

UDAR MÓZGU

1. Zadbaj o bezpieczne otoczenie chorego:

- usuń z otoczenia chorego zbędne przedmioty, dojszcie do łóżka powinno być z 3 stron
- temperatura otoczenia ma wynosić około 20 °C,
- wypożycz lub zakup łóżko szpitalne/ rehabilitacyjne z unoszonym wezgłowiem, drabinką, na kółkach, o regulowanej wysokości (najlepsze sterowane elektrycznie pilotem)
- jeśli chory jest leżący zakup lub wypożycz przeciwodleżynowy zmiennociśnieniowy najlepiej rurowy, (lekarz rodzinny może wypisać wniosek na zakup materaca)
- do usprawniania chorego przygotuj wózek inwalidzki, poduszki rehabilitacyjne, chodzik, trójnóg, kule w zależności od jego możliwości (skonsultuj dobór sprzętu z rehabilitantem/pielęgniarką, spytaj lekarza rodzinnego o możliwość dofinansowania przez NFZ)

2. Pomóż choremu w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (możliwie jak najwcześniej i pod kontrolą rehabilitanta i lekarza)

- delikatne zgięcia i skręty głowy,
- nawracanie i odwracanie kończyn w stawach,
- odwodzenie i przywodzenie kończyn,
- wyprostowywanie i zginanie kończyn,
- delikatne ruchy rotacyjne stawów,
- zmiana pozycji ciała,
- siadanie na łóżku za spuszczone nogami (pierwsze nie powinno trwać dłużej niż 10 minut)
- pierwsze kroki chory ma wykonać w obecności rehabilitanta (zawsze pierwszy krok rozpoczynać od nogi sprawnej)

3. Nie wyręczaj chorego w czynnościach, które może sam wykonać.

4. Zapewnij choremu, dostosowany do jego możliwości drobny sprzęt pomocniczy służący do przygotowywania i spożywania posiłków

5. W okresie afazji zadawaj choremu krótkie pytania

6. Zastosuj tablicę z literkami (chory będzie wskazywał je, składając w słowa, w późniejszym etapie opiekun wskazuje litery, a chory wypowiada je)

7. Zachęcaj chorego do pisania zdrową ręką, lub na komputerze

8. Zachęcaj chorego do wysiłku umysłowego (rozwiązuj z nim krzyżówki, zagadki, rebusy, baw się w uzupełnianie brakujących w zdaniach słów)

UDAR MÓZGU

9. Umów wizytę logopedy (nauczy chorego wypowiadania głosek, sylab, a następnie słów) - dotyczy osób po udarze mózgu po stronie dominującej, dla osób praworęcznych będzie to lewa półkula mózgu, a dla leworęcznych - prawa będzie półkulą dominującą
10. Pomóż choremu walczyć z zespołem zaniedbywania połowiczego (osoby po udarze półkuli niedominującej mózgu). Pomóż mu zauważać ciało po stronie porażonej:
- stolik przy łóżku chorego postaw od porażonej strony ciała
 - przypominaj choremu o zakładaniu ubrania zaczynając od ręki/nogi porażonej, zdejmowanie ubrania rozpoczynać należy od strony zdrowej
 - przypominaj choremu o ogoleniu zarostu po stronie porażonej itp.
 - podchodź do chorego od porażonej strony ciała
11. Uważaj na bark i kolano chorego po stronie z niedowładem (nieprawidłowe ułożenie może nasilać ból)
- podaj po konsultacji z lekarzem leki przeciwbólowe (np. Ibuprofen, Paracetamol)
 - unikaj przeprostu kończyny dolnej w kolanie, zastosuj wałek lub złożony koc pod udo (NIE DÓŁ KOLANOWY)
 - układaj bark nieco wyżej na dodatkowej poduszce
12. Zgłaszaj lekarzowi nowe niepokojące objawy – apatia, odwracanie wzroku, brak apetytu, zaburzenia snu