Персональная служба социально-медицинского

сопровождения, патронажа и реабилитации

 «Забота» Санкт-Петербург

Восстановление когнитивных функций

После инсульта часто у больного проявляются нарушения речи и памяти. Важно обратить на это особое внимание, так как нарушение когнитивных функций затрудняет привычное общение, вызывает сильные переживания.



Как вернуть речь

После инсульта у многих больных происходит нарушение речи. Расстройства проявляются у пациента, когда он еще находится в стационаре. Чаще всего восстановлением занимается логопед при больнице, также можно пригласить врача на дом.

Специалист работает с больным сам и дает родным или сиделке рекомендации, как помогать выполнять упражнения. Близким важно изменить свое поведение в быту, чтобы речь человек быстрее восстановилась. Говорить нужно медленнее, чем обычно, использовать простые слова и фразы, сопровождать их жестами и, если нужно, рисунками. Можно дать больному тетрадь и карандаш, просить написать ряд цифр, букв, собственное имя. Около каждого предмета мебели в доме необходимо положить карточку с его названием, так больной будет заново запоминать слова.

Полезные советы помогут человеку восстановить речь:

*Вовлекайте его в беседу: здоровайтесь и прощайтесь.*

*Если идет обсуждение, сделайте так, чтобы больной слушал и принимал участие хотя бы невербально.*

*Если человеку сложно назвать какие-то предметы, чаще употребляйте их названия в своей речи.*

*По мере восстановления больного исправляйте его ошибки в речи. Увеличивайте его словарный запас.*

*Следите за эмоциями больного. Если человек расстраивается или становится раздраженным, смените тему.*

Как противостоять изменениям памяти

После инсульта решать обычные задачи будет сложнее. Чтобы вернуться к обыденному режиму, необходимо разделять все задачи на маленькие подзадачи и не торопиться. Стоит планировать день, отводить больше времени на выполнение дела, сосредотачиваться только на одном и делать паузы, чтобы отдохнуть.

Несколько правил поведения для больного, которые помогут ему восстановить память и чувствовать себя лучше:

Заботьтесь о мозге. Не перегружайте его, а если чувствуете, что устали и начали медленнее думать — отдыхайте.

Уберите все лишнее. Если вы заняты важным делом, выберите тихое место, где вас не будут отвлекать.

Концентрируйтесь только на одном деле.

Избавьтесь от тревоги. Беспокойные мысли мешают и отвлекают. Часто именно грусть, апатия и депрессия мешают работе памяти. Важно сконцентрироваться на интересных занятиях, развивать таланты, больше быть на природе, если это позволяет здоровье. Приятные действия отвлекают от негативных мыслей. Важно изменить и установки: «Хорошая память мне уже не нужна» или «Я не в состоянии улучшить память» — не подходят.

Упражнения для тренировки внимания и памяти

*Опишите ваш вчерашний день по минутам, воссоздайте полную картину того дня. Если что-то забыли, то отвлекитесь на другое дело или отдохните.*

*Через полчаса вернитесь к упражнению и попытайтесь вспомнить еще раз.*

*Составьте мысленно список покупок, представьте, как выглядят продукты: их цвет, размер, упаковку. Через час попытайтесь воспроизвести этот список.*

*Закройте глаза, представьте цифру 1. Когда вы четко ее увидели, сотрите и представьте 2 на ее месте. Делайте так до 10.*

Психологическая поддержка

Важный момент в реабилитации после инсульта в домашних условиях — это мотивация пациента. Его оптимистичный настрой, стремление достичь поставленной реабилитационной цели.



После инсульта уход дома должен быть психологически комфортным. У человека, перенесшего инсульт, могут возникать проблемы, связанные с контролем над эмоциями. Он может часто злиться, плакать, кричать и смеяться. Настроение у такого человека меняется быстро, он может быть угнетенным или в замешательстве, испытывает тревогу, страх, разочарование, враждебность и злость.

Психоэмоциональные нарушения могут препятствовать восстановлению здоровья.

В такие моменты больного нельзя оставлять надолго одного, с ним нужно разговаривать, даже если кажется, что он не слышит или не понимает вас. Обязательно стоит привлекать к бытовым делам, например, просить помочь почистить картошку или подать предмет, если это возможно.

Обязательно гуляйте с больным, чаще выходит из дома, чтобы он чувствовал себя частью общества. Если человек пока не может ходить, приглашайте в гости знакомых и друзей, чтобы он мог видеть других людей и общаться с ними.

Если соблюдать все эти советы, то восстановление больного будет прогрессировать, реабилитация после инсульта в домашних условиях даст свой эффект и человек обязательно достигнет целей, которые ему назначит врач.

*Вы увидите определенные признаки, что больной пошел на поправку:*

*Проявляет интерес к окружающему, становится инициативным.*

*Сам садится и ходит с ходунками или вообще без ортопедических приспособлений.*

*Самостоятельно делает какие-то действия: может помыть посуду или приготовить салат.*

*Ожидает вашего прихода в назначенное время или помнит о встрече, например, во вторник в 14:00.*

*Может найти слово в словаре или имя в записной книжке.*

*Сам следует графику приема пищи и лекарств.*