

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

КАК ПОДГОТОВИТЬ ДОМ



Создать удобную и безопасную обстановку: убрать с пола все коврики и провода, демонтировать высокие пороги и закрепить на стенах специальные опорные поручни или ручки.



По возможности выделить больному отдельную комнату, чтобы у него было личное пространство и возможность уединиться.



Поставить комфортную кровать, расположив ее таким образом, чтобы лежащий человек мог видеть окно и входную дверь.



Поддерживать в помещении оптимальную температуру 21–23 °С, регулярно проветривать и проводить влажную уборку.



Предусмотреть прикроватную тумбочку со всем необходимым: питьевая вода, пульт от телевизора, мобильный телефон и т.д.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ПРОЛЕЖНЕЙ



Следить за питанием и питьевым режимом. Снизить вероятность образования пролежней помогает правильно составленная диета с достаточным количеством белка и микронутриентов, а также соблюдение питьевого режима, рекомендованного врачом.



Соблюдать правила гигиены. Кожа больного всегда должна оставаться сухой и чистой. Принимать ванну/мыть больного не реже 2 раз в неделю, в остальные дни — очищать тело влажной губкой или салфеткой, вытирать насухо и наносить увлажняющий крем.



Следить за состоянием постели. Постельное белье должно быть чистым, мягким, натуральным, без раздражающих кожу швов и складок.



Избегать долгого пребывания в одном положении. Лежащих больных следует поворачивать не реже одного раза в 2 часа, подвижным — напоминать о необходимости сменить положение хотя бы один раз в час.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ



Оптимальным режимом кормления является **дробное питание 5–6 раз в сутки малыми порциями.**



Желательно исключить жирные, копченые, острые, соленые блюда, а также все продукты, вызывающие повышенное газообразование.



После инсульта люди могут страдать нарушением глотания (дисфагией), при котором бывает трудно проглотить пищу без риска ее попадания в дыхательные пути. В этом случае **важно согласовать с врачом наиболее комфортную консистенцию блюд, твердую пищу — измельчать до однородности, жидкости (включая жидкую пищу и супы) — загущать с помощью специальных смесей.**