每天要吃 7 份蔬果。”而非：“我會嘗試吃更多蔬果。”

2. 思考你如何能達成目標

計劃你如何達成目標是取得成功一個最重要的步驟。問自己：“我需要做些什麼去達成目標？”

制定一個列出具體步驟以達致成功的計劃。例如：如果你的目標是每天吃 7 份蔬果，你可以把它細分為下列步驟：

我現在吃多少份？

我每天吃 4 份。為了達到我的目標，我需要增加 3 份。

每天增加份數的建議：

- 午餐吃沙拉。
- 喝鮮榨蔬菜水果汁。
- 晚餐時多吃一份蒸煮的蔬菜，總共吃兩份。
- 午餐時做菜湯。
- 下午吃一片水果當小吃。
- 每天早餐時吃一片水果。
- 外出晚餐時選擇一個炒菜。

我能做什麼去達成目標？

- 計劃一個星期的餐單。
- 購物時攜帶一張包括額外蔬果的清單。
- 預先清洗和切開蔬果。
- 每天記錄我吃什麼蔬果。

3. 預備應對障礙

嘗試預先思考你可能面對的挑戰。制定計劃應對這些挑戰。例如，如果你約了醫生，你可能會錯過早上的散步。你可以計劃改在午餐或晚餐後散步。

4. 尋求支持

向家人和朋友尋求支持。如果你有生活上的伴侶，請他/她適應這個改變。下面是更多尋求支持的提示：

- 請一位家人、朋友或鄰居與你一起散步。
- 請人協助把蔬果切開。
- 如果你不買食物，請負責的人只買一些健康小吃。

- 請你的醫療保健團隊提供資訊和訓練。例如：你的物理治療師能教你做一套安全的運動。你的營養師能幫助你選擇更健康的食物。

5. 記錄你的進展

當你記錄你的進展越詳細，你達成目標的機會就越大。把你爲了達成目標而做的事情寫在日誌或記錄上。

如果你的目標是每天吃 7 份蔬果，下面這個簡單的日誌將會記錄你在一個星期裏每天吃了多少份蔬果。

日期	蔬果
星期一	早餐 - 2
	午餐 - 2
	零食 - 1
	晚餐 - 2
	總數 - 7
星期二	早餐 - 2
	午餐 - 1
	零食 - 1
	晚餐 - 2
	總數 - 6

當你覺得這些改變已經成爲習慣以後，就無需記錄下去。養成習慣通常需要三至六星期。

6. 當事情不按計劃發展時，繼續下去！

當你感到疲倦、不適或有壓力時，很難堅持實踐計劃。挫折是過程中正常的一部分——那並非失敗，不要放棄。下面是一些幫助你克服挫折的提示：

- 提醒自己爲何想作出改變。想想這有多重要。
- 檢視至今的成果。人性傾向於把注意力集中於我們做得不好的事情上，可是，你應該嘗試爲了已有的成果嘉許自己。
- 再次開始寫日誌。
- 思考是什麼原因導致挫折。如果再次遇到挫折的話，可以做什麼？尋求支持。請家人幫助你再次回到正軌。

- 再次檢視自己的目標。它們是否具體、可實現和可量度？是否需要改變它們？
- 是否需要改變自己的計劃？

7. 慶祝成功！

每當你向目標走近了一小步之後，嘉許和祝賀自己。用喜歡的事物獎勵自己——與朋友相聚或看一部你喜愛的電影。

與你的醫療保健團隊合作

認識你的數字

你的醫療保健團隊用數字作為監控你健康的一種方式——例如你的血壓讀數和驗血結果。你需要認識這些數字的含義。與你的團隊談談他們認為適合你的目標數字。查詢你的結果和記錄你的進展。

按照醫生的處方服藥

正確地管理你的藥物能幫助你避免再次中風。

- 除非醫生叫你停止，否則你應服用醫生處方的所有藥物。如果你為了某些原因必須自行停止服藥，你應立刻告訴醫生或護理師。
- 在日曆上標示你的處方藥物何時服完。確保在藥物服完之前預約醫生更新你的藥方。
- 確保你的醫生知道你現時服用的所有藥物，包括處方和非處方藥物以及草藥。
- 當你購買非處方藥物時，應諮詢你的藥劑師，確保你同時服用這種藥物和你其它的藥物不會有問題。
- 保存一個完整的藥物清單，上面列出你服用的藥物名稱、劑量和每天服用的次數。把這個清單放在一個容易拿到的地方，讓你的家人或緊急救護人員在有需要時取用。

有條理地存放藥物的提示

- 使用藥丸盒子（單劑量間隔），每週把盒子裝好。

- 請你的藥劑師將藥丸按劑量分好並包裝。當然前提是你可以自行打開那種包裝。
- 每天在同一時間服藥。
- 使用視覺提示。把藥丸放在你經常看到的地方，例如廚房的料理台上，或者在浴室的鏡子上貼上提示。
- 如果你外出，記得攜帶你的藥物。

與你的醫療保健團隊保持聯繫

定期約見你的醫生或護理師，報告你的健康狀況有什麼改變。向他們發問。記得請他們把你需要更新的藥方開給你。

4. 適應身體上的改變

中風是人生的重大事件。它的影響因人而異。它可能改變你怎樣過日常生活。你可能需要尋找新的處事方式——你的新習慣。

這個時候，你需要運用創意去過你的日常生活。告訴身邊的人你在適應過程中的感受。從其他中風患者那裏獲得建議。他們可以成為你有力的支援。

溝通

我們用不同的方式與別人溝通我們的想法、構思和感受。我們用語言——說話或文字。我們通過聲音的傳遞、手勢、面部表情和身體的動作與別人溝通。

中風之後出現溝通問題十分普遍。你可能發現自己用錯了詞語或不能造句。或者你可能會重複自己說的話。你可能誤解別人的話，或發現自己不能閱讀和書寫。這些溝通上的問題統稱為失語症。

你也可能發現自己說話含糊不清。這種說話的問題稱為發音障礙。

失語症

失語症分為兩類：

表達性失語

你知道自己想說些什麼，卻說出錯誤的詞語。你說的詞語可能：

- 混亂
- 解釋不通
- 跟你想說的詞語完全不同

感覺性失語

- 你能聽見說出來的字和看到寫出來的字，可是很難明白它們的含義。
- 你也可能按照字面的意思去理解語言，不能明白某種形式的幽默。

到以下網站瀏覽更多有關
失語症的資訊
aphasia.ca

部分中風人士可能同時出現表達性失語和感覺性失語。這兩者任何一種都使人難以閱讀、書寫、運用數字、參與交談或表達想法和感受。

失語症可以是輕度或嚴重的，取決於你中風的情況。失語症可能是短暫的，能迅速改善。對部分人來說，它卻是長期或永久性的。

失語症可以令人十分沮喪。你可能感到難以享受與親朋共聚的時間，或甚至難以表達你想要或需要什麼。你可能發現有些人對你跟從前不一樣。

嘗試讓別人知道你的感受。確保他們知道你仍然能夠以你的方式參與交談。讓那些跟你最親近的人閱讀這部分。這會幫助他們明白你所經歷的困難，並且給他們一些如何與你溝通的建議。

你首要的目標可能是尋找一個方式與你的家人和團隊溝通。在剛中風後，你可能需要使用其它的溝通方式，例如圖像板、手勢信號，或用鉛筆和紙繪畫或寫出詞語。

溝通的策略

找出你在哪方面的溝通受到影響。在你的醫療保健團隊裏，能幫助你溝通的治療師稱為言語治療師。如果你現在沒有看言語治療師，請醫生為你轉介。

你的治療師將確定你有哪一種溝通和言語問題，然後為你制定一個計劃，幫助你恢復溝通技巧。下面是一些他們可能處理的領域：

- 改善交談的理解能力——叫你把圖片與說話的句子配對
- 改善使用正確詞語的能力——叫你說出在圖片中看到的事物名稱
- 改善閱讀能力——跟你一起閱讀一個小分段，然後回答相關的問題
- 改善書寫能力——練習書寫所需的技巧
- 改善清晰地說話的能力——通過運動強化與說話有關的肌肉

與你的治療師一起制定計劃。他們可以指導你如何練習改善你的溝通技巧。確保你的家人和朋友知道你的計劃和他們如何能夠幫助你與他們溝通。

保持聯繫的提示

下面是患有失語症人士使用的一些溝通策略：

- 專注於單一事務。不要同時處理多種事務。
- 說話之前把要說的事情寫下來。嘗試用簡短的筆記。隨身攜帶紙筆。

- 嘗試使用有關鍵詞和圖片的認字卡，例如橙。
- 如果對方用書寫的方式跟你溝通，他們應該使用記號筆，讓你容易看到文字。當你書寫的時候，用鉛筆是最容易的。
- 用 Scrabble™ 填字遊戲的小方塊把字拼出來。
- 不能書寫？嘗試用動作、手勢，以及在簡單的圖像板上指出你想表達的事物。
- 如果你尋找詞語有困難，嘗試環顧四周，在身邊尋找提示。
- 電腦和智能電話提供一些幫助失語症患者的應用軟件。這些軟件能說出鍵入的字，或可能幫助你找到物件的名稱。

給家人和朋友的提示

- 引起患者的注意
- 緩慢地、清晰地說話
- 每次祇提出一個想法
- 使用是非題
- 避免使用開放式問題。不要問：“你想喝點什麼？”應該問：“你想喝茶或咖啡？”問：“可否讓我看一看？”（做動作或指出物件）
- 重複句子或更換字眼
- 用黑色記號筆寫下你的信息
- 不要打斷患者的話
- 留意身體語言

到哪裏找援助：

言語治療師是專門幫助你溝通的醫療保健團隊成員。

查找你的社區裏是否有失語症援助小組。

對四肢的挑戰

中風的影響可能導致半邊身體癱瘓或軟弱無力，給你帶來獨立生活的挑戰。

肌肉問題

中風可能影響雙臂、雙腿、雙手和雙腳的肌肉。這些肌肉可能會縮短和變得十分绷紧。這就是肌痙攣狀態。你的肌肉也可能變得軟弱無力（弛緩）。

這些肌肉的變化可能使它們支持的關節出現問題。當肩關節周圍的肌肉張力偏低，就有可能導致肩關節半脫位——肩關節部分脫位。正確的活動和姿勢可以預防這個問題。你絕不應強迫受影響的肢體移動。跟你的團隊談談應對的策略。

肌肉問題也可能導致肩或手綜合症——肩膀或手和腕僵硬、發腫和疼痛。

肌肉問題的治療可能包括：

- 正確的姿勢
- 使用夾板或矯形器械——幫助固定關節的特別器具
- 物理治療
- 運動
- 注射肉毒桿菌素（Botox®, Xeomin®）

肌痙攣即肌肉張力增加或僵硬，或肌抵抗增強，引起不能控制的、笨拙的動作，也可能導致拳頭緊握。重要的是保持受影響的手清潔和乾爽，指甲剪短。良好的衛生能防止皮膚受損。與你的醫療保健團隊談談管理肌痙攣和護理收縮的手的最佳方法。

到哪裏找援助：

你的醫療保健團隊中能幫助你的成員包括：

- 康復醫師
- 職業治療師
- 物理治療師
- 護士

到處走動（活動）

在家中和社區走動是獨立生活的重要一環。中風之後，肌肉、力量 and 平衡問題可能使你難以獨立地到處走動。有些人可能需要輔助器材，例如助行架或輪椅。不論你如何走動，保持安全十分重要。

活動輔助器

活動輔助器是幫助你走動的器材。要確保它們符合你在家裏和在外面的需要。所有器材都需要符合你的體形和大小。你也需要獲得如何安全地使用這些器材的指示。你的物理治療師或職業治療師可以在這方面幫助你。

矯形器械和箍子

矯形器械或箍子對於中風後肌肉軟弱或痙攣的人可能有幫助。它們可以支持和固定肢體，幫助它們發揮功能。

助行架

助行架可以在你步行時提供支持。有些助行架沒有輪子，有些則有兩個或四個輪子。你的物理治療師將會確保你有一個適合你的助行架，並且指導你使用助行架的正確姿勢。

手杖

手杖有不同種類。有單腳的，也有用三隻腳來平衡的。有的末端有一個橡膠套，冬天的時候可以加上一個爪子。

輪椅

輪椅有兩種：手動的和電動的。如果你有力氣自己推，或者有人推你，可以使用手動輪椅。如果家裏放得下電動輪椅，而且你能安全地操作它，則可以選擇電動輪椅。

如果你需要一部輪椅，你應該讓你的醫療保健團隊成員為你選擇適合的輪椅。他們會指導你如何正確地坐輪椅，並且查看你是否需要坐墊或靠背。正確的姿勢可以預防受傷和褥瘡。你還需要學習如何從輪椅安全地轉移到廁所、床或另一張椅子。

你需要計劃如何坐輪椅在家中走動，確保有足夠的空間穿過門口和轉彎。

你的輪椅必須有安全帶，而且你必須使用它。一位團隊成員將會幫助你學習如何安全地轉移到輪椅上和從輪椅轉移到其它地方。

電動機車也可能是你的選擇。

到哪裏找援助：

你的職業治療師和物理治療師會幫助你選擇和調整你的活動器材。他們會訓練你安全地使用這些器材。

省或私人保險計劃可能資助活動器材。

地區服務團體有時候出租器材。

吞嚥問題（吞嚥困難）

中風患者可能在吞嚥食物和流質時遇到困難。這是因為你喉嚨或口部肌肉幫助輸送食物和流質時出現了問題。或者你的口腔可能失去了感覺。吞嚥困難使你有哽咽窒息或吸入食物的風險，更可能導致肺炎。吞嚥困難也可能使你有吃不夠（營養不良）和喝不夠（脫水）的風險。

如果你有吞嚥困難，醫療保健團隊裏的言語治療師、營養師或職業治療師可以幫助你制定一個確保你能安全地飲食的計劃。

這個計劃會告訴你哪一種食物質地最適合你的吞嚥能力。對部分人來說，較軟和質地較纖細的食物比較容易吞嚥，例如土豆泥、肉末、扁豆或木豆等燉豆類。

有些人覺得加稠的液體比較容易吞嚥。每個人的情況都不同——向你的團隊查詢什麼最適合你。

下面是一些安全飲食提示：

- 你必須坐直。
- 除去令你分心的事物，例如電視、收音機或手機。
- 咀嚼時不要談話。請別人不要在你吃東西的時候發問或令你分心。
- 把食物切成小塊。用茶匙而非湯匙，確保嘴裏不會有太多食物。
- 用你的口比較有力的那一邊徹底咀嚼食物。吃下一口前先把食物吞下去。

喝足夠的液體

當喝水成爲一個挑戰時，人們有時候會避免喝水。這可能導致脫水或便秘等問題。你每天應該喝 6-8 杯容易吞嚥、不含咖啡因的非碳酸飲料。時常攜帶一個裝有適合飲料的水瓶或旅行杯。日間經常小口地喝，使身體保持水分。

到哪裏找援助：

言語治療師、營養師和職業治療師能評估你的進食和吞嚥問題。

營養師能幫助你尋找適合你狀況的健康食物。

膀胱和腸道問題

失禁即膀胱和腸道的控制力薄弱。很多人中風以後都有這個問題。有時候，失禁是因腦部與身體的溝通出現了問題。也可能未能及時前往洗手間或脫掉衣服。如果你在中風前已經有腸道或膀胱問題，中風後失禁的情況可能會更嚴重。

有時候，藥物可能影響膀胱和腸道。如果你的情況是這樣的話，跟你的醫生談談這個問題。在諮詢醫生之前不要停止服用任何藥物。

很多人在中風後不久就恢復膀胱和腸道的控制力。部分人可能在數月後仍然有這些問題。

膀胱問題

膀胱問題可分幾類：

- **小便失禁**——膀胱失去了控制力。
- **小便頻繁**——更常需要上廁所。
- **急迫性尿失禁**——突然需要或急於小便。
- **功能性失禁**——不能及時上廁所或脫衣服不夠快。
- **夜間失禁**——夜間需要數次上廁所，或夜間尿床。
- **壓力性失禁**——由於腹部受壓而失去膀胱的控制力。例如打噴嚏或運動時失禁。

尿道炎

小便問題可能導致尿道炎。如果你看到感染的跡象，跟你的醫生聯絡。症狀包括：

- 更常需要上廁所，即使膀胱是空的
- 意外地排尿
- 排尿時疼痛或有灼熱感
- 胃痙攣

- 尿液混濁或帶有刺鼻的氣味
- 發熱或體溫上升
- 失語症患者出現行為上的改變，例如焦慮不安

腸道問題

中風後可能出現腸道問題：

- **便秘：**大便次數較以往少或排便出現困難
- **腹瀉：**大便稀溏
- **大便失禁：**低位腸道附近的肌肉失去了控制力
- **功能性大便失禁：**不能及時前往廁所或脫衣服不夠快

處理膀胱和腸道問題的策略

與你的醫療保健團隊談談導致你這些問題的原因。他們能幫助你明白這些原因和建議處理問題的策略。下面是一些常見的策略：

如何使你較容易上廁所

- 掃清障礙。移開上廁所途中的障礙物，例如家具或地毯。
- 裝置夜燈。
- 使用升高的便凳。便凳分有扶手或沒有扶手兩種，讓使用者比較容易和安全地坐下或起來。
- 如果上下馬桶太困難或不安全，可使用流動廁椅或尿壺。這些設施在夜間特別有幫助。

失去了控制力的時候

如果你不能控制膀胱，失禁產品有助保持乾爽。確定你使用的是失禁產品而非衛生棉。失禁產品吸收尿液的效果比較好，有助於皮膚健康。

便秘

幫助預防便秘：

- 記得喝足夠的液體（每天 6 至 8 杯）。
- 增加膳食中的纖維素。全穀物和豆類，例如扁豆和菜豆都是很好的纖維素來源。

- 如果水份和食用纖維無助於預防便秘，與你的醫療保健團隊談談哪些非處方產品會有幫助。
- 盡量保持活躍。

重新受訓

你的保健團隊可能建議你重新訓練自己，包括定時上廁所，例如每兩小時小便，每天早上大便。

不喝液體並非好策略

不管是什麼原因引起你的問題，喝足夠的液體預防脫水十分重要——每天 6 至 8 杯。

到哪裏找援助：

物理治療師能教你做盆底肌運動，強化負責控制大小便的肌肉。

職業治療師能幫助你更容易上廁所和使用馬桶。

護士能給你護理皮膚和重新訓練的提示。

營養師能幫助你選擇高纖食物和制定多喝液體的計劃。

5. **處理**情緒、體力、認知和感知上的改變

中風帶來一些看不到的影響。感覺和思想上的改變可以對生活產生極大影響。

情緒上的變化

在整個康復過程中，你可能有強烈而善變的情緒。強烈的感覺是對重大健康事故的一種正常反應，然而，它們也可以是因中風而導致腦部受傷的後果。

你的照護夥伴和關係密切的親友也可能經歷許多不同的情緒。他們也踏上一個跟你相應的歷程。

中風後可能經歷的感受：

憤怒：會想：“為什麼這種事情會發生在我身上？”或“我做錯了什麼而得到這樣的下場？”

焦慮：為了將來或康復的程度而擔憂。

否認：裝作毫無問題，因為面對現實令人傷心。

尷尬：因身體功能不如前而感到難堪和羞愧。

恐懼：擔心會再次中風。

沮喪：因自己能力不如前而對自己感到不耐煩；因別人對待自己不同以往，或不明白自己的感受或想要什麼而對別人感到不耐煩。

悲傷和憂愁：因自己失去能力而感到悲傷，或因未來不再符合從前的理想而感到憂愁。

內疚：因中風而令家庭發生轉變或需要更多支援而感到內疚。有時候，中風也會令人為了很久以前發生的事而內疚。

孤單：覺得完全孤立，沒有人明白自己現在的經歷。

中風後的情緒控制

中風對腦部造成的損害也可能影響控制情緒的能力。這種情況稱為情緒失禁或情緒不穩。你可能發現自己突然或經常無緣無故地哭起來，或對事情的反應並非自己所願。例如你可能在憂傷的時候大笑。

抑鬱

憂傷和抑鬱有別。憂傷是短暫的。中風之後感到憂傷和失落是正常的。持續的憂傷可能意味著抑鬱。很多中風倖存者或他們的照護夥伴都患上抑鬱症。你需要認識抑鬱的徵兆，如果出現這些徵兆，就要跟你的醫生聯絡。抑鬱可能減慢復原的速度。有些治療可以幫助你。

抑鬱的一些身體徵兆：

- 睡眠習慣改變（睡得不好，或比正常的時候睡得更多）
- 胃口改變
- 體重非自發性地增加或減少
- 感到疲乏，活力大減
- 感到不安
- 持續性頭痛
- 慢性疼痛或消化問題（例如胃痛、噁心、便秘或腹瀉）

抑鬱的一些情緒徵兆：

- 感到憂傷、焦慮、煩躁、緊張、內疚、不中用或無望
- 對以往喜歡做的事情不感興趣
- 難以專注、記憶或做決定
- 工作的作風或熱忱改變
- 經常想到死亡

如果你有上述任何症狀超過兩星期，就要跟你的醫生聯絡。治療可能包括與一位受過訓練的心理健康專業人員傾談、服藥或兩者同時進行。

憂傷和抑鬱的分別：

憂鬱或憂傷	臨床抑鬱症
覺得憂鬱或不快樂。（我們每個人有時候都有這種感覺。）	抑鬱症是一種醫學上的病患。
知道自己為何感到憂鬱或憂傷。（因為發生了令人憂傷的事情。）	不知道自己為何有抑鬱的感覺。
發現憂傷的感覺自動消失。	如不接受治療，抑鬱症不會自動消失。
發現自己的憂傷情緒是暫時性的，數天或數星期。	抑鬱症可能維持數月或數年。

情緒問題是你歷程的一部分

你可能自然地想隱藏自己的感受。你可能不想告訴別人感到憂傷或抑鬱。可是，把情緒收藏起來可能會妨礙康復。與別人談談自己的感受可能困難，卻有助你邁向康復的目標。

找一些能跟他們談感受的人。他們可能是你的家人、朋友、其他中風倖存者，或信仰群體或醫療保健團隊成員。參加或創立一個支持小組。如果你有任何難以排解的感覺，立刻跟醫療保健人員談談。

到哪裏找援助：

與醫療保健團隊裏令你感到自在的成員談談。與心理學家或社工談談也可能有幫助。

跟生活中與你關係密切和信任的人談談。

尋找支持小組或朋輩探訪服務。與曾經中風的人談談會有幫助。

體力不足（疲勞）

中風其中一個看不到的影響是疲勞，身體和精神上的疲勞。這種疲倦感不會因為晚上睡得好而消失。它可以使你感到完全沒有精力。你可能活動片刻就會感到疲倦，甚至僅僅是起床去吃早餐。

疲倦的感覺持續數星期是正常的。中風後疲勞是一種極度疲倦的感覺，不會隨著休息而轉好。它可能導致抑鬱和孤立。如果有中風後疲勞，應告訴你的團隊。

中風的康復過程需要很多精力和思考。下面是一些管理和盡量增加體力的提示。

安排每天的生活

- 定下日常活動時間表。
- 知道自己精力旺盛和不足的時間。
- 在前一天預先計劃活動，預計每個活動所需的體力。
- 定下休息時間，計劃在早上或休息之後做需要較高體力的活動。
- 合理分配體力開支，確保你有足夠精力過一整天。
- 如果處理日間事務所需的精力超過自己的能力，要排列優先次序。記得不要漏掉自己喜歡做的事情。
- 與家人和朋友談談你的精力和休息的需要，請他們幫忙處理需要很大精力的事務。

整理你的空間

- 盡你所能安排家裏的環境，讓你能容易走動。
- 減少爬樓梯的需要。
- 把常用的物品放在容易拿到的地方。
- 坐下來做熨衣服或洗碗等家務。
- 使用省力的器材和技術，例如嘗試網購。

吃、睡和保持活躍

- 通過健康飲食來盡量增加體力。
- 建立良好的睡眠習慣。每天在同一時間睡覺和起床。
- 每天的日程要包括空閒時間、休息或小憩。
- 避免服用鎮靜劑和酗酒。
- 進行身體能承受的運動和休閒活動。跟你的醫療保健團隊談談什麼樣的活動對你來說是安全的。
- 定下目標逐步增加運動的強度和時間。

到哪裏找援助：

職業治療師能與你一起制定計劃，減少你進行日常生活事務所需的體力。

物理治療師能幫助你計劃運動方式和安全地增加你的運動量。

你的家人和朋友可以幫助你把事情做好。

認知問題（思維）

運用思維或認知能力理解你的問題，可以幫助你制定策略去管理日常生活。與你的醫療保健團隊談談你的問題。他們會幫助你制定一個可以跟家人和朋友一同進行的計劃。

可能受中風影響的認知領域	方法竅門
<p>注意力： 能夠在需要的時間內專注一件事。</p> <p>例子： 當你正在做一件事的時候，很容易分心——例如穿衣服或進食需要較長時間。</p>	<ul style="list-style-type: none">• 當你嘗試做事情的時候，找一個安靜的地方。• 關掉所有令你分心的事物，例如收音機或電視機。• 盡量減少堆積的雜物。• 慢慢來，一步步做事情。
<p>定向能力： 知道時間、地點和你是誰。</p> <p>例子： 你可能在早餐不久後就以爲午飯時間到了。</p>	<ul style="list-style-type: none">• 使用日曆，每天結束的時候把日子畫掉。• 列出日常活動時間，完成一個活動之後在上面打鉤。• 嘗試建立生活規律，每天在同一時間做同樣的事。
<p>記憶力： 能夠記得個人經歷、資料和技能。</p> <p>例子： 中風可能影響你學習新事物的能力，也可能讓你忘記以前處理日常事務的一些常識。你可能忘記普通物件的名稱，或忘記物理治療師給你的運動指引。</p>	<ul style="list-style-type: none">• 把重要的信息寫在日誌裏會有幫助。• 在你經常忘記或想記得的物件上貼上記號或標籤。• 每次用完物品之後，把它們存放在同一個地方。• 嘗試背誦你喜歡的歌詞或詩歌。• 使用網上的記憶遊戲。• 閱讀任何你感興趣的文字。

可能受中風影響的認知領域	方法竅門
<p>排列次序：能夠整理物件或按照正確的次序行動。</p> <p>例子：你可能不知道怎樣著手做一件事或記不得下一個步驟。這可能使你做某些事情的時候出現問題，例如穿衣服：忘記了穿鞋子之前穿襪子。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 把日常生活事務細分為很短的、用數字排序的步驟。 ● 每次你需要進行這事務時，按著這些步驟去做。 ● 把步驟寫下來，放在你能看到的地方。
<p>解決問題：想出如何解決一個問題需要運用多方面的認知能力。</p> <p>例子：你可能沒有意識到自己忘了打開牙膏蓋子，所以不能把牙膏擠到牙刷上。解決這個問題需要記憶能力、排序能力和洞察力。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 把問題細分為小部分。 ● 盡量想出可能的解決辦法。 ● 如有需要，請家人和朋友幫忙。 ● 用拼字和數字遊戲練習解決問題。
<p>洞察力和判斷力：知道自己能做些什麼和明白自己的不足；根據自己的理解作出好的選擇。</p> <p>例子：你可能不明白自己欠缺平衡力，站起來的時候應該請別人幫忙。你在自己嘗試站起來時有可能跌倒。</p>	<p>張貼提示，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 切勿在沒有幫助之下站起來。 ● 外出之前穿上外衣。

到哪裏找援助：

職業治療師能幫助你按著你的能力調適日常生活事務。

跟你的醫療保健團隊、家人和朋友談談你的思考能力。如果你覺得自己現在遇到更多困難，應告訴他們。

感知上的變化

感知是腦部把周遭環境正在發生的事情告訴身體的方式。下面是一些可能受中風影響的感知領域和處理這些影響的方法：

感知領域	方法竅門
<p>視覺：可能在幾方面受到影響。</p> <p>例子：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重影 ● 一隻眼或雙眼喪失部分視力 ● 視力模糊 ● 視野缺損（盲點） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 燈塔策略：把你的頭很快地左右轉動，用你仍有的視野去看整個房間。這樣就可以彌補缺損了的視野。 ● 在門上貼上記號，例如“浴室”，幫助你找到方向。 ● 使用醫療保健團隊建議的工具，例如稜鏡和眼罩。
<p>感覺：你受中風影響的那邊身體可能會失去感覺。這可能使你有受傷的風險。</p> <p>例子：你可能不會察覺鞋子的磨擦或杯子裏有熱的液體。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 拿熱鍋的時候使用硅膠手套。 ● 把熱水爐調到一個安全的溫度。 ● 檢查受影響的那邊身體，看看皮膚上是否有紅印。
<p>空間的關係：估計或判斷物體和你的空間關係。</p> <p>例子：你可能</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 錯誤地判斷階梯或浴缸的高度。 ● 被毯子、階梯或不平坦的人行道絆倒。 ● 坐下來的時候坐不到椅子上。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 理解和識別在你的環境裏有什麼安全隱患。 ● 在桌子和階梯的邊緣貼上膠帶，以提供參考點。 ● 坐下來的時候確定你能摸到椅子。
<p>時間的意識：知道時間的流逝。</p> <p>例如：你可能感到時間比實際情況過得慢或快。舉例說：你在早餐不久之後就以爲午飯時間到了。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 把時鐘和日曆放在容易見到的地方。
<p>忽視一邊身體：對一邊身體減少了意識或完全沒有留意。</p> <p>例子：你可能對於受中風影響的那邊身體毫無意識或減少了意識，因此沒有照顧它。你穿襯衣時可能只穿一只袖子。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習用你的眼睛察看被你忽視的那邊身體（視覺掃描）。或使用鏡子讓自己記得受影響的那一邊。 ● 做任何事情都包括你受影響的那邊身體。 ● 撫摩受影響的臂和腿。張貼提示，例如“撫摩左臂。”
<p>視覺上的忽視：只看見在你前面的部分事物。</p> <p>例如：你可能只看到或察覺桌子或盤子的一部分。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 請別人從你忽視的那一邊接近你，藉此加強你的意識。 ● 把你常用的物品放在你忽視的那一邊，例如電話或遙控器。

感知領域	方法竅門
<p>痛楚：中風後出現肩痛是常見的現象。由於肌張力低令關節脫位（肩關節半脫位），就會產生痛楚。</p> <p>中風的損害也可能導致一條臂或腿灼痛或刀刺痛。觸碰或低溫會令痛楚加劇。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 常常按照醫療保健團隊建議的姿勢躺臥、坐下或走路。 ● 經常轉換姿勢。避免長時間維持一個姿勢。 ● 監察和記錄每天的痛楚程度。 ● 按照計劃控制痛楚。 ● 物理治療、按摩或鎮痛劑有時候可能有幫助。

到哪裏找援助：

跟你的醫療保健團隊談談你的感知問題，按每個問題找出誰能提供最佳支援。確保你的照護夥伴、家人和朋友明白你的挑戰所在，這樣他們就能支持你。

6. 關係

中風的康復過程可能對每個人都構成壓力。照護夥伴在他們夥伴的康復上擔當非常重要的角色。然而，這些新的角色和日常援助的任務會令人疲累。

這本指南第 2 至 4 頁概括地指出照護夥伴和家人需要留意自己和互相留意是否出現累垮的跡象。你必須熟知我們給照護夥伴的信息和留意累垮的跡象。

與家人和朋友保持聯繫

社交生活不僅令人愉快，對於你的健康和復原更是不可或缺的。

中風可能改變你與別人聯繫的方式。外表和感覺上的改變可能會影響你的信心。這些感覺有時候會阻礙你做一些你曾經覺得重要的事情。你可能會逃避社交活動、家人和朋友。

如果你覺得難以和別人聯繫，跟你的家人、朋友和醫療保健團隊談談你的感受和你如何能得到幫助。

中風帶來的改變可能會令一些朋友和家人感到不自在，因此，他們跟你的聯繫不像從前那麼頻密。有些人則覺得最好不要打擾你的康復過程。另一些人可能已不知道該如何跟你聯繫。

考慮問他們為何不跟你聯繫。可以讓他們知道更多你的經歷，告訴他們你需要跟別人聯繫以及最佳的聯繫方式。

中風後如何養育較年幼的孩子

中風給雙親和孩子帶來了身體和情感上的要求，每一個家庭成員都受到不同的影響。

中風的父母需要專注於自己的復原，可能未能像從前一樣照顧孩子。其他家庭成員往往肩負額外的角色和責任。

在父母其中一人中風後，有些孩子可能出現行為問題或抑鬱的徵兆。下面是一些如何與你的孩子保持聯繫的提示：

溝通：確保讓孩子有機會表達他們的感受和關注。要坦誠、體恤和誠懇。

做自己：不要讓中風成為你和孩子的關係的焦點。

騰出時間：每天計劃與孩子一起的時間。

給予支持：嘗試不要讓你的處境給你和孩子帶來太大的壓力。無論遇到什麼問題，都計劃一家人共同面對。

運用孩子的才能：聆聽孩子們的意見，採用他們的建議解決問題，讓他們得到成長。

維持規律：把玩樂包括在生活規律之中，有助於應付不明朗的處境。

讓孩子成為團隊的一份子：讓孩子參與你的治療。教導他們如何處理緊急事件。確保他們知道如果你再次中風應如何應對。

與孩子談談

當家裏發生了不好的事情，孩子們往往自責。他們需要知道中風不是任何人的責任，也不能責怪任何人。

向孩子解釋中風是因醫學上的問題而引發的。確保他們明白和接受中風並非因他們講過什麼或做了什麼而發生。

下面是跟孩子談中風的一些提示：

- 用孩子能理解的字眼解釋中風是什麼。你可以說：“一條運送血液到我腦部的血管不健康，開始流血。因此，我的腦部有一陣子得不到足夠的血液。”
- 談談這次中風：發生的原因、你的感受——好的和壞的都要談。
- 解釋中風的後果。解釋你現在經歷什麼樣的改變，以及你也許不能做從前能做的事情，或你可能用不同的方式去做。
- 談談看不到的影響，例如疲勞和記憶問題。
- 解釋如果你想好轉可能需要大量休息，也可能需要一段長時間。

到哪裏找援助：

跟醫生、護士、社工或信仰群體成員談談。

社區裏的家庭和兒童服務可以為孩子提供輔導和遊戲治療。

性與親密關係

與你關愛的人建立親密關係是愛情關係中的重要一環。中風可能影響你和伴侶的親密關係。下面是一些可能發生的問題：

- 中風可能已損害腦部控制性慾的部位。
- 你在情緒上可能感到很難受，因此與伴侶親熱時難以集中精神。
- 疲勞和抑鬱可能影響性慾。
- 你可能害怕會在性行為的過程中再次中風。
- 你的一邊身體可能失去了知覺。
- 你跟伴侶的溝通可能出現了困難。
- 男性可能有勃起或射精困難。
- 女性的陰道可能沒有中風前敏感和比較乾澀。

有助親密關係的提示

時間

恢復性關係沒有一定的時間，你自己才知道什麼時候預備好。

開始的時候，你可能想慢慢來，用其它方式表示親密，然後逐步進行性交。

做好準備

跟你的伴侶談談哪個時間親熱最好。選擇你倆休息後體力恢復和不受干擾的時間。預留充足時間。這樣，如果性反應遲鈍，也沒那麼容易感到沮喪。

開始之前跟伴侶一起放鬆。進行按摩，聽聽音樂或浸浴。

進行性行為前：

- 進行性行為之前兩小時不要大量喝水。
- 先去小便。
- 避免喝酒。

嘗試新事物

如果中風使你失去活動能力或知覺，你可以實驗新的性行為方式，盡量使性愛變得容易和舒服。

使用水質潤滑劑舒緩陰道乾澀的問題。避免使用油或凡士林，因為它們不溶於水，可能導致陰道受感染。

你和伴侶可能喜歡共享與性愛有關的書籍或電影。跟你的伴侶談談，看看這方面會否有幫助。

表達愛和感情有很多方式。擁抱、接吻、撫摸和按摩只是其中一些例子。花點時間跟你的伴侶談談，發掘不同的方式互相取悅對方。

與伴侶親熱時，集中注意你不受中風影響那邊身體的感受。

藥物和你的性慾

中風後，你的醫生可能為你處方降血壓藥或抗抑鬱藥。這些藥物可能影響性慾或性能力。在諮詢醫生之前切勿停止服藥。與你的醫生談談藥物對你的影響。

你可能聽說某些草藥據稱能提高性慾或性功能。天然和草藥產品可能與你正在服用的藥物衝突。應先與你的醫生或藥劑師談談。

到哪裏找援助：

如果你對於親密關係有疑問或需要與別人談談，家庭醫生、社工、護士或輔導員可以幫助你。他們可以為你介紹一位性問題的專業治療師。

7. 日常生活**事務**：你的新狀態

中風後，你可能需要花點時間想想如何處理日常生活事務，例如洗澡、穿衣、預備三餐和進食。

醫療保健團隊將會用不同方式幫助你達到能處理日常生活事務的個人康復目標。這些治療包括：

強制性誘導治療：這包括盡量避免使用較強的手臂，更多練習使用較弱的臂。

事務為本訓練：包括練習日常生活項目，目的是恢復某些舊技能或培養新技能以取代舊技能。治療師可能會叫你在嘗試之前想像一下這件事進行的過程。

力量鍛鍊：增加肌肉力量的訓練。

代償性治療：通過改變環境，尋找另一種進行日常生活事務的方式，或使用浴椅等輔助器材來達到目標。

輔助器材可以幫助你

有很多器材可以支援你進行日常生活事務。例如，有些器材幫助梳洗，有些器材幫助烹飪。你的醫療保健團隊成員，例如職業治療師、物理治療師或護士可以指導你選擇器材。他們會幫助你揀選適合你的、有用和安全的器材。

購買器材之前先試試看。確保得到簡單容易操作的指導。

有時候，在你接受治療的醫院或康復中心提供這類輔助器材。或者，你可以查詢當地供應這些器材的公司名單。你也可以在網上搜尋這些公司。

處理日常生活事務的注意事項

整理生活空間，確保其安全和便利：

- 確保光線充足，通道沒有障礙。
- 除去令人分心的事物，例如收音機或電視機。

- 拿走各個區域的地毯和沒有固定的小地墊——這些都是令人絆倒的隱患。在較大面積的地毯下面加上防滑墊。用雙面膠貼把地毯的四角和四邊固定在地板上。
- 搬動家具，讓你有走動的通道。
- 如果有樓梯，須在兩邊安裝扶手。考慮裝設電動座椅電梯。

預先計劃，確保這種事務是你能夠應付的：

- 確保你有足夠體力做相關事務。
- 把事務細分為步驟。
- 列出你進行該事務所需的一切物品。
- 把步驟寫下來，做相關事務時攜帶在身邊。
- 開始時做你能力所及的步驟，其餘步驟請別人幫忙。到你有信心的時候逐步完成整個事務。
- 如果你有平衡問題或感到疲倦，坐下來進行日常生活事務。

如果你獨自一人，確保你遇到問題時有辦法與人溝通，比如通過無繩電話、手機或緊急求助按鈕服務。

與醫療保健團隊談談更多可以幫助你處理日常生活事務的提示、策略和輔助器材。

洗澡、梳洗和穿衣

日常生活事務例如沐浴、刮鬍子和刷牙使你感覺良好。下面是一些能幫助你獨自安全地做這些事務的輔助設備。

浸浴或沐浴

- 特別的浸浴或沐浴椅或長凳
- 手提沐浴噴頭
- 水龍頭把手延伸器
- 扶手
- 防滑表面，例如橡膠墊或把平滑的表面變得不平整的貼花
- 用繩子繫著肥皂或用按壓瓶盛載肥皂液
- 長柄刷子
- 把面巾縫製成無指手套

- 以浴袍取代毛巾

牙齒護理

- 加大的、較容易拿著的牙刷柄子
- 電動牙刷
- 用翻蓋牙膏取代螺旋蓋或按壓蓋
- 用牙綫棒取代牙綫
- 設有吸盤座的假牙刷子

剃毛髮

- 電動剃刀
- 放大鏡

護甲

- 設有吸盤座的指甲刷
- 單手使用的指甲鉗

穿衣

- 穿有橡筋腰圍和拉鏈或神奇魔貼的衣服而非需要扣鈕的衣服
- 鈕扣鉤
- 前扣式胸罩
- 幫助你把拉鏈拉上的迴形針或鑰匙圈
- 用吊帶取代皮帶
- 夾上的領帶和耳環
- 穿襪子的輔助器
- 長柄鞋拔

到哪裏找援助：

在你的社區裏尋找上門提供服務的機構和公司，例如：

- 髮型師和理髮師
- 修甲服務和足部護理
- 輔助沐浴

職業治療師可以幫助你：

- 決定你需要哪些器材
- 取得你需要的器材
- 學習如何正確地、安全地使用它們
- 整理浴室，讓你安全和容易進出

預備膳食、飲食

中風後身體和認知上的改變可能使你在計劃和預備膳食方面遇到困難。例如，你受影響的手或臂可能使你很難把食物和飲料送到口裏。認知上的改變可能意味著你需要重新學習如何安全地進行一些廚房裏的日常程序。

職業治療師可以幫助你尋找器材和策略，讓你能比較獨立地打理膳食。

預備膳食

計劃

- 在一個星期前計劃你的膳食。
- 預備一個購物單。
- 把預備膳食所需的步驟寫下來。
- 嘗試準備雙份食物，把額外的食物冷凍起來以後再吃。
- 建立一個預備膳食的常規程序。經常練習這個程序來幫助你記得那些步驟。
- 請家人和朋友參與預備膳食。

廚房裏的安全

廚房存在安全隱患。安全意識對於曾經中風的人十分重要。

- 拿鍋子的時候要經常戴上保護性隔熱手套。如果你的雙手已失去了知覺，或你可能忘記有些物品是熱的話，這一點尤其重要。
- 整理你的廚房，讓你較容易拿到物品。把常用的材料放在較低的架上。把盤子和鍋子放在容易拿到的地方。
- 用橡膠墊子或濕布墊在盤子和砧板下，防止它們在你備餐和用餐時滑落。
- 可能的話，用微波爐或小烤箱代替爐子或烤箱。

節省體力

- 在廚房的台面工作時坐在椅子上。
- 把門上的球形把手換成容易握著的把手。
- 使用特別為中風人士設計的廚具和餐具。

吃和喝

輔助器具能幫助你克服吃喝時肌肉協調的困難，這些器具包括：

- 寬邊碟子把食物保持在碟子裏
- 底部有夾持墊的碟子不會滑落
- 經過修改、手柄加大或彎曲的餐具
- 單手切割餐具
- 蓋子有切口或半開口的杯子

牙齒健康

中風後，假牙、局部牙托和其它牙科器具有時候不再適合。應去見牙醫或假牙技師檢查牙科器具，有需要時作出調整。

如果你有吞嚥困難，保持良好的口腔衛生尤其重要。每次進餐後應清潔牙齒。

到哪裏找援助：

職業治療師可以幫助你尋找適當的器具，讓你較容易烹飪和進食。他們也可以幫助你安排和整理廚房，讓你烹飪和進食時更安全。

營養師可以幫助你尋找適合你的健康飲食。

如果你不能自己預備膳食，下面是一些替代方法：

- 社區送餐服務
- 超市和私人公司發售的全套營養均衡的健康熟食餐
- 接受電話或網上訂購的超市
- 冷凍健康餐。閱讀營養標籤上的內容，確保裏面有蔬菜和蛋白質。部分冷凍包裝餐含高鈉和高脂肪，營養價值較低。

駕駛

很多人把駕駛視為恢復獨立能力的重要一環。你在中風後的駕駛能力取決於視力、判斷力、注意力和身體的能力。約半數中風人士能再次駕駛。失去了駕駛的權力可能令人難以接受，因為這意味著失去了獨立能力。

中風之後，你必須獲醫療保健團隊和省交通部門的評估和批准，才可以駕駛。

在你再次開車之前

駕駛是一種複雜的活動。安全駕駛需要運用一切的能力——身體、認知、感知和溝通能力。中風可能對這些方面造成影響。

中風人士必須經過評估，證明他們有能力，才獲准駕駛。在很多省份和特區，醫生必須向交通廳彙報中風病人。那代表你的駕照將會被暫時吊銷。查看你駕照的狀況，了解要做些什麼才能恢復駕照。

接受職業治療師的評估，看看你是否可以再次駕車。如果你有身體上的問題，例如手臂或腿軟弱無力，你可能仍然能夠開車。你可能需要學習新的駕駛技術和調適汽車，讓你能安全駕駛。

初步駕駛評估結果將會決定你再次開車之前是否需要參加筆試和路考。省駕駛評估員將會評估你是否可以開車。如果你有溝通問題（失語症），他們可能使用圖卡等輔助工具來支持筆試和路考中所需的溝通。

如果駕車是你的目標，要有耐性。給自己時間去康復和準備再次開車。急著駕車可能對你和其他人構成危險。如果你不跟從評估程序，可能永久地失去駕照。

殘障人士停車証

向醫療保健團隊查詢你是否需要一張殘障人士停車証。查看如何在所在省/特區申請。

到哪裏找援助：

職業治療師是醫療保健團隊裏幫助你恢復駕駛的重要成員。

省交通廳可以幫助你了解領回駕照的程序。

查明你有哪些交通選擇，比如殘障人士公車、計程車、志願者、接送服務、朋友和家人。

家務

在家中居住對生活質素很重要。然而，行動上的挑戰和疲勞可以使家務變得困難。

開始之前制定計劃

- 列出需要做的家務清單，包括什麼時候需要完成和多久一次。
- 排列優先次序。哪些家務最重要？
- 識別自己能做的家務和需要幫忙的地方。
- 跟醫療保健團隊談談在社區裏有哪些可用的支援。在互聯網上搜尋當地能為你提供幫助的機構。
- 讓那些曾經提出幫你的家人和朋友看看這個家務清單，接受他們的幫助。

購物提示

- 前往店鋪前列出你需要購買的物品清單。攜帶這個清單和筆去購物。找到物品之後把它在清單上刪去。
- 如果你不能外出，可以進行網上購物或向超市打電話訂購。
- 嘗試多次購買小量物品。一次買太多物品會令人疲累，你需要推一輛沉重的購物車、提很多袋子。
- 讓自己有充足的時間購物——不要太匆忙。
- 請一位家人或朋友和你一起到超市購物。
- 如果你伸手拿不到物品，請別人幫忙。
- 使用信用卡或銀行卡付款，這樣就無需數算現金。

洗衣服

- 確保你能夠很容易地前往洗衣服的地方。
- 在浴室和睡房放置小巧的洗衣籃，在籃子裏套上購物袋。這樣就比較容易把衣服從籃子裏拿出來放進洗衣機。
- 在洗衣機旁邊放一張椅子，讓你能坐下來把衣服放進洗衣機。

- 在洗衣機和乾衣機上清晰地刻畫設定。你可以用顏色貼紙或標籤。
- 洗衣機上的按鈕或大圓控制盤比小旋鈕容易使用。你可以在小旋鈕上裝上特制把手以方便扭轉。
- 確保洗衣粉和洗衣用品容易拿到——把它們放在齊腰位置。
- 清晰地標記洗衣粉和用品，把它們封好。
- 把洗衣液倒進較小和易用的容器裏，例如按壓或擠壓瓶子。
- 坐下來疊衣服。使用桌子或低工作台，避免彎腰。
- 自動斷電的熨斗可避免把衣服燙焦和燙傷皮膚。
- 避免穿需要特別料理的衣服。

保持房子清潔

- 選擇簡單易用的清潔用品，例如一次性的擦拭巾和多用途清潔劑。
- 使用輕巧的清潔工具和小容器。避免提起大型重物，例如裝滿水的水桶。
- 使用長柄刷子、拖把和撻子清潔難以觸及的地方。
- 把清潔劑放在容易使用的容器裏，例如按壓、噴灑或擠壓瓶子。
- 把清潔用品放在容易拿到的地方。
- 清潔家居的時候盡量坐下來做。
- 每次只清潔一小塊，多休息。

庭院工作和園藝

- 使用手柄有軟墊、加厚或加大的工具，這些工具容易拿在手裏。
- 使用長手柄工具以便伸展到難以觸及的地方。
- 用園藝手套保護雙手。穿上有袋子的圍裙，讓你能攜帶小型園藝工具。
- 攜帶一個電話，讓你在戶外需要幫助時使用。
- 提防令你絆倒的隱患，例如階梯、地上的物件或不平坦的地面。整理澆花的水管帶等用品，把它們移離通道，避免你絆倒。
- 墊高的花壇、花牆和高花盆比在地面的花壇較容易夠到。
- 在地上工作時，使用堅固的膝墊園藝椅，讓你站起來的時候可以靠著它。
- 用瓶子裝些水放在身邊。
- 盡量坐下來。例如，你可以坐在桌子或長凳前種盆栽或修剪植物。
- 把常用的工具放在容易拿到的地方。

到哪裏找援助：

職業治療師可以按你的能力調適日常生活事務。

社區援助服務可以幫助你處理家務。部分服務收取費用。另一些則由志願者負責或是政府資助的家居護理服務的一部分。這些服務機構通常互相認識，即使它們沒有你所需的服務，也可以把你轉介到另一個機構。

向曾經提出幫助你的家人和朋友求助。

8. 善用餘暇

消閒活動給我們身心靈充電，對我們的健康大有裨益，特別是在我們中風之後。做喜愛的事情和與朋友聯繫可以減輕抑鬱和紓解壓力。消閒活動使你的日子有條理，提高獨立能力和提高自信心。當我們做自己享受的事情時，我們的身體和精神都會得到改進。

找一些你喜愛的事情去做。職業治療師或康樂治療師可以按照你目前的能力調適一種你喜愛的活動，或幫助你尋找一種新的活動。

調適你的活動

下面是一些受歡迎活動的調適方法：

閱讀

可以幫助你閱讀的工具包括書立、大字書和有聲讀物。電子閱讀器讓你控制字體大小和用單手操作。

遊戲

撲克牌夾讓你能單手玩撲克牌。大牌面的撲克牌和洗牌機使撲克牌遊戲比較容易玩。

你可能覺得電腦撲克牌遊戲和其它遊戲應用軟件比較容易使用。有許多電腦程式和裝置可以提供好幾個小時的娛樂。市面上有些遊戲操控器可以單手使用。

拼圖遊戲

市面上有些大塊的拼圖遊戲是按年齡設計的。特別的墊子確保拼圖不會掉下來或遺失，也讓人比較容易把拼圖撿起來。

編織、縫紉和刺繡

一些特別的裝置可以幫助你單手編織。框架和夾子可以固定你的針線活，讓你能單手縫紉。其它工具包括縫針穿綫器和使縫針不容易滑落的頂針。

木工

在你的工作室裏，安全十分重要。確保所有電動工具都有自動斷電功能和安全擋。如果你需要使用電鋸、鑽床或鑽孔機，請一位家人或朋友幫助你。用夾子固定木工作品，讓你能單手鑽孔、雕刻、打磨和塗漆。

運動

運動有助你保持健康的體格，避免再次中風。網球、高爾夫球和游泳等運動都是保持活力的好方式。物理治療師、職業治療師和康樂治療師能幫助你做好運動的準備。你可能需要慢慢地開始運動，逐步培養你需要的力量和體力。

你可以調整運動器材的手柄，使它們較容易拿在手中和拿得更穩。

到哪裏找援助：

康樂和職業治療師可以幫助你選擇和調適你喜愛的活動。

在社區裏有不少戶外俱樂部和康樂團體為身體和行動不便的人提供特別安置。也許你有興趣玩風帆、遠足、划皮艇、騎馬或旅遊。查閱長者指南和康樂指南，或上網搜尋這方面的資訊。

到年長人士活力生活聯盟的網站取得提示和靈感，網址：alcoa.ca。

9. 恢復工作

在康復過程中到了某個時間，你可能會考慮恢復工作。你可能會問自己是否有能力做回自己過去的工作，或可能考慮轉換職業或從事志願工作。

職業治療師和職業輔導員可以幫助你決定是否已經預備好恢復工作，並且幫助你為此制定計劃。

審視你的能力

下面是審視你的工作能力時需要考慮的五個主要領域：

身體能力	<ul style="list-style-type: none">• 手臂的運用• 腿的運用• 視力• 疲勞
溝通能力	<ul style="list-style-type: none">• 說話• 聆聽• 書寫• 閱讀
認知能力	<ul style="list-style-type: none">• 記憶力• 注意力• 問題解決能力• 思考速度• 疲勞• 計劃和組織能力
情緒上的能力	<ul style="list-style-type: none">• 沮喪程度• 壓力程度• 控制能力• 信心
行動的能力	<ul style="list-style-type: none">• 駕駛能力• 交通工具的使用

給你的能力評分

使用下面的圖表評估你上述能力的程度。

我目前的能力：



使用下面的圖表評估你的能力是否符合你目前考慮的工作崗位的要求。

預期的工作要求：



計劃恢復工作

當你、你的醫療保健團隊和僱主都同意是時候讓你恢復工作，你需要考慮復工的情況。

- 按照你目前的能力和體力，你每星期能夠工作幾小時？
- 你能否逐步恢復工作，按自己的能力增加工時？
- 你能否部分時間工作？
- 你能否彈性時間工作？
- 你的工作間需要作出什麼樣的調適？

轉換職業

聯邦和省府設有服務項目幫助那些恢復工作後轉換另一種職業的人。例如，加拿大退休金計劃的殘障人士職業康復計劃為領取加拿大退休金計劃殘障福利金的人提供職業輔導、培訓經費補助和就業指導。

到哪裏找援助：

職業治療師、職業輔導員、社工或心理學家可以幫助你決定你是否已預備好恢復工作。他們也可以按照你的能力幫助你調適你的辦公環境。他們很可能知道哪些當地的職業和就業服務項目提供再培訓和支援。

你的醫生能幫助你預備你所需的文件。

你僱主的人力資源部門可以幫助你調適辦公環境。

有很多地區資源幫助人們恢復工作。這些資源刊登在社區資源目錄或互聯網的就業或職業輔導分類之下。

義工

義工機會可能對你的康復有裨益：

- 幫助你保持和改善你的技能
- 提供機會嘗試一個新的角色或積累經驗
- 建立信心
- 使你更有活力和輕鬆一點
- 提供建立人際網絡的機會

下面是選擇義工時你需要問自己的一些問題：

- 我的長處和能力在哪方面？
- 我有什麼技能帶到這個義工崗位？
- 我喜歡與人一起工作或是寧願獨自工作？
- 我更適合從事幕後還是臺前工作？
- 我願意付出多少時間？
- 我可以肩負多大責任？
- 什麼領域對我更有意義？

當你知道你想得到哪一種經驗時，你可以上網搜尋社區裏的義工機會。請朋友和鄰居提供意見。有些社區設有義工辦事處或在地區報章上刊登義工空缺。

保障你的福利

確保你的義工不會影響你申請殘障津貼的資格。查閱你的保險單確定一下。

本章的資訊改編自西南安省中風網絡的網站上有關“恢復工作”的歷程。如需要更多資訊，請瀏覽 swostroke.ca。

10. 妥善安排**財務**：預先計劃

中風可能影響你維持生計的能力，也可能帶來新的支出。你可能需要一些時間尋找你可以使用的支援。

因此，儘早開始安排你的財務是一個好主意。當你在中風康復過程中，你的家人、朋友和工作上有聯繫的人可以調查一下你有資格領取什麼樣的福利。

這可能也是一個好時機去想想如果你病得很嚴重的話，你會作出什麼選擇。你可以通過預先計劃正式向家人朋友宣布你的選擇。

你的收入來源

有薪工作假期

如果你中風時受僱，可聯絡人力資源部門，看看你可以得到什麼福利。其中可能包括：

- 帶薪病假
- 帶薪假期
- 短期殘障福利
- 長期殘障福利

問這些問題：

- 我需要怎樣做去申請這些福利？
- 什麼樣的條件才符合資格？
- 這種福利維持多久？
- 我的福利金額是多少？
- 福利金是否需報稅？
- 有什麼稅務減免？

省/特區殘障福利計劃

每個省/特區都有自己的方式支援殘障人士。這可能包括收入保障金、稅務優惠或減免、職業再培訓，或資助殘障人士調適家居和購買器材以提高獨立能力。

認識省內的福利計劃：

網址 canadabenefits.gc.ca

點擊 “**I am a person with a disability**”（我是殘障人士）

選擇 **your province/territory**（省/特區）

加拿大退休金計劃殘障福利

如果你曾經向加拿大退休金計劃供款，你可能合資格申請殘障退休金。當你知道自己不能恢復工作時，應儘早考慮這個福利。

就業保險之下的傷病津貼

這種福利是為那些因傷病而不能工作的人而設的。當你用完了僱主提供的福利後，就可以使用這種福利。例如：如果你已用完所有可用的病假和假期後，你可能符合資格在有限時間內領取就業保險之下的傷病津貼。

當你確定你將不能在短期內恢復工作時，儘早提出申請。就業保險將會要求你提供下列資料：

- 你過去 52 週的就業記錄
- 就業保險金額
- 你不能工作的醫生證明

了解省內的就業保險計劃：

網址 servicecanada.gc.ca

點擊 “**Employment Insurance**”（就業保險）

或

致電加拿大服務部 **1-800-622-6232**

個人保險

有些人通過購買私人保險、按揭保險或信用卡保險而獲得殘障保險。仔細查閱你的記錄，看看你是否有任何可以索償的受保項目。

節省你的稅款

下面是全國可用的稅務優惠和減免。此外，查看在你的省份是否也有機會節省稅款。

殘障稅務優惠

這種不可退款的稅務優惠減少你的稅款。你需要一張由合格專業人員例如醫生發出的殘障證明書，並且必須獲加拿大稅務局批准，才能獲得這種優惠。

欲知詳情
瀏覽 cra-arc.gc.ca
或
致電 **1-800-959-8281**

醫療開支

你或你的配偶可以用醫療保險未包銷的醫療開支減稅。你能減稅的金額設有上限。保存所有醫療護理單據，在報稅時申報。

可以減稅的醫療護理開支包括：

- 向醫療從業員、測試設施和醫院繳付的款項
- 交通費
- 醫療設備和器材，例如輪椅或假肢
- 私人醫療保險計劃的保費
- 調整家居以適應你的殘障狀態的開支
- 康復治療費用
- 預防性、診斷性和其它治療
- 藥物
- 牙科護理費用

- 替代治療或補充治療

欲知詳情

瀏覽 cra-arc.gc.ca/medical/

或

致電 **1-800-959-8281**

支付醫療開支

你的醫療保健團隊可能建議你購買器材或增加治療時間。有一些項目或許可以幫助你支付這些費用。

延伸醫療保險福利

你可能通過僱主或你個人的延伸醫療保險計劃獲得延伸醫療保險福利。你應該問：

- 我可以獲得什麼福利？有什麼資助條件？
- 資助限額是多少？
- 是否包括器材的費用？如是，包括哪些器材和金額有多少？
- 是否包括治療費用？哪些治療（例如：物理治療、職業治療、按摩治療、言語治療）？

省/特區計劃

部分省/特區設有購買輔助器材的資助計劃，例如助行架、輪椅和手杖。查明你的省/特區是否提供這種計劃。如想知道更多詳情：

- 查看你的省或特區的網站
- 向你的醫療保健團隊查詢

到哪裏找援助：

你的醫療保健團隊裏的社工。

你僱主的人力資源部職員。

你的財務策劃師或會計師。

提供志願者報稅服務的社區組織。

你的銀行。

預先計劃

中風帶來困難的人生問題。你可能覺得現在是時候做一些預先計劃。假如將來你不能夠與別人溝通和表達自己的意願，預先計劃闡明你想如何安排個人護理和財務。它要求你與你的家人、朋友、醫療保健團隊、財務顧問和法律專業人員商談。

每個省/特區使用不同的條款，對於預先計劃有不同的法律要求。有很多資源可以在這個預先計劃過程中幫助你和你的家人。

萬一你再次中風或出現一個導致你喪失更多功能的狀況，有三件事你可以預先安排：

1. 選擇一個醫療保健和財務決策的代表或代決策人。
2. 萬一你不能表達自己的意願，應為自己制定一個醫療保健和個人護理的計劃（生前預囑）。
3. 訂立遺囑，說明你死後如何分配遺產。這就是遺產規劃。

1. 選擇一個代表或代決策人

這是一個你信任的人（或可能是多於一人），你請這個人在你不能溝通或為自己作出醫療保健和財務決策時代你作出決定。

你請誰執行這個責任完全由你來決定。應選擇將來會尊重和執行你意願的人。

你可以請同一個人替你做所有決定，或請不同的人執行不同的決策。例如，你可能請一個人執行你在醫療保健方面的意願，而請另一個人處理你的財務。

當你決定由誰來代表你之後，你應清晰地與這個人溝通你的意願，確保他/她明白。

當你決定由誰來代表你之後，你必須清晰地把你的意願告訴他們，確保他們明白你的意思。

2. 為你的個人護理設立生前預囑

預定護理計劃是一個反思和溝通的過程。這是你反思你的價值觀和意願的時候，同時也讓別人知道將來如果你不能表達時，你在醫療保健方面會有什麼意願。這個過程可以談話開始，但是你應該把自己的意願寫下來。下面是一些能幫助你的步驟：

- 想想什麼適合你。問自己：我的價值觀和信念是什麼？我對於臨終護理有何認識？我覺得什麼是重要的？
- 認識更多臨終時可能提供的醫療程序。其中一些可能會改善你的生活質素。另一些則只能延長生命。人們對於這些程序有不同的想法。你要決定你有何想法。
- 與你的代表和對你重要的家人和朋友談談你的意願。
- 把你的意願寫下來，或以錄音或錄影方式記錄下來。大多數省和特區都設有這方面的表格。你的每個代決策人都應該獲得一個副本。把你寫下來的意願同你的醫療保健團隊、家人和關係密切的朋友分享。
- 定期檢討你的計劃，確保它能反映你的意願，尤其是如果你的生活發生了變化。如計劃有任何改變，都應告知你的代表。

3. 遺產規劃

遺產規劃的意思是寫下你想在自己去世之後如何轉移你的產業、金錢和其它財產。這通常採用法律文件的形式，例如遺囑。你可能需要律師幫助你定案。

到哪裏找援助：

Advancecareplanning.ca

在你的省/特區政府網站上搜尋“advance care planning”（預先護理計劃）

諮詢律師、銀行專業人員和醫生的意見。

個人文件檢查清單

使用這個檢查清單，幫助你收集和整理你和你的代表可能需要的重要記錄、文件和指示：

- 合法遺囑
- 預先護理計劃或生前預囑
- 你的代決策人的姓名和聯絡資料
- 出生證明
- 社會保險（工卡）號碼
- 人壽保險單
- 醫療保險單
- 銀行賬戶資料和密碼
- 保管箱位置
- 地產或租房文件
- 汽車保險和登記

本刊物內容只供參考，不能視為或依賴作為醫學意見或代替醫學意見及由醫生或合格專業醫療人士提供的醫療診斷或治療。在讀取本文資訊而作出任何行動之前，要自行負責向醫生或合格專業醫療人士尋求適當的醫學意見。 © 2016 Heart and Stroke Foundation of Canada.