



Реабилитация после инсульта

Советы родственникам больного



В данной брошюре даются советы по поведению родственников больных, перенесших инсульт людей.

Что должны знать родственники

Что развивается у пациента, перенесшего инсульт:

- ❖ Мышечная слабость, проблемы с равновесием, которые затрудняют нормальную ходьбу и другую повседневную деятельность.
- ❖ Утрата навыков (даже самых элементарных) по самообслуживанию.
- ❖ Утрата памяти, речи, глотания.
- ❖ Резкое ухудшение физического состояния.
- ❖ Человек, перенесший инсульт, в подавляющем большинстве случаев осознает, что с ним происходит.
- ❖ У пациента может развиваться депрессивное состояние.
- ❖ Часто пациент ощущает раздражение и негативные эмоции.

Советы для близких людей больного, перенесшего инсульт

1. Реабилитация в домашних условиях возможна только на более поздних этапах восстановительного периода. На более ранних стадиях лечение должно проводиться только в клинике и под непосредственным контролем специалиста.
2. Родственники должны поддерживать в больном веру в то, что болезнь отступит, беседовать с ним как с равным, и внушать ему мысль о том, что с болезнью не заканчивается жизнь.
3. Родственники больного должны стараться делать все возможное для того, чтобы он не чувствовал своего одиночества, своей «ущербности» из-за временного ухудшения физического состояния.
4. Родственники должны осуществлять уход под особым контролем за физическим состоянием здоровья больного и с учетом мер максимальной предосторожности.

5. Нужно стараться сделать жизнь больного наиболее комфортной и безопасной.
6. Особое внимание необходимо обратить на спальные принадлежности больного.
 - ❖ Матрац должен быть жестким и ровным.
 - ❖ При нахождении больного в неподвижном состоянии, нужно позаботиться о борьбе с пролежнями.
7. Необходимо проветривать помещение, но при этом следить за температурой в комнате.
8. Больной должен иметь возможность позвать на помощь или просто привлечь к себе внимание.
 - ❖ Можно положить на тумбочку возле кровати небольшой колокольчик.
9. Если больной способен самостоятельно перемещаться по комнате, нужно позаботиться о перестановке бытовых приборов и мебели так, чтобы он не мог разбиться при падении.
10. В комнате больного следует расположить такое кресло, с которого ему будет удобно подниматься самостоятельно.
11. Будьте терпеливы и внимательны при обучении больного после инсульта, так как его следует учить таким же простым движениям, как младенца: вставать, садиться пользоваться ложкой и ножом и так далее.
12. Вполне возможно, что больному могут понадобиться услуги психотерапевта для предотвращения депрессии.
13. После инсульта больному требуется специальный режим питания (антисклеротическая или снижающая АД диета).
14. Для лучшей реабилитации больного необходимо увеличение его физической активности.
 - ❖ Обязательна утренняя гимнастика, которая проводится до появления утомления у пациента.
 - ❖ Комплекс физических упражнений, их интенсивность и частота назначается лечащим врачом в индивидуальном порядке с учетом физического состояния больного.

- ❖ При лечебной физкультуре в период реабилитации следует избегать упражнений с быстрыми наклонами и подъемами тела, с задержками дыхания и с избыточным напряжением.
 - ❖ Тренировка должна начинаться с разминки.
 - ❖ Обязательно в период реабилитации выполнять дыхательные упражнения.
 - ❖ Нельзя прекращать тренировку резко - это может вызвать головокружения, неприятные ощущения.
 - ❖ Во время тренировки необходимо пить воду мелкими глотками, чтобы исключить обезвоживание.
 - ❖ Возможно использование различных тренажеров, аппаратов, которые дают возможность отдельно воздействовать на каждый сустав или группу мышц (например, аппаратный вибромассаж, тренажеры для мышц спины, живота и поясницы, но только при согласовании с врачом).
 - ❖ Прогулки на свежем воздухе следует совершать по ровной местности. Длина маршрута от 150-200 м до 500-1000 м в зависимости от погоды и состояния больного. Темп ходьбы медленный - 40-50 шагов в минуту с отдыхом каждые 5-10 минут.
 - ❖ Главное, **все действия совершать под контролем врача, даже если восстановительный период проходит дома.**
15. Ухаживая за больным, перенесшим инсульт, необходимо помнить, что человек, внезапно потерявший прежний образ жизни, способность работать и общаться в привычной ему среде, требует к себе проявлений не только моральной поддержки, но и ласки и доброты.

И еще один, пожалуй, самый главный совет. Помните, какими бы тяжелыми не были последствия перенесенной болезни, забота, внимание и поддержка любящих людей, порой способны сделать для пострадавшего человека больше, чем любые медицинские процедуры и лекарства!