

بازتوانی از مراحل مهم بهبودی پس از سکنه‌ی مغزی است که حداقل ۴ الی ۶ ماه طول می‌کشد. سکنه‌ی مغزی باعث تغییر در زندگی شده و بازتوانی به شما کمک می‌کند تا با شرایط جدید سازگار شوید و کوتاه‌ترین راه را برای بازگشت به وضعیت طبیعی انتخاب کنید و در این مدت بیمار نیاز به حمایت‌های جسمی، روحی - روانی و تشویق برای غلبه بر ترس و اضطراب خود دارد.

اهداف بازتوانی:

- تلاش جهت کاهش یا رفع ناتوانی پیش آمده.
- توانمند ساختن فرد برای رسیدن به استقلال و بازگشت به جامعه.
- توانایی مراقبت از خود و زندگی با کیفیت بهتر.

تیم بازتوانی:

شامل فیزیوتراپ، کاردرمان، اپتومتری، شنوایی‌سنجی، گفتار درمان و ارتوپدی فنی (اعضای مصنوعی) است.



✓ بیمار را برای به کار انداختن اندام صدمه دیده در حمام کردن، لباس پوشیدن، شانه کردن، مسواک زدن و غیره تشویق کنید.

✓ بیمار را از نظر وجود غفلت در مورد نیمه‌ای از بدن (عدم مشاهده‌ی طرف صدمه دیده، عدم پاسخ به محرکات در طرف مصدوم، کاهش میزان آگاهی فرد از طرف مصدوم بدن خویش و غیره) که صدمه دیده بررسی کنید.

✓ اشیاء آشنا را در طرف صدمه دیده (طلا، جواهر، ساعت، تلویزیون و غیره) قرار دهید.

✓ از اینکه اندام صدمه دیده در وضعیت مناسبی قرار دارد اطمینان حاصل کنید.

✓ از اندام صدمه دیده در برابر آسیب بیشتر حمایت کنید.
✓ باز خورد مثبت در مقابل هر گونه تلاش و اقدامی که بیمار در جهت تحرک از خود نشان می‌دهد، نشان دهید.

مشکلات بلعی:

✓ در هنگام تغذیه، بیمار را در وضعیت نشسته با خم کردن شانه‌ها و گردن به سمت جلو قرار دهید.

✓ غذاهایی را که نیاز کمتری به جویدن دارند و از بلع آسانی برخوردارند انتخاب کنید.

✓ بیمار از جویدن مواد مختلف با هم خودداری کند.

✓ برای بیمار از مصرف همزمان غذاها و مایعات خودداری کنید.

✓ از مصرف غذاهای چسبناک مثل شیرهی گردو، نان نرم، موز و غیره خودداری کنید.

✓ غذاهای خشک را با ماست، سالاد و غیره مرطوب کنید.

✓ از وسایل کمکی مثل قاشق دسته بلند و غیره استفاده کنید.

✓ بیمار را برای تمرکز روی عمل بلع تشویق کنید.

✓ در صورت عدم کنترل کافی روی لب‌ها، به بیمار آموزش دهید که با دست لب‌های خود را نگه دارد.

✓ جهت آشنایی با روش‌هایی برای ارتقاء عمل بلع با گفتار درمان مشورت کنید.

اختلال در ارتباط کلامی:

✓ با بیمار ارتباط برقرار کنید و در هنگام صحبت، کلمات را آرام و شمرده تلفظ کنید و اجازه دهید بیمار درک کند.

✓ سوال‌هایی را پرسید که جواب کوتاه نیاز داشته باشد و یا اینکه با یک چشم برهم زدن یا تکان کوچک سر، بیمار قادر به پاسخگویی باشد (در مشکلات ارتباطی شدید).

✓ دوره‌های استراحت در بین صحبت بیمار در نظر بگیرید.

✓ در زمان صحبت کردن سعی کنید روبه‌روی بیمار قرار بگیرید.

✓ از وسایل کمک آموزشی استفاده کنید.
✓ برای تسهیل ارتباط کلامی و به‌کارگیری روش‌هایی برای تقویت عضلات کلامی با گفتار درمان مشورت کنید.

مشکلات بینایی و حرکتی:

✓ تخت بیمار را در ارتفاع کم (با نرده‌های کنار) قرار دهید.

✓ بیمار را با محیط اطرافش آشنا کنید.

✓ دسترسی بیمار را به زنگ اخبار و محیطی با نور کافی میسر کنید.

✓ بیمار باید در وضعیتی قرار گیرد که بیشترین میزان تحریک بینایی را داشته باشد (مثل رو به روی در اتاق).

✓ در صورت وجود دوبینی برای بیمار استفاده از پدهای چشمی یا لنزهای تماسی توصیه می‌شود.

✓ وسایل را در طرف آسیب دیده‌ی بیمار قرار دهید تا میزان چرخش عضلات چشمی بیمار بیشتر شود.

✓ غذا و مایعات را در میدان بینایی فرد بگذارید.

✓ از کمربند در زمان نشستن بیمار استفاده کنید.

✓ در مدت زمان تحرک، بیمار را همراهی کنید.

✓ وسایل کمک حرکتی را در مواقع لزوم برای بیمار به کار بیاورید.

✓ در راه رفتن زمان کافی بدهید و از تعجیل خودداری کنید.

✓ کف اتاق عاری از هرگونه مانع باشد.

✓ از فقدان اشیاء نوک تیز در حمام و توالت اطمینان حاصل کنید.

✓ در انجام کارهای ظریف به بیمار کمک کنید.

✓ بر مصرف داروهای بیمار نظارت کنید.

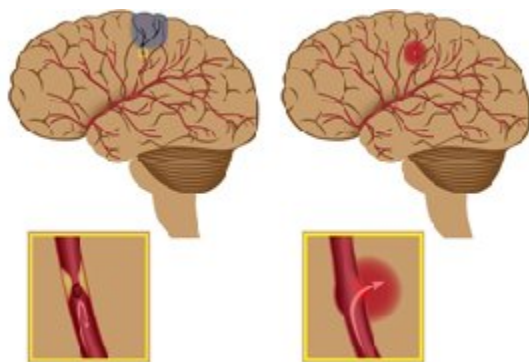
✓ اگر بیمار مشکلات حرکتی دارد، بیمار روبه‌روی یک آینه‌ی تمام قد قدم بزند تا چگونه قدم زدن را یاد بگیرد.

حفظ یکپارچگی پوست:

✓ بعد از دفع ادرار با استفاده از دستمال نرم برای خشک و تمیز



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No N1



در مورد مراقبت‌های بعد از

سگته مغزی

چه می‌دانید؟

بهار ۱۴۰۰

بمفlet آموزشی مددجو

آن تشویق کنید (البسه زیپی بهتر از دکمه‌ای است، کفش‌های چسبی بهتر از بنددار است، لباس‌ها آزاد و در عین حال اندازه باشند).

✓ اگر بیمار در تشخیص چپ و راست مشکل دارد، روی اشیاء بیمار آن را با برچسب مشخص کنید.
✓ در صورتی که بیمار در کسب حداقل سطح مطلوب فعالیت ناتوان باشد با پزشک معالج مشورت کنید.

بی‌اختیاری ادراری و مشکلات دفعی:

✓ اگر بیمار مشکل تکلم دارد، تسهیلاتی مانند زنگ اخبار جهت اعلام ادرارش در اختیار او قرار دهید.
✓ هر ۲ الی ۳ ساعت به بیمار در رفتن به توالت کمک کنید و یا لگن و لوله‌ی ادراری در اختیار وی قرار دهید.
✓ دسترسی آسان بیمار به توالت و استفاده از البسه‌ای که در خارج کردن آنها راحت باشد را فراهم کنید.
✓ به بیمار اجازه دهید هنگام دفع ادرار در وضعیت مناسب قرار گیرد.
✓ برای مصرف مایعات در طی روز (نه به طور یکباره) و محدودیت مصرف مایعات در عصرها برنامه‌ریزی کنید.
✓ از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید.
✓ تعداد دفعات بی‌اختیاری مدفوعی را تحت نظر بگیرید.
✓ زمان مشخصی را برای دفع مدفوع و تنظیم الگوی خاص دفع برای بیمار در نظر بگیرید.
✓ اقداماتی برای افزایش مصرف مایعات خوراکی و غذاهای پرفیبر انجام دهید.
✓ در صورت بر طرف نشدن مشکل با پزشک معالج برای تجدید نظر در برنامه‌ی دفع بیمار مشورت کنید.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

بمفlet‌های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

نگه‌داشتن ناحیه‌ی تناسلی و یا پمادهای حمایتی به بیمار کمک کنید.

✓ به کار بردن یک جاذب مواد مدفوعی، در صورتی که مشکل بیمار بی‌اختیاری مدفوعی باشد لازم است.
✓ برای پیشگیری از بی‌اختیاری دفعی اقداماتی در جهت وضعیت تغذیه‌ی مناسب انجام دهید.
✓ درجه‌ی حرارت آب حمام را قبل و حین حمام کردن بیمار کنترل کنید.
✓ به بیمار لباس‌های مناسب، اندازه و راحت بپوشانید.
✓ در زمان سیگار کشیدن بیمار را تحت نظر بگیرید.

افزایش تحرک:

✓ میزان استراحت کافی، ما بین دوره‌های فعالیت فرد در نظر بگیرید.
✓ جهت جلوگیری از سقوط بیمار (وسایل کمکی، نرده‌ی کنار تخت، محیطی عاری از موانع و غیره) اقداماتی انجام دهید.
✓ جهت کاهش انقباض عضلانی بیمار از فیزیوتراپ کمک بگیرید.
✓ فرصت‌هایی جهت عبادت و کارهای شخصی مورد علاقه‌ی بیمار فراهم آورید.
✓ به بیمار کمک کنید تا با وجود محدودیت‌های جسمانی قادر باشد اقدامات لازم برای مراقبت از خود (استقلال) را به کار گیرد.
✓ با یک کار درمان جهت بکارگیری وسایل کمک حرکتی مناسب مشورت کنید.
✓ اشیاء خیلی کمی را در یک ردیف قرار دهید تا از مشکلات درکی بیمار کاسته شود.
✓ به بیمار بگویید که اشیاء کجا قرار دارند، کنسروها را باز کنید، گوشت را ببرید و نان و کره را برای بیمار آماده کنید.
✓ بیمار را در انتخاب نوع لباس، لباس پوشیدن و خارج کردن