

UDAR MÓZGU

- **Zadbaj o bezpieczne otoczenie chorego:**
 - usuń z otoczenia chorego zbędne przedmioty, dojsście do łóżka powinno być z 3 stron
 - temperatura otoczenia ma wynosić około 20 °C,
 - wypożycz lub zakup łóżko szpitalne/ rehabilitacyjne z unoszonym wezgłowiem, drabinką, na kółkach, o regulowanej wysokości (najlepsze sterowane elektrycznie pilotem)
 - jeśli chory jest leżący zakup lub wypożycz przeciwodleżynowy zmiennościśnieniowy najlepiej rurowy, (lekarz rodzinny może wypisać wniosek na zakup materaca)
 - do usprawniania chorego przygotuj wózek inwalidzki, poduszki rehabilitacyjne, chodzik, trójnóg, kule w zależności od jego możliwości (skonsultuj dobór sprzętu z rehabilitantem/pielęgniarką, spytaj lekarza rodzinnego o możliwość dofinansowania przez NFZ)
- **Pomóż choremu w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (możliwie jak najwcześniej i pod kontrolą rehabilitanta i lekarza)**
 - delikatne zgięcia i skręty głowy,
 - nawracanie i odwracanie kończyn w stawach,
 - odwodzenie i przywodzenie kończyn,
 - wyprostowywanie i zginanie kończyn,
 - delikatne ruchy rotacyjne stawów,
 - zmiana pozycji ciała,
 - siadanie na łóżku za spuszczone nogami (pierwsze nie powinno trwać dłużej niż 10 minut)
 - pierwsze kroki chory ma wykonać w obecności rehabilitanta (zawsze pierwszy krok rozpoczynać od nogi sprawnej)
- Nie wyręczaj chorego w czynnościach, które może sam wykonać.
- Zapewnij choremu, dostosowany do jego możliwości drobny sprzęt pomocniczy służący do przygotowywania i spożywania posiłków
- W okresie afazji zadawaj choremu krótkie pytania
- Zastosuj tablicę z literkami (chory będzie wskazywał je, składając w słowa, w późniejszym etapie opiekun wskazuje litery, a chory wypowiada je)
- Zachęcaj chorego do pisania zdrową ręką, lub na komputerze
- Zachęcaj chorego do wysiłku umysłowego (rozwiązuj z nim krzyżówki, zagadki, rebusy, baw się w uzupełnianie brakujących w zdaniach słów)

UDAR MÓZGU

- Umów wizytę logopedy (nauczy chorego wypowiadania głosek, sylab, a następnie słów) - dotyczy osób po udarze mózgu po stronie dominującej, dla osób praworęcznych będzie to lewa półkula mózgu, a dla leworęcznych - prawa będzie półkulą dominującą
- Pomóż choremu walczyć z zespołem zaniedbywania połowicznego (osoby po udarze półkuli niedominującej mózgu). Pomóż mu zauważać ciało po stronie porażonej:
 - Stolik przy łóżku chorego postaw od porażonej strony ciała
 - Przypominaj choremu o zakładaniu ubrania zaczynając od ręki/nogi porażonej, zdejmowanie ubrania rozpoczynać należy od strony zdrowej
 - Przypominaj choremu o ogoleniu zarostu po stronie porażonej itp.
 - Podchodź do chorego od porażonej strony ciała
- Uważaj na bark i kolano chorego po stronie z niedowładem (nieprawidłowe ułożenie może nasilać ból)
- Podaj po konsultacji z lekarzem leki przeciwbólowe (np. Ibuprofen, Paracetamol)
- unikaj przeprostu kończyny dolnej w kolanie, zastosuj wałek lub złożony koc pod udo (NIE DÓŁ KOLANOWY)
- układaj bark nieco wyżej na dodatkowej poduszce
- Zgłaszaj lekarzowi nowe niepokojące objawy – apatia, odwracanie wzroku, brak apetytu, zaburzenia snu