

ZALECENIA

DLA PACJENTÓW PO UDARZE MÓZGU I ICH RODZIN

1. Niezwykle ważna jest częsta i regularna zmiana pozycji, co 2-4 godziny.
2. Należy rozpoczynać od prostych ćwiczeń utraconych funkcji.
3. Stałe powtarzanie czynności jest podstawą usprawniania po udarze.
4. Należy koncentrować się na jednym zadaniu. W trakcie ćwiczeń unikać odwracania uwagi np. oglądania telewizji i rozmawiania.
5. Instrukcje powinny być proste. Należy się upewnić, że wszystko jest zrozumiałe.
6. Zwracać uwagę, aby podchodzić i podawać różne przedmioty choremu od strony niedowładu.
7. Odzież i obuwie muszą być łatwe do nakładania i zdejmowania.
8. Rodzina powinna pomagać choremu realizować rutynowe czynności dnia codziennego w sposób najbardziej bezpieczny, a jednocześnie taki, który nie będzie wyręczał chorego, ale wypracował jego samodzielność.
9. Wyjaśnienie zakresu oraz konsekwencji trwałych deficytów neurologicznych występujących u chorego i konieczność kontynuowania rehabilitacji w warunkach domowych oraz sposobów jej prowadzenia.
10. Instruktaż w zakresie przygotowania zaplecza socjalnego (adaptacja mieszkania, wyposażenia w sprzęt rehabilitacyjny).

Bibliografia:

1. Poradnik dla pacjentów po udarze mózgu – Narodowy Program Profilaktyki i leczenia udaru mózgu
2. Co należy wiedzieć o udarze mózgu - Narodowy Program Profilaktyki i leczenia udaru mózgu

Opracował: mgr Halina Jakubowska Fizjoterapeuta Szpitala Wolskiego