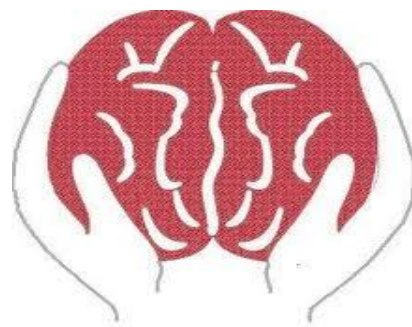


## **РОДСТВЕННИКАМ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ**

(памятка для населения)

**Инсульт** – острое нарушение мозгового кровообращения. Характеризуется внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением признаков, связанных с гибелью участка головного мозга.

Восстановление организма после перенесенного инсульта может занимать месяцы или даже годы. В семье, где больному оказывают постоянную, своевременную и правильную помощь (в том числе и моральную), гораздо быстрее и качественнее восстанавливаются функции организма.



Важно создать у больного мотивацию на выздоровление и правильно ухаживать за ним.

### • **Квартиру нужно сделать более удобной:**

- ✓ установите брусья, поручни, перекладины в ванной, душе при необходимости – по квартире;
- ✓ установите в ванной сиденье со спинкой, снабдите головку душа ручным захватом;
- ✓ возле кровати поставьте кресло с высокой спинкой, прикроватный столик;
- ✓ держите пластиковый мочеприемник у кровати больного, чтобы он мог пользоваться им ночью;
- ✓ оставляйте на ночь в комнате больного ночник;
- ✓ обеспечьте свободное передвижение больного по квартире;
- ✓ используйте радиотелефон или телефон с громкой связью, которыми мог бы пользоваться больной, либо установите какой-либо сигнал для связи с вами (колокольчик, мигающий свет).

### • **Прием лекарств:**

- ✓ больному могут быть назначены несколько видов лекарственных препаратов, каждый препарат следует принимать только в соответствии с прилагаемой инструкцией;
- ✓ держите необходимые в течение дня таблетки (в нужной дозировке) в распределительном лотке;
- ✓ узнайте у врача, каких продуктов или напитков больному следует избегать во время приема лекарств;
- ✓ в течение суток контролируйте цифры артериального давления больного, данные записывайте (ведите дневник).

### • **Соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ):**

- готовьте больному пищу с низким содержанием жира и холестерина, включайте сырые овощи и фрукты, овощные и фруктовые соки;
- поддержите больного, помогите прекратить курить и принимать алкоголь;
- следите, чтобы больной достаточно время находился на свежем воздухе, а в случае восстановления ходьбы – ежедневно совершал прогулки, постепенно увеличивая их продолжительность, определите распорядок дня;
- ограничьте число посетителей, так как близкий Вам человек, особенно на первых порах, может очень быстро устать;
- при развитии постинсультной депрессии больной может отказываться от приема лекарств, от выполнения физических упражнений; может проявлять раздражительность по отношению к другим людям. Помощь семьи в преодолении депрессии может заключаться в одобрении любого вида активного времяпровождения и участия в занятиях, требующих умственной активности.

Под руководством специалистов можно быстро восстановить речь, глотание, ускорить восстановление двигательных функций.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**