

## مراقبت از بیمار پس از سکنه مغزی در منزل

### همراه محترم:

- بهبودی نسبی و کامل بیمار شما ممکن است در دراز مدت صورت گیرد، پس باید صبر و حوصله بیشتری داشته باشید.
- توجه داشته باشید داروهای بیمار سر وقت داده شود.
- بیشترین میزان بهبودی در بیمارانی است که دوره توانبخشی و ورزشهای مربوطه را به درستی انجام داده اند. انجام تمرینات ورزشی توسط خود فرد و در صورت عدم توانائی توسط همراهان و خانواده می تواند بهبودی قابل توجهی ایجاد نماید. این امر در پیشگیری از بدشکلی های اندام و خشکی آنها بسیار موثر است.
- به علت مشکلات بلع، تغذیه را باید ابتدا با مایعات غلیظ و پوره شروع کرد زیرا این غذاها آسانتر از مایعات رقیق بلعیده می شود.
- برای اطمینان از ایمن بودن محیط خانه، اصلاحات لازم را در منزل انجام دهید. مثلاً استفاده از صندلی دارای دسته یا صندلی چرخدار، استفاده از عصا و دوش دستی در حمام.
- پوست بدن بیمار را مرتباً از نظر قرمزی، تحریک و شکنندگی و زخم احتمالی بررسی کنید.
- از تحت فشار قرار گرفتن اندام های بیمار خودداری شود.
- همیشه پوست بدن بیمار تمیز و خشک نگه داشته شود و بیمار مرتباً تغییر وضعیت داده شود.
- ماساژ آهسته پوست و حفظ تغذیه کافی به حفظ سلامت پوست بیمار کمک می کند.
- در صورت فلج دست یا پای بیمار، مرتباً ورم اندام ها را بررسی کنید و اندامها را حرکت دهید.

استفاده از جوراب و اریس برای جلوگیری از تشکیل لخته در اندام های تحتانی ضروری می باشد.

هنگامی که بیمار برای اولین بار می خواهد از رختخواب خارج شود ابتدا بنشیند و یاد بگیرد که هنگام نشستن تعادل خود را حفظ کند، سپس تعادل در ایستادن را بیاموزد. حتما از وسایل حمایتی جهت بیمار استفاده شود.

ترک عوامل تشدید کننده مثل سیگار بسیار با اهمیت است.

افزایش نور طبیعی یا مصنوعی در اتاق و تهیه عینک (در صورت نیاز) در افزایش دید بیمار اهمیت دارد.

در صورت بی اختیاری ادرار، در مراحل اولیه گذاشتن سوند فولی با روش استریل و در مراحل بعدی استفاده از لگن مناسب ضروری می باشد. در صورت بروز هر گونه اشکال در ادرار کردن (تغییر در حجم و رنگ ادرار و احساس سوزش) به پزشک مراجعه کنید.

برای جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پر فیبر (حاوی سبزیجات) و مصرف مایعات کافی (۲-۳ لیتر روزانه) باید تامین شود و در صورت عدم رفع یبوست، طبق دستور پزشک از ملین استفاده شود.

به علت تغییر در وضعیت شناختی بیمار، از بیمار حمایت روحی - روانی به عمل آورید.

## با آرزوی شفای همه بیماران