

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 21 Г.УФА  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Восстановление после инсульта или черепно-мозговой травмы

(памятка для родственников)



УФА-2018

Острые повреждения головного мозга (инсульты, черепно-мозговые травмы) часто приводят к тяжелым расстройствам двигательных и умственных возможностей больного. Полнота и скорость восстановления нарушенных функций зависит не только от качества лечения, но и от организации ухода за больным и вовлечения его в привычную повседневную жизнь.

Самое современное и правильное лечение может не дать ожидаемого эффекта, если у пациента, например, из-за длительного неподвижного лежания в постели развиваются пролежни, пневмония или другие осложнения.

В лечебном учреждении необходимую медицинскую помощь и повседневный уход за больными организуют и осуществляют врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал. Однако большое содействие больному способны оказать и близкие ему люди. Их помощь важна при выполнении гигиенических процедур, перемещении, питании больного.

Очень большое значение имеет и психологическая поддержка больного, а также создание благоприятствующих его выздоровлению условий.

Сумеет ли больной преодолеть последствия болезни, когда вернется домой из стационара, во многом зависит от родственников. Однако для оказания подобной помощи родственникам больного полезно знать основные правила ухода за больным (смена белья, уход за кожей, волосами, глазами, полостью рта, профилактика пролежней, и т.д.) и оказания ему помощи в восстановлении навыков повседневной активности.

Наряду с оказанием помощи больному в восстановлении навыков самообслуживания важно также адаптировать домашнюю среду к потребностям пациента.

Необходимые изменения могут быть как самыми незначительными (перестановка мебели, прикрепление поручней к стенам комнат, перенос выключателей на удобное для больного место, размещение сиденья в ванне), так и очень серьезными (перепланировка помещений, расширение дверных проемов, установка приспособлений для въезда инвалидной коляски).

## **Советы родственникам больного по поддержанию своего психического благополучия**

- Определите, чем надо помочь больному, и чем вы можете ему помочь. Сделайте все, что можете сами, и обратитесь за помощью для того, чтобы выполнить остальное.
- Отдавайте больному столько времени и сил, чтобы радоваться облегчению его жизни и не жалеть о собственных жертвах.
- Цените помощь и не отвергайте поддержки. Постарайтесь привлечь других членов семьи для ухода за больным, обсудите с ними все проблемы и договоритесь о разделении обязанностей. Не тащите груз забот в одиночку.
- Поддерживайте связь с окружающими людьми. Не отгораживайтесь от них и не держите свои чувства в себе. Вы можете посоветоваться с врачами или рассказать о своих проблемах друзьям. Возможно, что и они переживали подобные эпизоды в жизни, и что Ваши эмоции вполне естественны для сложившейся ситуации.
- Оставляйте себе время для отдыха и не отказывайтесь от удовольствий. Помните о ценности своей жизни, которая нужна также и тому, за кем вы ухаживаете. Это дополнительная причина беречь себя. Если вам необходимо на какой-то срок покинуть пациента, найдите себе временную замену.
- Простите себя и других, если мысли о чьей-то вине не дают вам покоя. Лучше думать не о виновных, а о том, что можно сделать еще, чтобы решить имеющиеся проблемы.
- Не пугайте себя будущим. Изнуряющий страх отнимает силы и не дает жить настоящим.
- Уважайте интересы больного, его убеждения, намерения и независимость. Чрезмерная опека вредна больному, поскольку лишает его всякой надежды вернуться к самостоятельной жизни.

## **Психологическая помощь больному**

Человек, перенесший инсульт или травму головы, часто бывает подавлен или испуган.

Особенно тяжело переносится им возвращение домой. В больнице его окружали врачи, медицинский персонал, товарищи по несчастью, он был занят процедурами, занятиями. В кругу семьи пациент себя чувствует несчастным и одиноким. В первое время

пациент испытывает надежду на скорое чудо.

Затем наступает обида на судьбу или на окружающих. Часто раздражение направлено на медперсонал, на общество, на самого себя. Такая эмоциональная реакция должна со временем закончиться, но если она затягивается, то начинает мешать восстановлению нарушенных функций или приспособлению к болезни. В таких случаях необходима поддержка родственников, а если ее недостаточно – то помощь психолога.

Больному надо помочь осознать свое положение. Представить ему объективную информацию о заболевании, его последствиях и перспективах восстановления утраченных функций. Это поможет ему решить вопрос, как приспособиться к болезни.

Не нужно рассказывать больному о всех негативных деталях, чтобы защитить его от ненужных переживаний. Но все же больной имеет право знать настолько много о своем положении, насколько это возможно, для принятия рационального решения, как жить дальше.

Одновременно важно помочь больному научиться жить, не подавляя и не скрывая своих переживаний, но и не выставляя их напоказ. Помогите больному сосредоточиться на решении новых задач и начать работать над восстановлением нарушенных функций.

Нужно напомнить больному, что он остается таким же единственным и неповторимым человеком, каким был до болезни или травмы, хотя некоторые части тела и перестали его слушаться столь же хорошо, как и раньше. Но все то, что составляло его Я, он сохранил: свою личность, вкусы, симпатии и антипатии, свои надежды и тревоги, даже свое чувство юмора. Осознать новую ситуацию и принять себя в ней – это значит сделать первый шаг на пути к восстановлению своих возможностей.

**Составитель: Идрисова Л.А. – врач невролог ГБУЗ РБ ГКБ № 21 г.Уфа.**

