**РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА, В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**Если Ваш родственник перенес инсульт — не паникуйте, примите оказываемую поддержку и ни в коем случае не теряйте надежду. Ваши знания и спланированные действия станут крепкой основой на пути к восстановлению здоровья и самостоятельности близкого Вам человека.
Важно! Реабилитация должна продолжаться даже посла выписки из больницы или реабилитационного центра.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возвращение домой*** https://sun9-23.userapi.com/E5vLzPKTsbEFCRdoiNk5CAfCbMSvbMLZaedtMQ/G4Tohvrnt-Q.jpgПодготовьте высокую и твердую кровать с возможностью подхода с двух сторон.
* Прикроватное кресло и туалет должны быть со «здоровой» стороны. Кресло размещают у изголовья, туалет у ног.
* Позаботьтесь о наличии специальных косметических средств по уходу за кожей и расходных гигиенических материалов (подгузника, пелёнок, салфеток и прочее)
* Закажите ортезы и средства помощи при передвижении (трость, ходунки, коляска и др.)
* Оборудуйте квартиру перилами и поручнями, за которые бальной с нарушениями координации может держаться.
* Уберите все, что может спровоцировать падения и стать источником повышенной опасности (коврики, провода бытовые приборы).

**Контролируйте прием лекарств*** Необходим постоянный регулярный прием всех лекарств.
* Не меняйте дозу препарата и не прекращайте их прием самостоятельно.
* https://sun9-28.userapi.com/kAfEmd9l1zdzcE10LM1sF3e8ieRqp_G_iBp0gg/7BqW6oQD0Vg.jpgОбратитесь к врачу, если какой-либо препарат вызывает побочные реакции.
* Ведите список принимаемых препаратов.
 | **Организуйте здоровое питание*** https://sun4-16.userapi.com/zSzvSXlZG3qyRCf9kE3Hv8NUlbgH1lJ8gUe0Sw/rXXyKp-swck.jpgЗдоровое питание способствует снижению уровня холестерина в крови, уменьшению образования атеросклеротических бляшек в артериях. Употребление здоровой пищи поможет уменьшить избыточный вес и держать артериальное давление под контролем
* Нужно питаться часто и небольшими порциями
* Калорийность рациона должна составлять на более 2500 ккал
* Суточная норма белков в пределах 50-90г. Умеренно ограничить углеводы (300-350 г) и жиры (50-30г. животные жиры лучше заменить растительными).
* Продукты рекомендуется отваривать, готовить на пару.
* В рационе должно быть достаточно растительной клетчатки (для профилактики запоров, источник витаминов).
* Потребляйте необходимое количество калия, магния.
* Ограничьте употребление соли
* Учитывайте действие медикаментов
* https://sun9-28.userapi.com/b7dYXNBMUoBC-IMTr3WJY4A4-KLIcPlQqKtq9w/WAa8y7rPavs.jpgОткажитесь от приема алкогольных напитков и курения.
 |
|  **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ:*** Занятия ЛФК (Самая важная часть. Нужно делать все, что позволяет организм и немного больше. Делать упражнения в любом положении, в любое время и в любом месте)
* Массаж (курсами по 15-20 сеансов через каждые 2-3 месяца)
* Прогулки (ходьба). Сначала недолго, по полчаса. Потом наращивать нагрузку и длительность.
* Логопедические занятия (если есть речевые нарушения).
* Домашние дела. Стараться делать все, что получается по дому.
* Общение. По телефону, на улиц, в гостях. Нужно настраивать свои коммуникативные функции на помощь в реабилитации.
 |