

## Контролируйте прием лекарств

- Необходим постоянный регулярный прием всех лекарств.
- Не меняйте дозу препарата и не прекращайте его прием подопечным самостоятельно.
- Обратитесь к врачу, если какой-либо лекарственный препарат вызывает побочные реакции у подопечного.
- Ведите листок приема лекарственных препаратов, принимаемых подопечным.



## Основные методы реабилитации

*Реабилитация после инсульта – это действия, направленные на восстановление навыков, которые человек утратил из-за повреждения мозга.*

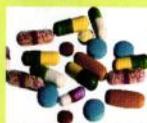
- **ЛФК** – индивидуально подобранный комплекс упражнений с учетом особенностей заболевания, его степени и стадии развития, самочувствия подопечного. Ежедневные дозированные нагрузки, начиная со второго-третьего дня после инсульта.
- **Массаж** (курсами по 15–20 сеансов через каждые два-три месяца).
- **Прогулки (ходьба)**. Сначала недолго, по 30 минут. Потом наращивать нагрузку и длительность. Человека должно всегда тянуть к вертикали, нельзя залеживаться.



- **Логопедические занятия** (если есть речевые нарушения).
- **Домашние дела**. Давайте подопечному делать всё, что получается по дому: готовить, вязать, убираться, ходить в магазин.
- **Общение**. По телефону, на улице, в гостях – где угодно. Нужно настраивать подопечному коммуникативные функции на помощь в его реабилитации.

## Уменьшение риска последующих инсультов

У человека, перенесшего инсульт, существует угроза рецидива. Однако можно уменьшить риск повторного инсульта, изменив образ жизни, соблюдая диеты и постоянный прием лекарственных препаратов.



Очень важен постоянный контроль артериального давления.

Необходимо регулярно контролировать уровень глюкозы в крови у подопечных с сахарным диабетом.

Людям, которые перенесли инсульт, показано применение лекарственных препаратов, снижающих уровень холестерина в крови (по назначению врача).

Профессиональная информация и поддержка врача или медсестры совершенно необходимы. Не стесняйтесь спрашивать их и просите повторного объяснения, если вы что-то не до конца понимаете.

*По всем вопросам по уходу необходимо обращаться в комплексный центр социального обслуживания населения по месту жительства*

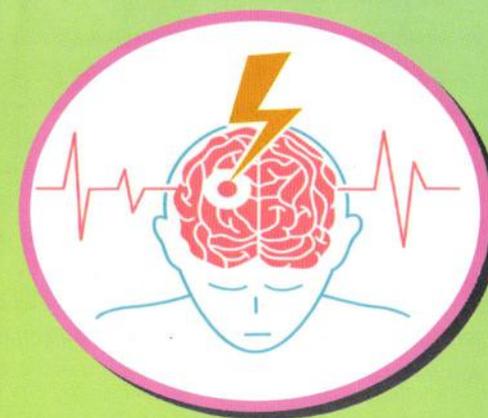
Справочный портал для инвалидов Красноярского края: [invalid24.ru](http://invalid24.ru)

Министерство социальной политики  
Красноярского края

КГКУ «Ресурсно-методический центр  
системы социальной защиты населения»

## Основы ухода за людьми после инсульта в домашних условиях

*(памятка для населения)*



## Инсульт – это...

повреждение или отмирание клеток мозга вследствие нарушения кровообращения, возникающего в результате разрыва, сужения или тромбоза кровеносного сосуда.

## Как инсульт влияет на человека?

Влияние инсульта на жизнедеятельность организма определяется тем, какая из областей мозга повреждена и за выполнение каких именно функций она отвечает.

В результате инсульта может быть нарушена нормальная работа следующих органов и систем:

- прием и глотание пищи;
- движение и чувствительность;
- координация;
- зрительное восприятие, слух, речь;
- способность регулировать мочеиспускание и дефекацию.

Как ухаживающее лицо, вы должны наблюдать за этими изменениями, отмечая сдвиги как в положительную, так и в отрицательную сторону.



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

**Важно! Для минимизации последствий инсульта экстренная медицинская помощь должна быть оказана в первые 1,5–2 часа.**

## С чего начать?

- Узнайте у лечащего врача, что происходит с вашим родственником.
- Обучитесь основным методам реабилитации в домашних условиях в школах родственного ухода.
- Подготовьте всё необходимое для возвращения подопечного домой.
- Организуйте здоровое питание.
- Обустройте жизненное пространство.
- Контролируйте прием лекарств.

## Хочу понять, что происходит с моим родственником



- Побеседуйте с лечащим врачом о заболевании, его причинах, мерах профилактики повторного инсульта.
- Посетите специальные обучающие курсы для родственников по уходу после инсульта.
- Четко соблюдайте рекомендации лечащего врача после выписки из стационара.
- Обеспечьте динамическое наблюдение неврологом и реабилитологом по месту пребывания подопечного.
- Возможно, подопечному потребуются специальные технические средства реабилитации (ходунки, коляска, подъемник, вертикализатор).

## Возвращение домой

- Подготовьте высокую и твердую кровать с возможностью подхода с двух сторон.
- Прикроватный столик и туалет должны быть со «здоровой» стороны. Столик размещают у изголовья, а туалет у ног.
- Позаботьтесь о наличии специальных косметических средств по уходу за кожей и расходных гигиенических материалов (подгузники, пеленки, салфетки и пр.).



## 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 белка – в пределах 50–90 граммов. Умеренно ограничьте жиры, лучше заменить их растительными.
- Продукты рекомендуется отваривать, готовить на пару или запекать.
- В рационе должно быть достаточно растительной клетчатки (профилактика запоров, источник витаминов).
- Необходимо употреблять достаточное количество калия, кальция, магния.
- Ограничьте употребление соли.

