

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА**

*(Памятка для населения)*



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, если:

- установить брусья, поручни, перекладины в ванной, в душе, при необходимости – по всей

квартире;

- установить в ванной сиденье со спинкой, снабдить головку душа ручным захватом; возле кровати поставить кресло с высокой спинкой, прикроватный столик;

- установить пластиковый мочеприемник у кровати больного, чтобы он мог пользоваться им ночью;

- оставляйте на ночь в комнате больного ночник; обеспечить свободное передвижение по квартире;

- использовать радиотелефон или телефон с громкой связью, которыми мог бы пользоваться больной, либо установите какой-либо сигнал для связи с вами (колокольчик, мигающий свет).

- вести здоровый образ жизни: готовить больному пищу с низким содержанием жира и холестерина, включать сырые овощи и фрукты, овощные и фруктовые соки;

- помочь прекратить курить и принимать алкоголь;

- проследить, чтобы больной достаточно время находился на свежем воздухе, а в случае восстановления ходьбы ежедневно совершал прогулки, постепенно увеличивая их продолжительность;

- ограничить число посетителей, так как близкий Вам человек, особенно на первых порах, может очень быстро уставать;

- при развитии постинсультной депрессии больной может отказываться от приема лекарств, выполнения физических упражнений; проявлять раздражительность по отношению к другим людям. Одобряйте любой вид активного времяпровождения и участия в занятиях, требующих умственной активности.

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

## **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Составители:** Хасбиев А.А. – заведующий отделением медицинской реабилитации № 2 (нейрореабилитации),  
Баймурзин А.Р. – инструктор-методист ЛФК.



## **РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА**

*(Памятка для населения)*



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, если:

- установить брусья, поручни, перекладины в ванной, в душе, при необходимости – по всей

квартире;

- установить в ванной сиденье со спинкой, снабдить головку душа ручным захватом; возле кровати поставить кресло с высокой спинкой, прикроватный столик;

- установить пластиковый мочеприемник у кровати больного, чтобы он мог пользоваться им ночью;

- оставляйте на ночь в комнате больного ночник; обеспечить свободное передвижение по квартире;

- использовать радиотелефон или телефон с громкой связью, которыми мог бы пользоваться больной, либо установите какой-либо сигнал для связи с вами (колокольчик, мигающий свет).

- вести здоровый образ жизни: готовить больному пищу с низким содержанием жира и холестерина, включать сырые овощи и фрукты, овощные и фруктовые соки;

- помочь прекратить курить и принимать алкоголь;

- проследить, чтобы больной достаточно время находился на свежем воздухе, а в случае восстановления ходьбы ежедневно совершал прогулки, постепенно увеличивая их продолжительность;

- ограничить число посетителей, так как близкий Вам человек, особенно на первых порах, может очень быстро уставать;

- при развитии постинсультной депрессии больной может отказываться от приема лекарств, выполнения физических упражнений; проявлять раздражительность по отношению к другим людям. Одобряйте любой вид активного времяпровождения и участия в занятиях, требующих умственной активности.

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

## **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Составители:** Хасбиев А.А. – заведующий отделением медицинской реабилитации № 2 (нейрореабилитации),  
Баймурзин А.Р. – инструктор-методист ЛФК.

