

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Если ваш родственник перенес инсульт – не паникуйте, примите оказываемую поддержку и ни в коем случае не теряйте надежду. Ваши знания и спланированные действия станут крепкой основой на пути к восстановлению здоровья и самостоятельности близкого вам человека.

С чего начать?

- Узнайте, что происходит с вашим родственником.
- Выясните принципы ухода за больным.
- Подготовьте все необходимое для возвращения родственника домой.
- Организуйте здоровое питание.
- Контролируйте прием лекарств.
- Обучитесь основным методам реабилитации в домашних условиях.

Хочу понять, что происходит с моим родственником

- Побеседуйте с лечащим врачом о заболевании, его причинах и мерах профилактики. Поинтересуйтесь основными приемами по уходу за больным.
- Посетите специальные обучающие курсы для родственников и опекунов больного.
- Четко соблюдайте рекомендации лечащего врача после выписки из стационара
- Обеспечьте динамическое наблюдение неврологом и реабилитологом по месту пребывания больного.

Возвращение домой

- Подготовьте высокую и твердую кровать с возможностью подхода с двух сторон.
- Прикроватное кресло должно быть со «здоровой стороны». Кресло размещают у изголовья, а туалет у ног.
- Позаботьтесь о наличии специальных косметических средств по уходу за кожей и расходных гигиенических материалов.
- Закажите ортезы и средства помощи при передвижении.
- Оборудуйте квартиру перилами и поручнями.
- Уберите все, что может спровоцировать падение и стать источником повышенной опасности.



Организируйте здоровое питание

- Здоровое питание способствует снижению уровня холестерина в крови, уменьшению образования атеросклеротических бляшек в артериях. Употребление здоровой пищи поможет уменьшить избыточный вес и держать артериальное давление под контролем.
- Нужно питаться часто и небольшими порциями
- Калорийность рациона должна составлять не более 2500 ккал
- Суточная норма белков в пределах 50-90 г. Умеренно ограниченные углеводы (300-350 г.) и жиры (50-80 г. животные жиры лучше заменить растительными).
- Продукты рекомендуется отваривать, готовить на пару или запекать.
- Потреблять необходимое количество калия, кальция, магния.
- Ограничьте употребление соли.
- Учитывайте действие медикаментов.
- Отказаться от алкогольных напитков и курения.



Контролируйте прием лекарственных средств

- Необходим постоянный регулярный прием всех лекарств.
- Не меняйте дозу препарата и не прекращайте приём самостоятельно.
- Обратитесь к врачу, если какой-либо лекарственный препарат вызывает побочные реакции.



Основные методы реабилитации

Реабилитация после инсульта – это действия. Направленные на восстановление навыков, которые больной утратил из-за повреждения мозга.

Какие виды «домашней реабилитации» существуют?

- Занятия ЛФК (Самая важная часть. Нужно делать все. Что позволяет организм и немного больше. Делать упражнения в любое время в любом месте).
- Массаж (Курсами по 15-20 сеансов через каждые 2-3 месяца.
- Прогулки (ходьба). Сначала недолго, по полчаса. Потом наращивать нагрузку и длительность.
- Логопедические занятия (если есть речевые нарушения).
- Домашние дела. Стараться делать все. Что получается по дому.
- Работа на даче. Без фанатизма, но особых ограничений нет.
- Общение. Нужно настраивать свои коммуникативные функции на помощь в реабилитации

