



После инсульта. Памятка родственнику.

Мозговая атака известна также как инсульт. Подобно сердечной атаке, она является настолько серьезной проблемой для здоровья человека, что может в течение нескольких минут кардинально изменить его жизнь. Когда у близкого Вам человека случился инсульт, то это событие изменяет в худшую сторону обе Ваши жизни. Как раз теперь у Вас, вероятно, возникает много вопросов. Эта памятка может оказаться для Вас полезным ориентиром в течение нескольких последующих недель.

Что ждет Вас впереди?

На каждого человека инсульт воздействует по-разному. Во многих случаях степень повреждения головного мозга остается неизвестной в течение нескольких недель. Такая неопределенность может вызвать у членов семьи или близких друзей чувство разочарования и безысходности или даже испуга. Но попытайтесь сами встать на место больного. Хотя вы выбиты из колеи, ожидая ответа на вопрос о том, что же произошло на самом деле, такое состояние после инсульта является вполне адекватным.

Первоначальные переживания

Сидя у постели близкого человека, Вы можете чувствовать уныние и беспомощность. Не пренебрегайте Вашими чувствами, но и не сосредотачивайтесь на них. По мере того, как последствия инсульта становятся более явными, и Вы, и больной найдете пути их преодоления.

Правильно оценивайте свои возможности

После инсульта легче всего увидеть, какие же функции утрачены. Но чтобы помочь больному, Вам необходимо сосредоточиться на тех навыках и умениях, которые сохранились. Реабилитация – это тяжелый труд, и любая поддержка ускоряет процесс восстановления. Оглянитесь на явные ограничения, оставшиеся в прошлом. Когда Вы сделаете это, то обнаружите, что и Вы, и больной действительно способны добиться улучшения.

Вы можете помочь

Близкий человек нуждается в Вас больше, чем когда-либо раньше. Станьте полноправным участником процесса реабилитации. Взаимодействуйте с врачом и задавайте вопросы. При условии минимального обучения Вы сможете помочь

больному продвигаться по пути восстановления утраченных навыков. Таким путем Вы можете наилучшим образом приспособить Вашу поддержку к потребностям больного.

Когда утрачены навыки речи

Если инсульт повреждает расположенный в головном мозге центр речи, то может возникнуть афазия (сниженная способность пользоваться устной и письменной речью). Некоторые люди не в состоянии выразить свои мысли, или они не в состоянии понимать обращенную к ним речь других людей. У некоторых людей существуют оба типа таких нарушений. Люди, страдающие афазией, могут также произносить неправильные звуки или их речь может состоять из отдельных слов, не связанных между собой. Иногда афазия проявляется в том, что человек утрачивает способность читать, писать и пользоваться цифрами.

Вы можете помочь

Поддержка семьи и друзей может ускорить процесс восстановления больного. Если он страдает афазией, то приведенные ниже советы могут облегчить общение с ним.

- Старайтесь больше времени проводить с больным. Читайте ему вслух или рассказывайте о том, как Вы провели сегодняшний день
- Похвалите больного за те усилия, которые он прилагает для того, чтобы восстановить речь.
- Говорите медленно и четко. Используйте обычные слова, но не говорите с больным «свысока».
- Говорите простыми предложениями. Придерживайтесь правила: излагайте какую-либо одну мысль и описывайте какое-либо одно действие.
- Задавайте вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет».
- Дайте больному время для того, чтобы понять вопрос и отреагировать на него.
- Не пытайтесь говорить с больным до тех пор, пока Вы не готовы четко сформулировать тему разговора.
- Не игнорируйте больного. Держите его в курсе Ваших дел и пытайтесь привлечь к ним внимание.
- Не говорите при больном так, как будто бы его здесь нет.

Что делать, когда больной плохо говорит?

Иногда больной знает, какие слова использовать, но не может произносить правильные звуки. Этот вид нарушения речи получил название **дизартрии**. Он обусловлен отсутствием контроля над мышцами лица и рта. Больной, страдающий дизартрией, может говорить очень медленно. Его (или ее) голос может звучать невнятно, приглушенно или хрипло.

Восстановление контроля над голосом

Обычной целью реабилитации является четкая плавная речь. Больной может научиться управлять мышцами лица и рта, выполняя упражнения, которые способствуют восстановлению их силы. Такие упражнения часто выполняют перед зеркалом. Больные могут также научиться разбивать слова на звуки или пытаться произносить такие звуки. Например, больной может научиться:

- Произносить каждый звук в каждом слове.
- Сосредоточиться на правильном произношении отдельных слов, а не пытаться сказать все предложение сразу.
- Постукивайте пальцем в такт каждому слогу.
- Контролируйте дыхание во время речи.

Вы можете помочь

Чем больше больной, страдающий дизартрией, занимается речевой практикой, тем быстрее улучшается его речь. Говорите с больным так же, как Вы делали это до болезни, и ждите, что он Вам скажет в ответ. Следуйте таким советам:

- Практикуйтесь в произнесении звуков и слов совместно с больным. Логопед может предоставить Вам списки слов.
- Напоминайте больному, чтобы он говорил медленно. Это даст ему время произнести все звуки, из которых состоит каждое слово.
- Попросите больного повторить слова, которые Вы не поняли, или попросите сказать слово или фразу другим способом.

Если затруднено глотание

Нарушения глотания затрудняют процесс еды и питья. Если больной испытывает затруднения при глотании, то возрастает вероятность возникновения приступа удушья. Пища, жидкость или слюна могут даже попасть не в пищевод, а в легкие. Это может вызвать пневмонию, возникновение которой представляет собой дополнительный риск, способствующий ухудшению состояния больного.

Стремитесь правильно оценить проблему

Одним из признаков нарушения глотания является появление кашля или чихания непосредственно после проглатывания пищи. В некоторых случаях после глотания звуки голоса больного становятся влажными или булькающими.

Изменение диеты

Больному может быть назначена специальная диета до тех пор, пока не произойдет улучшение глотания. В начале может быть запрещено использование разбавленных жидкостей и твердой пищи. По мере того, как глотание становится более безопасным, диета больного соответственно видоизменяется.

Улучшение управления мышцами

Больной может научиться выполнять специальные упражнения. Они укрепляют мышцы языка и увеличивают объем его движений. Кроме того, больной может плотнее сжимать губы. Это способствует ограничению скопления пищи между щеками и деснами.



Высуньте язык настолько, насколько Вы можете. Попробуйте коснуться носа кончиком языка. Затем дотянитесь кончиком языка до подбородка.



Соберите вместе губы как для поцелуя. Поцелуйте воздух. Расслабьте губы и повторите упражнение.



Поочередно прикоснитесь к углам рта кончиком Вашего языка.

Какой пищей (твердой и жидкой) можно кормить больного?

Спросите врача, какие виды твердой и жидкой пищи больной может безопасно глотать.

Отношения в семье

Некоторые изменения поведения возникают в результате повреждения головного мозга, вызванного инсультом, тогда как другие изменения поведения обусловлены депрессией. Членам семьи больного полезно научиться различать эти два вида изменений. Члены семьи больного могут быть настолько озабочены тем, чтобы помочь близкому человеку, что забывают о собственных нуждах. Любящий и нежный супруг после инсульта может впасть в депрессию и стать излишне требовательным. Поэтому важно изыскать пути, чтобы справиться с такими изменениями поведения и помочь ему в процессе восстановления.

Член семьи, оказывающий помощь больному инсультом, способствует тому, чтобы он достиг максимально возможного уровня независимого существования. Одобряйте решения, которые принимает близкий Вам человек и поддерживайте его стремление к активному времяпровождению. Пытайтесь найти такие виды развлечений, которые бы не требовали Вашего обязательного присутствия, например, поощряйте его прогулки за пределами дома.

Если Вы сможете дать себе отдых и на время отвлечься от своих обязанностей, связанных с необходимостью ухода за близким Вам человеком, то тем самым Вы поможете не только себе, но и ему. Не останавливайтесь перед тем, чтобы заручиться, хотя бы изредка, помощью других родственников, друзей, соседей. Это может дать Вам возможность отдохнуть в течение нескольких часов. Пользуйтесь такой возможностью каждую неделю.

Не каждому больному, пережившему инсульт, требуется круглосуточная помощь. Если Вы не уверены в том, действительно ли безопасно оставить близкого Вам человека в одиночестве, то обсудите эту проблему с врачом. Старайтесь упорядочить Вашу повседневную жизнь таким образом, чтобы были учтены и Ваши собственные интересы, и нужды близкого Вам больного человека.

Смена настроения и эмоции

После инсульта больной может испытывать внезапные или избыточные эмоции. Часто возникают печаль и депрессии

Вы можете помочь

- Оставаться спокойными. Принимайте поведение больного таким, как оно есть, и продолжайте делать то, что Вы делали.
- Если больной просит у Вас прощения после эмоциональной вспышки, то рассматривайте его поведение как результат инсульта.
- Не подвергайте больного критике в связи с частой сменой его настроения.
- Поддерживайте больного в активном состоянии. Играйте с ним в настольные игры, вместе смотрите телевизионные передачи или слушайте музыку.
- Попросите друзей посетить больного, если он пожелает их видеть.
- Не говорите больному «не падай духом», лучше «я с тобой».

У Вас должна быть уверенность в том, что с течением времени в процессе реабилитации состояние близкого Вам человека начнет улучшаться и постепенно произойдет частичное или практически полное восстановление утраченных функций и навыков. По мере того, как Вы приспособитесь к изменениям, произошедшим в Вашей жизни и жизни близкого Вам человека, у Вас могут возникнуть новые чувства. Обсуждайте и планируйте Ваше будущее вместе. Ваши роли в семейной жизни могут теперь стать различными, но Вы должны привыкнуть

к тому, что в Вашей жизни появились и некоторые ограничения. Успехи, которых может достигнуть в процессе восстановления близкий Вам человек, в значительной степени зависят от оптимизма, с которым Вы смотрите в будущее.

Смотрите в будущее с оптимизмом!

Возвращение домой

После выписки из больницы многие больные все еще нуждаются в продолжении терапии или в медицинском уходе. Такие виды помощи могут быть предоставлены больному в амбулаторных условиях. Планируя свое время на перспективу, Вы облегчите близкому человеку процесс возвращения к домашней жизни. Если Вы внесете небольшие изменения в домашнее хозяйство и стиль Вашей жизни, то длительный процесс восстановления может проходить более гладко.

Добейтесь того, чтобы Ваша квартира стала более безопасной

Произведя минимальные изменения, Вы можете облегчить домашнюю жизнь близкого человека и сделать ее более безопасной. Попробуйте следовать таким советам:

- Установите брусья и перекладины вокруг ванны или душа.
- Поставьте в душ табуретку и снабдите головку душа ручным захватом.
- Приобретите шампунь с легко открывающейся крышкой и жидкое мыло с распылителем.
- Держите пластиковый мочеприемник у кровати больного, чтобы он мог пользоваться им ночью.
- Оставляйте на ночь в комнате больного приглушенный свет.
- Следите за тем, чтобы пути передвижения больного не были загромождены посторонними предметами.
- Используйте радиотелефон или телефон с громкой связью, которыми мог бы пользоваться больной.

Прием лекарств

Больному могут быть назначены несколько видов лекарственных препаратов. Каждый препарат следует принимать только в соответствии с прилагаемой инструкцией или непосредственно по указанию врача.

Вы можете помочь

- Будьте уверены в том, что все лекарства принимаются по заранее составленной схеме. Так как время приема имеет важное значение, то установите звуковой сигнал.
- 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.
-

Соблюдение здорового образа жизни

Для ускорения процесса восстановления близкого Вам человека ему необходимо выполнять следующие рекомендации:



- Употреблять в пищу продукты с низким содержанием жира и холестерина.
- Прекратить курение.
- Стараться ежедневно в течение продолжительного времени находиться на свежем воздухе, а в случае восстановления ходьбы

ежедневно совершать прогулки, постепенно увеличивая их продолжительность.

- Научиться чередовать физическую нагрузку с отдыхом.
- Ограничить число людей, которые посещают его одновременно, так как близкий Вам человек, особенно на первых порах, может очень быстро уставать.

Жизнь дома

Стремитесь лучше понять друг друга

После инсульта как у больного, так и у его семьи могут возникнуть опасения, касающиеся их пребывания в собственном доме. Часто возникают следующие опасения или предчувствия:

- Что инсульт может возникнуть снова
- Что члены семьи могут оказаться не в состоянии смириться с его инвалидностью
- Что больной, перенесший инсульт, может быть помещен в специальное учреждение, где за ним будут ухаживать
- Что члены семьи, оказывающие больному помощь и осуществляющие уход за ним, могут быть неподготовлены к тому, чтобы принять на себя такую неожиданную ответственность
- Что семья и друзья откажутся от него.

Часто в семье возникают разногласия, которых можно избежать, упрощая те виды деятельности, которые характерны для повседневной жизни. Когда больной (или больная) не хочет принимать участие в выполнении посильной работы, то отнеситесь с пониманием к его (ее) потребностям и желаниям и ни на чем не настаивайте. Многие больные, перенесшие инсульт, чувствуют себя лучше и более энергичны в течение одной части дня, по сравнению с другой. Дневная активность может быть распланирована таким образом, чтобы использовать преимущества таких «хороших» периодов времени. Улыбка или проявление нежности часто могут изменить настроение больного.

Поведение

Больной со спутанным состоянием сознания, производящий впечатление человека со странностями, нуждается в упорядочении окружающей среды, что позволяет ему легче сделать тот или иной выбор. Больной с нарушенной способностью к рассуждению нуждается в руководстве при принятии важных решений. Иногда у него может возникать апатия, которая может усиливаться в том случае, если в его окружении все слишком просто и тихо. Если Вы отметите у него такие странности поведения, то попытайтесь выяснить их причину и стремитесь к тому, чтобы облегчить его существование, что принесет пользу и Вам. Старайтесь относиться к больному с сочувствием, терпимо и вежливо. Это может быть нелегко.

Больной выражает свои потребности посредством изменений поведения

Для того, чтобы научиться тому, как вести себя в трудных ситуациях, Вам может понадобиться помощь профессионала. При положительном отношении к возникающим трудностям Вам будет легче найти пути для их преодоления.

Депрессия

Депрессия – это самое обычное состояние после инсульта, при этом на него часто не обращают внимания или недооценивают. Депрессия может стать непреодолимой, влияя на душевное состояние и уверенность в себе каждого, кого она затрагивает. Депрессивный больной может отказываться или игнорировать прием лекарств, у него может отсутствовать желание выполнять упражнения,

которые могут улучшить его подвижность. Он может проявлять раздражительность по отношению к другим людям. Депрессия может охладить тот энтузиазм, с которым семья больного помогает ему в процессе восстановления, или отпугнуть других людей, которые хотят ему помочь. Депрессия лишает больного, перенесшего инсульт, социальных контактов, которые могли бы развеять депрессивное состояние, и в результате, образуется замкнутый круг.

Постоянные, устойчивые социальные контакты жизненно необходимы для преодоления депрессии

Возможно, что со временем состояние больного улучшится и депрессия может исчезнуть сама по себе. Помощь семьи в преодолении депрессии может заключаться в том, чтобы стимулировать интерес больного к другим людям, одобрять любой вид активного времяпровождения, предоставлять ему возможность участвовать в занятиях, требующих умственной активности. В некоторых случаях, с целью преодоления депрессии лечащий врач может рекомендовать лечение антидепрессантами.