

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به سکته مغزی (CVA)

- بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نماید :

- ◆ در صورت بروز علائم زیر به پزشک اطلاع دهید:

- ◆ سردرد، سرگیجه، اختلالات بینایی

- ◆ تغییرات روانی و تغییر در سطح هوشیاری

- ◆ صرع

- ◆ عدم اجابت مزاج برای بیش از ۳ روز

- ◆ دیترس تنفسی (زجر تنفسی)

- ◆ پیشرفت نقایص حسی - حرکتی - ادراکی

- با توجه به سطح ناتوانی بیمار پزشک معالج یا پرستار ترخیص کننده توصیه تهیه وسایلی از قبیل: واکر، تشک های مخصوص، و وسایل کمکی برای ایمنی غذا خوردن، توالت رفتن و آرایش می کند. وسایل توصیه شده را حتما تهیه نمائید.

- اقداماتی که باید در منزل برای ایجاد یک محیط امن انجام دهید به شرح ذیل می باشد:

- ◆ محیط باید نور کافی داشته باشد.

- ◆ اشیاء غیر ضروری مخصوصا اشیا تیز و خطرناک مثل قیچی را از محیط دور کنید.

- ◆ وسایل منزل باید طوری مرتب شود که مسیری باز برای بیمار ایجاد شود.

- ◆ بستر بیمار و اشیاء شخصی بیمار باید در دسترس بیمار و در میدان بینایی سالم بیمار قرار گیرند.

- ◆ در طول فعالیت ها طرف مبتلا (قسمتی از بدن که بعلت فلجی یا اختلال در میدان بینایی کمتر مورد توجه قرار می گیرد) محافظت کنید.

- ◆ در محیط منزل سطوح شیبدار باید اصلاح شده و درگاه های پهن برای تطابق با ویلچر لحاظ گردد. قالیچه ها و پادری های لغزنده را با چسب ثابت کنید.

- ◆ برای مشاهده اطراف، باید از چشم سمت مبتلا استفاده شود.
- ◆ بتدریج اشیاء از جمله غذای بیمار را در سمتی که بینایی مشکل دارد قرار دهید.
- ◆ حین ارتباط با بیمار، به تدریج از سمت غیر مبتلای بیمار به سمتی که مشکل دارد حرکت کنید.
- ◆ بیمار را تشویق کنید در میدان بینایی مبتلا نگاه کند.
- ◆ بیمار در اتاق را به گونه ای قرار دهید که سمت سالم او به طرف بخشی از اتاق که بیشترین فعالیت در آن انجام می شود، قرار بگیرد.. بتدریج تعاملات با بیمار و اشیاء را به سمت مبتلا هدایت کنید.
- ◆ بیمار باید از سمت مبتلای خود نیز باید برای مراقبت از خود و انجام فعالیت های روزمره خود استفاده کند و برای گوش کردن بیشتر از گوش سمت مبتلا استفاده کند.
- ◆ هنگام ارتباط با بیمار، جهت تحریک بیمار برای توجه به سمت مبتلا با بیمار صحبت کنید و در حال صحبت کردن از سمت سالم به سمت مبتلا حرکت کنید.
- ◆ بیمار را تشویق کنید جهت کمک به سمت مبتلا برای حرکت و وضعیت گیری از اندام سالم استفاده کند.
- ◆ در صورتی که حس لامسه بیمار مختل است، سمت مبتلا را از درجه حرارت زیاد محافظت کنید
- ◆ در صورتی که بیمار قدرت تشخیص وضعیت،فاصله یا درک موقعیت فضایی خود را ندارد خانواده یا مراقب بیمار باید بر کلیه فعالیت های بیمار نظارت داشته باشد.
- ◆ بیمار دوره های منظم فعالیت و استراحت داشته باشد.
- ◆ بیمار را به انجام فعالیت هایی که باعث تحمل وزن توسط بدن می شود، تشویق کنید.
- ◆ برای جابجا شدن از محلی به محل دیگر، این کار به طرف سمت مبتلا انجام شود. هنگام انتقال به تخت یا صندلی ابتدا طرف سالم در تخت یا صندلی قرار گیرد.
- ◆ برای اختلال در تکلم، بیمار به گفتار درمان ارجاع داده می شود.
- ◆ با تون صدای معمولی با بیمار صحبت کنید و فریاد نزنید و خیلی بلند صحبت نکنید.
- ◆ به آهستگی و با جملات ساده صحبت کنید و از کلمات قابل فهم بیمار، با بیمار صحبت کنید.

- ◆ هر مکالمه را به موضوعی واضح و مشخص محدود کنید.
- ◆ از قطع جملات بیمار خودداری کنید.
- ◆ در حین برقراری ارتباط از حرکات سر و دست حین صحبت کردن استفاده کنید.
- ◆ بیمار را برای دفع کمک کنید.
- ◆ هر ۲ ساعت و یا پس از دریافت مایعات، بیمار باید دفع داشته باشد.
- ◆ در صورت تجویز نرم کننده مدفوع توسط پزشک، مصرف آن مهم می باشد.
- ◆ لباس های زیر ضد آب و یا پدهای مخصوص بی اختیاری ادرار برای بیمار تهیه و استفاده کنید.
- ◆ نسخه دارویی تجویز شده روز ترخیص جهت استفاده در منزل را قبل از خروج از بیمارستان تهیه نموده و به پرستار ترخیص کننده جهت کنترل داروها نشان دهید.
- ◆ هدف از تجویز دارو، مقدار، زمان و روش مصرف هر یک از داروهای تجویز شده و عوارض جانبی را که باید به پزشک اطلاع دهید، را از پرستار ترخیص کننده سوال کنید.
- ◆ بیمار را به انجام فعالیت های مستقل تشویق کنید و برای پیشرفت در فعالیتها و حرکت کردن به بیمار کمک کنید. هنگام حرکت بیمار در سمت مبتلای بیمار بایستید.
- ◆ غذاهایی برای بیمار طبخ شود که علیرغم حجم زیاد بلع آسان داشته باشد.
- ◆ از شیر و غذاهایی که آبکی و صاف شده هستند، خودداری کنید.
- ◆ وعده های غذایی باید کم حجم باشد و بیمار غذا را کاملا بجود.
- ◆ در صورتی که بیمار در تخت از طریق لوله ای تغذیه می کند بیمار باید به پهلو قرار بگیرد و سر تخت را بالا ببرید.
- ◆ در صورتی که ممنوعیتی وجود ندارد، بهتر است بیمار روزانه بیش از ۲ لیتر مایعات مصرف کند.
- ◆ مراقبت های پیگیری که برای بیمار لازم است شامل، ویزیت های مرتب پزشک معالج، بازتوانی، گفتار درمانی، فیزیوتراپی و نیز کاردرمانی را طبق توصیه های پزشک معالج انجام دهید.

