



## ODDZIAŁ NEUROLOGICZNY I UDAROWY

### WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW PO UDARACH MÓZGU

U chorych po udarach mózgowych niezbędne staje się zapobieganie nawrotom choroby oraz usprawnienie funkcji psychoruchowych.

Ważne jest, aby jeszcze podczas pobytu chorego w szpitalu, w proces pielęgnacji i rehabilitacji zaangażowała się rodzina, która pomoże mu później włączyć się do codziennych czynności domowych.

Wylimitowanie lub obniżenie emocji negatywnych (lęku, depresji, gniewu), wytworzenie pozytywnego nastawienia do choroby, siebie samego i celów życiowych oraz korzystna zmiana stylu życia składają się na aktywne zwalczanie czynników ryzyka choroby i zapobiegają jej nawrotom.

#### **Właściwy styl życia**

- Dobrze zorganizowany, bez nadmiernego wysiłku fizycznego i psychicznego (które może powodować wzrost ciśnienia tętniczego krwi);
- Zachowanie aktywności ruchowej – pomaga w:
  - utrzymaniu efektywnej pracy serca i krążenia krwi,
  - prawidłowej przemianie materii,
  - utrzymaniu sprawności mięśni, stawów, ścięgien warunkujących prawidłową postawę i sprawność fizyczną,
  - poprawianiu się orientacji przestrzennej ułatwiających funkcjonowanie intelektualne,
  - sprawniejszym funkcjonowaniu analizatorów, czyli odbiorze wrażeń z otoczenia,
  - poprawie samopoczucia i relaksie po stresach;
- Właściwa dieta:
  - określenie częstości przyjmowania posiłków (3x/dzień lub częściej),
  - przystosowanie ilości i konsystencji pokarmów do możliwości pacjenta w zakresie: wieku, stanu zdrowia, aktywności fizycznej, żucia, funkcjonowania przewodu pokarmowego;
- Porzucenie palenia, ograniczenie używek:
  - przy nadciśnieniu alkohol wysokoprocentowy jest bezwzględnie szkodliwy, dopuszcza się spożywanie wina (1 kieliszek) oraz napojów niskoprocentowych np. piwo, aperitify, a także kawy (1 szklanka dziennie).
- Wskazówki pomocne w zaprzestaniu palenia:
  - przeanalizowanie sytuacji, w których sięga się po papierosa,
  - znalezienie ewentualnych możliwych działań zastępczych,
  - podjęcie konsekwentnej decyzji zaniechania palenia w określonym terminie,
  - położenie szczególnego nacisku na wypełnienie własnego zobowiązania w początkowym okresie,
  - unikania środowiska palących i pod żadnym pozorem nie uleganie pokusie zapalenia choćby jednego papierosa,
  - założenie frapującego i realistycznego celu, którego umożliwią oszczędności na paleniu,
  - ewentualne szukanie pomocy w poradni antynikotynowej.
- Przeciwdziałanie stresom:
  - ustalenie, jakie sytuacje są szczególnie denerwujące i w miarę możliwości, unikanie ich,
  - pozytywne myślenie,
  - rozmowa o własnych problemach,
  - rozwijanie zainteresowań,
  - spokojna reakcja na przejawy agresji, nieuprzejmości i arogancji w życiu codziennym.
- Właściwa organizacja własnego czasu, planowanie zadań i obowiązków adekwatnych do możliwości (unikanie pośpiechu i chaosu, przestrzeganie stałych godzin snu i czuwania oraz długości snu, który powinien trwać 7-8 godzin na dobę, co pozwala na regenerację organizmu).

#### **Kilka podstawowych zasad profilaktyki:**

- Kontrola ciśnienia tętniczego krwi;
- Kontrola poziomu stężenia cholesterolu;
- Prawidłowy ciężar ciała;
- Niepalenie papierosów i nienadużywanie alkoholu;
- Aktywność ruchowa;
- Prozdrowotne odżywianie się.