**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. | |