

Edukacja Pacjenta po udarze niedokrwiennym i krwotocznym mózgu w zakresie aktywności ruchowej w trakcie pobytu w Oddziale oraz po wypisie do domu.

Edukacja pacjenta w trakcie pobytu w Oddziale jest wysoce ZINDYWIDUALIZOWANA i zależy od stopnia uszkodzenia neurologicznego oraz możliwości kontaktu werbalnego i wieku pacjenta.

W przypadku ograniczonego kontaktu werbalnego z pacjentem lub otępienia edukacja jest prowadzona z rodziną.

Edukacja prowadzona jest w trakcie procedur terapeutycznych i w sali chorych, jej zakres obejmuje następujące zagadnienia :

- sposoby ułożenia w łóżku celem zapobiegania przykurczom stawowym i zespołowi zaniedbywania połowiczego
- sposoby obracania się na boki przy użyciu uchwytu
- sposoby bezpiecznego siadania z opuszczonymi nogami
- sposoby bezpiecznego przesiadania się
- bezpieczna pionizacja samodzielnie lub z pomocą fizjoterapeuty,
- zapobieganie podwichnięciom stawów kończyny niedowładnej – barkowego i skokowego oraz przeprostowi w stawie kolanowym
- ćwiczenia ukierunkowane na aktywizację strony niedowładnej i wyrównanie napięcia mięśniowego.
- Nauka chodu z użyciem przyrządów lub bez , aż do uzyskania prawidłowego wzorca
- Nauka chodu po schodach
- nauka podstawowych czynności życia codziennego (ubieranie, sięganie po przedmiot, przenoszenie, schylanie, pokonywanie progów)
- nauka indywidualnie dobranych ćwiczeń wykonywanych samodzielnie, oraz po wypisie z Oddziału Rehabilitacji, w celu utrzymania uzyskanych efektów usprawniania.
- edukacja w zakresie zapobieganiu upadkom

Porady praktyczne dla rodziny dotyczące pielęgnacji i rehabilitacji chorego po udarze mózgu po powrocie do domu :

- ułożyć chorego w łóżku tak, aby podchodzić do niego od strony niedowładnej
- wykonywać ćwiczenia niedowładnych (porażonych) kończyn, przyjmować symetryczną postawę po obu stronach – obciążać obie kończyny dolne
- regularnie zmieniać pozycję leżenia w łóżku – nie rzadziej niż co 2-3 godz. w celu redukcji ryzyka odleżyn.
- branie prysznic jest mniej niebezpieczne niż kąpiel w wannie
- do kabiny lub wanny należy wchodzić słabszą nogą, wychodzić – mocniejszą, te same zasady dotyczą wchodzenia i wychodzenia z samochodu.
- Najbardziej przydatne są zapięcia na zatraski i rzepy
- jeżeli są trudności z żuciem i połykaniem, należy brać do ust małe ilości jedzenia i po każdym kęsie zwracać uwagę, aby w jamie ustnej nie zostawały resztki jedzenia potrawy powinny być miękkie lub rozdrobnione przed jedzeniem
- chorego należy zachęcać do możliwie jak największej samodzielności.

Edukacja zdrowotna rodziny pacjenta obejmują również zagadnienia dotyczące :

- zapewnienia domowych warunków potrzebnych do funkcjonowania chorego, adekwatnych do jego możliwości funkcjonalnych, np. odpowiednie łóżko, łazienka, montaż uchwytów i poręczy w odpowiednich punktach, likwidacja dywaników i progów stwarzających niebezpieczeństwo upadku.
- Sprzęt rehabilitacyjny używany w samodzielnej kinezyterapii w celu podtrzymania sprawności oraz sposoby zakładania ortez i aparatów ortopedycznych.
- Sposoby pozyskania dofinansowania na wyżej wymienione (PFRON, PCPR)
- w przypadku konieczności nocnych wizyt w toalecie, stwarzających ryzyko upadku - zakup mobilnej toalety usytuowanej przy łóżku.

Cele programu edukacji zdrowotnej prowadzonego w naszym Oddziale :

- maksymalizacja długoterminowych efektów usprawniania osiągniętych w naszym Oddziale, zminimalizowanie uszkodzeń, zapobieganie powikłaniom.
- eliminacja głównego czynnika ryzyka chorób sercowo naczyniowych jakim jest brak ruchu.
- nauka prawidłowej techniki czynności życia codziennego
- zabobieganie upadkom osób z grupy ryzyka
- dobieranie i używanie zaopatrzenia ortopedycznego
- dostosowanie środowiska domowego do potrzeb osoby niepełnosprawnej,
- wprowadzanie rekomendacji światowych grup ekspertów (*), dotyczących aktywności fizycznej i ćwiczeń u osób które przeżyły udar mózgu.

American Heart Association (AHA)
American Stroke Association (ASA)
European Stroke Organization (ESO)
Światowa Federacja Neurorehabilitacji (WFNR)
Council on Cardiovascular Nursing

Opracował: mgr Lechosław Chmielniak

Piśmiennictwo:

* „Neurorehabilitacja” prof. Józef Opara, wydawnictwo ELAMED 2017

** „Atlas rehabilitacji ruchowej”, wydawnictwo Forum