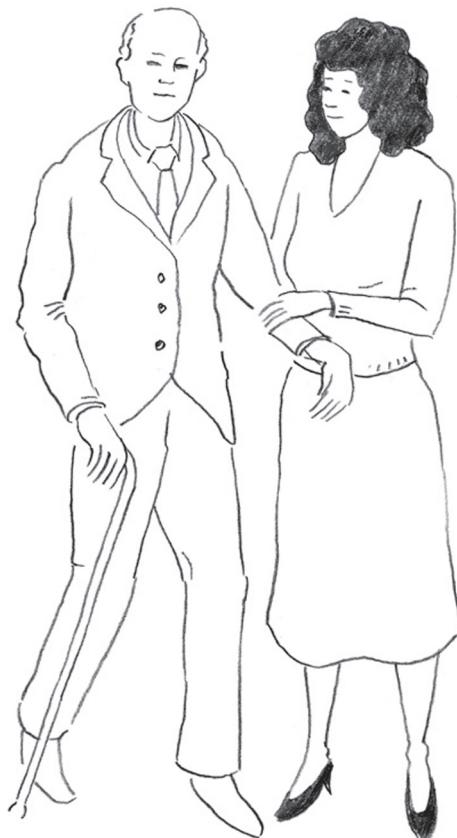


# *Справочник*

ДЛЯ ТЕХ, КТО  
УХАЖИВАЕТ  
ЗА БОЛЬНЫМИ  
ИНСУЛЬТОМ



# Введение

**У Вашего близкого человека инсульт. В первый момент  
Вы чувствуете шок.**

**Что делать? Как помочь близкому человеку?**

**В брошюре Вы можете получить информацию о том,  
что такое инсульт, как он влияет на больного человека  
и как родственник или другой человек, ухаживающий  
за больным, может помочь.**

**Вы реально можете помогать Вашему близкому чело-  
веку каждый день в таких, казалось бы обычных вещах,  
как прием пищи и питье, умывание и одевание.**

## **Что такое инсульт?**

Инсульт может возникать:

1) В результате разрыва кровеносного сосуда в мозге и проникновения крови в мозг.

или

2) В результате блокировки или сужения кровенос-  
ного сосуда, когда уменьшается ток крови в об-  
ласти мозга.

Оба типа инсульта вызывают повреждение кле-  
ток мозга, часть из которых погибает.

## **Как инсульт влияет на больного?**

Головной мозг контролирует работу всего ор-  
ганизма.

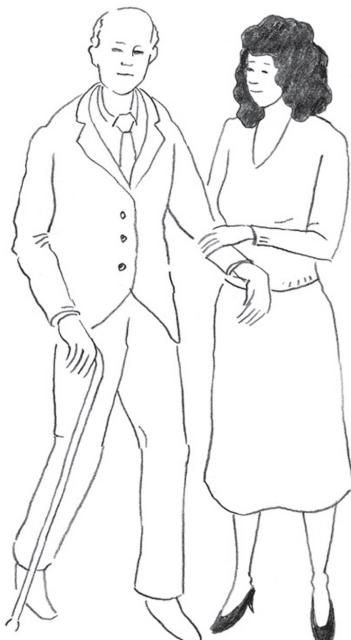
Инсульт повреждает ту или иную часть мозга. Нарушения в работе организма зависят от того, какая часть мозга повреждена.

У больного после инсульта может нарушаться прием и глотание пищи, движение и коорди-  
нация, восприятие окружающей действитель-  
ности. Зрительное восприятие, слух, речь,  
способность регулировать мочеиспускание и дефекацию могут быть также поражены.

Больные инсультом быстро устают, для них бывает сложно контролировать эмоции.

Пациенты с инсультом часто страдают от де-  
прессии.

Вы должны наблюдать за этими изменениями, отмечая сдвиги и в положительную, и в отрица-  
тельную сторону.



Восстановление после инсульта может занимать месяцы или даже годы.

Здоровые области мозга учатся заимствовать функции пострадавших областей. Не всегда удается компенсировать потерю пораженных клеток на 100%.

### Что такое реабилитация?

Реабилитация – это процесс обучения для того, чтобы восстановить нарушение функций, вызванное инсультом. С помощью специальных упражнений больные после инсульта восстанавливают утерянные способности и постепенно учатся справляться с повседневной деятельностью.

Часто при восстановлении речи и языковых способностей (логопед), улучшении подвижности и контроля мышц (физиотерапевт) или выполнении повседневных заданий (врач - трудотерапевт) может быть полезна профессиональная помощь.

### Как Вы можете помочь близкому человеку после инсульта в реабилитации?

Соблюдение распорядка дня помогает сохранить психологический баланс, ощущение стабильности у больного инсультом и человека, ухаживающего за ним.

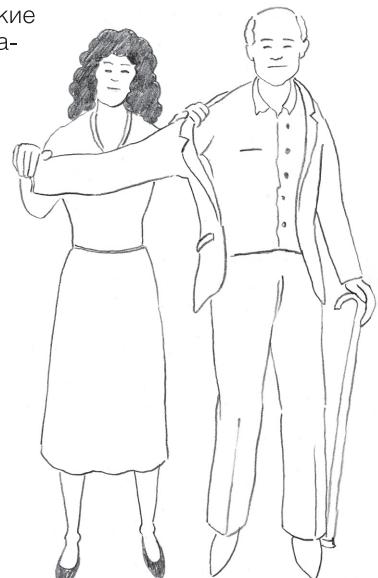
Распорядок должен включать регулярные короткие тренировочные упражнения для обучения утраченным навыкам.

Требуется терпение как пациента, так и Вашего человека, ухаживающего за больным. Иногда может казаться, что улучшение происходит очень медленно. Больному нужна Ваша постоянная поддержка и похвала даже за малые достижения. Это помогает создать атмосферу доверия и улучшить моральное самочувствие.

Очень важно оказать помощь в тот момент, когда она потребуется.

Предоставление помощи должно быть сбалансированное и дозированное. Это стимулирует больного к обретению независимости и поддерживает веру в успех,

Иногда может казаться, что улучшение происходит медленно



## Помощь больным в приеме пищи и питья

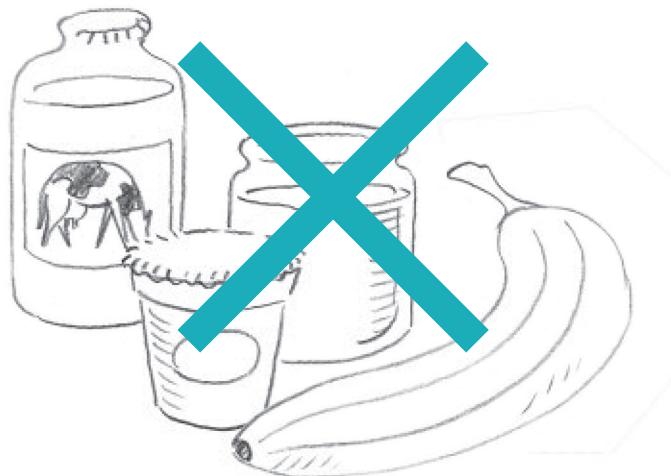
**Больным после инсульта часто трудно глотать. Они могут не чувствовать пищу или жидкость на одной или другой стороне рта.**

**У больного могут быть трудности с жеванием или выработкой слюны. Существует много способов, чтобы облегчить жевание и глотание пищи.**

Выбирайте пищу или готовьте ее так, чтобы ее было легко пробовать, жевать и глотать. Пища не должна быть слишком горячей или холодной.

Готовьте пищу так, чтобы она вкусно пахла. Это стимулирует выработку слюны, которая помогает глотать пищу.

**Не давайте вязкую пищу, которую трудно глотать**



Не давайте больному вязкую пищу, которую трудно глотать – молочные продукты, сироп, вязкие фрукты, например, бананы.

Не давайте слишком сухие, жесткие продукты, например, рис, поджаренный хлеб, сухое печенье (крекеры).

Приготовленный рис может прилипать или быть жестким. Смягчайте рис путем добавления жидкости, такой как суп.

Готовьте мягкую пищу или мелко порезанную твердую пищу. К твердой пище могут быть добавлены супы или соки.

Сгущайте жидкости обезжиренным сухим молоком. Разбавленные жидкости могут вызвать удушье, т.к. их труднее ощущать.

Давайте больше времени на еду – 30 или 40 минут. Убедитесь, что больной находится в сидячем положении от 45 до 60 минут после окончания приема пищи.

Предлагайте больному инсультом принимать пищу на непораженной стороне рта.

Убедитесь, что рот и горло чистые после каждого кусочка пищи.

Пища, оставшаяся в пораженной стороне рта, должна быть удалена осторожно пальцем, если больной не может сделать это сам языком или пальцем.

Ровно придерживайте чашку или тарелку, если больной ест сам. По возможности, дайте ему столовые приборы с широкой или удлиненной ручкой (вилка, ложка).



---

**Давайте больше времени на еду – 30 или 40 минут**

## Как помогать больным одеваться

**Инсульт часто поражает двигательную систему и ограничивает пользование одной стороной тела. Это может создать трудности больному инсултот в одевании.**

**Можно выполнить несколько действий, которые сделают процесс одевания больного легче.**

Посоветуйте больному принять удобное положение «сидя» перед тем, как одеваться.

Подготовьте одежду в том порядке, в котором она будет надета, сверху положите вещи, которые больной наденет в первую очередь.

Когда вы помогаете больному надевать одежду, убедитесь, что сначала он надевает одежду на пораженную руку или ногу и уже потом на непораженную руку или ногу.



**Сначала наденьте одежду на пораженную руку или ногу**

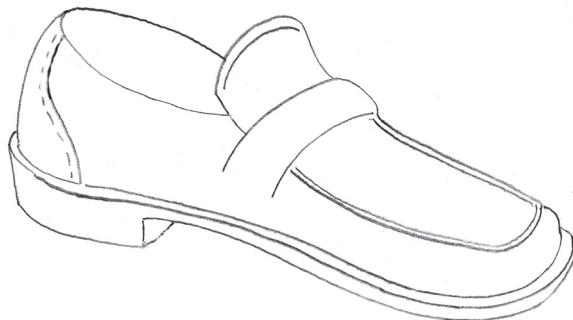
При раздевании больной должен делать обратное, сначала высвободить здоровую руку или ногу, затем снять одежду с пораженной руки или ноги.

Предложите больному надевать одежду с простой фурнитурой. Например, одежда с застежками на липучке вместо пуговиц, эластичный пояс вместо ремня или подтяжек и обувь без шнурковки.

---

**Простые устройства могут помочь больному одеваться самому**

---



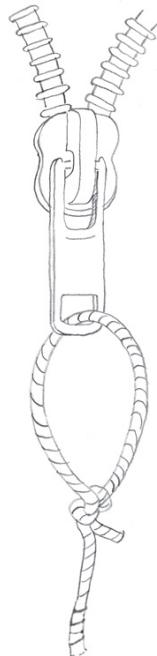
Убедитесь, что рубашка больного имеет достаточно широкие рукава и пройму, а брюки – не узкие.

Предпочтительней одежда, которую не нужно надевать через голову.

Для больного удобнее одежда, которая застегивается спереди.

Есть простые устройства, которые могут помочь больным инсультом одеваться самим, например, крючок, кольцо или веревочка, прикрепленные к молнии, чтобы тянуть, рожок для обуви.

Удостоверьтесь, что вы обращаетесь осторожно с пораженной стороной во избежание дальнейшего повреждения.



# Как помогать больному умываться

**Вы можете облегчить больному процесс умывания, приготовив ванную комнату заранее. Удостоверьтесь в достаточном количестве горячей воды, а также в том, что полотенца, шампунь, мыло и зубные принадлежности легко достать.**

Убедитесь, что место, где будет проходить процедура умывания, теплое и там нет сквозняка. Положите в ванну или душ нескользящий коврик; убедитесь, что пол вокруг ванны или душа не скользкий.

Убедитесь, что путь в ванную комнату свободен от различных препятствий.

Перила или поручни, зафиксированные на стенах, могут помочь больному входить и выходить из ванны.

Всегда добавляйте горячую воду к холодной воде, а не наоборот. Проверяйте температуру локтем.

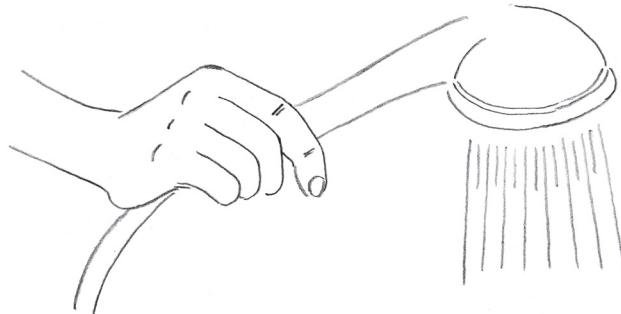
Сначала помойте лицо и руки больного. Область гениталий должна быть помыта в последнюю очередь.

Убедитесь, что шампунь и мыло хорошо смыты, и что вымытая область хорошо высушена.

Больной может сидеть на стуле, пока он моется в ванне или душе; стул должен быть с резиновыми наконечниками на ножках или поставлен на полотенце во избежание скольжения.



**Проверяйте температуру локтем**



---

### Переносной душ наиболее удобен

---

Переносной душ наиболее удобен для мытья головы и частичного купания. Удобнее использовать душ с длинным шлангом.

Используйте как можно меньше шампуня для минимального полоскания.

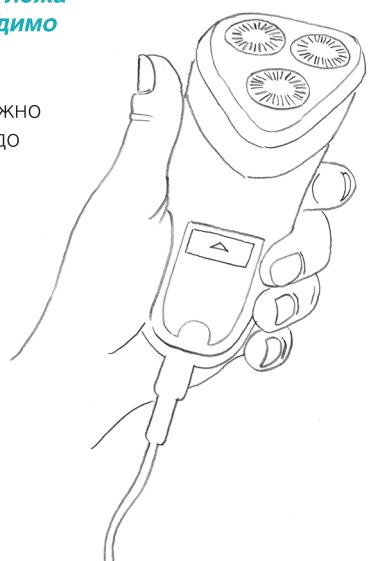
**Примите во внимание, что мыть больного в лежачем положении удобнее и безопаснее, чем передвигать его в ванне. Если вы решили мыть больного в лежачем положении, то каждую часть тела необходимо мыть и высушивать по очереди.**

Оказание помощи больным в чистке зубов должно быть осторожным. Чистить зубы больному надо каждое утро, вечер и после еды.

Используйте зубную щетку и совсем немного зубной пасты во избежание удушения.

Помогая больному бритьсяся, следует отметить, что электробритва безопаснее, чем обычная бритва, именно ее рекомендуется использовать.

Используйте минимальное количество шампуня и зубной пасты.



# Дополнительная информация

**Важно, чтобы семья и друзья помогали справляться с ежедневными заботами**

## **Влияние на отношения**

Больной инсультом может быть зависим от Вас, человека, ухаживающего за ним, по крайней мере, в начале, и, возможно, постоянно. Возникает необходимость выполнять действия, ранее выполняемые больным в обычной жизни, такие как отслеживание финансовых дел, посещение магазинов, приготовление еды и т.д.

Важно, чтобы семья и друзья помогали справляться с временем забот. Вы, как человек, ухаживающий за больным, должны определиться, как помочь в той или иной ситуации, а также решить, на какое время можно оставить больного одного.

## **Практические приспособления**

Домашние приспособления могут сделать жизнь больного легче. Они включают специальное оборудование, такое как подъемные лестницы, чтобы подниматься вверх и спускаться вниз, установка душа вместо пользования ванной или крепление ручек в ванной для того, чтобы легче было входить в ванну и выходить из нее.

Возможно, понадобится кресло-коляска.

Специально оборудованные устройства для пользования одной рукой могут сделать возможными чистку овощей, зубных протезов или ногтей, открывание банок, палка с крючком поможет в одевании. Плавающий ванный термометр предотвратит случайное ошпаривание.

Иногда может понадобиться новый способ выполнения знакомого задания для преодоления физической неспособности. Например, приготовление овощей в кастрюле с водой может потребовать тщательного переосмыслиния, шаг за шагом, как это можно сделать в положении сидя или одной рукой.

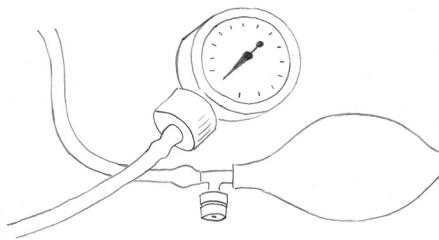
### Уменьшение риска последующих инсультов

Риск повторного инсульта, к сожалению, очень велик. Однако можно уменьшить риск повторного инсульта, изменив образ жизни, используя диеты и лекарственные средства.

Контроль кровяного давления очень важен.

Врач или медсестра - главные источники совета. Не бойтесь попросить их повторить информацию и объяснить, что вы не понимаете.

В Вашем городе, возможно, действует школа для родственников пациентов с инсультом. Обратитесь к врачу за информацией, где проходит обучение лиц, ухаживающих за больным человеком. Такие обучающие школы помогают поддерживать как пациентов, так и родственников, помогают адаптировать больного инсултом к жизни.



---

**Контроль  
кровяного  
давления очень  
важен**

---





**EVER**  
NEURO PHARMA

EVER Neuro Pharma

Представительство компании:

Россия, Москва, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр.1

тел. (495) 933-8702; факс (495) 933-8715

e-mail: [info-ru@everpharma.com](mailto:info-ru@everpharma.com)

[www.everpharma.ru](http://www.everpharma.ru)