

## خودمراقبتی پس از

### سکته مغزی(1)

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان آیت الله طالقانی



تهیه کننده: مرضیه سادات موسوی

سرپرستاربخش داخلی زنان

تایید کننده: دکتر میترا صدریان

متخصص داخلی مغز و اعصاب

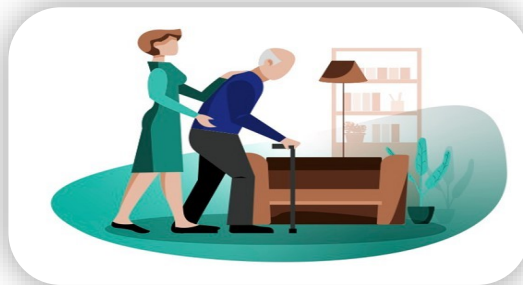
تاریخ تهیه: 1400/11/07

تاریخ بازنگری: 1404/11/07

منبع: کتاب داخلی\_جراحی برونر سوارث

و کتاب آموزش به بیمارگانابو

- ♦ بیمار ممکن است خیلی راحت به خنده و یا به گریه در آید. معمولاً این حالت ها با گذشت زمان بهبود می یابند.
- ♦ افسردگی مشکل شایع و جدی در بیماران دچار سکته می باشد.
- ♦ اگر افسردگی بر زندگی بیمار تسلط یابد در آن صورت لازم است به روانشناس جهت مشاوره و یاروانپزشک مراجعه نماید.
- ♦ خانواده بیمار سکته مغزی با حمایت مداوم از بیمار و تقویت مثبت پیشرفتهای به وجود آمده، می تواند بسیار کمک کننده باشد.
- ♦ از حمایت بیش از حد بیمار خودداری کنید تا در انجام فعالیت های روزمره و در حد توان دچار وابستگی به مراقب و یا عدم انجام فعالیتها نگردد.
- ♦ موفقیت ها و پیشرفت های بیمار را تحسین کنید.
- ♦ بیمار را تا حد ممکن به انجام فعالیت های مستقل تشویق کنید.
- ♦ بیمار را در استفاده از واکر یا صندلی چرخدار کمک کنید.

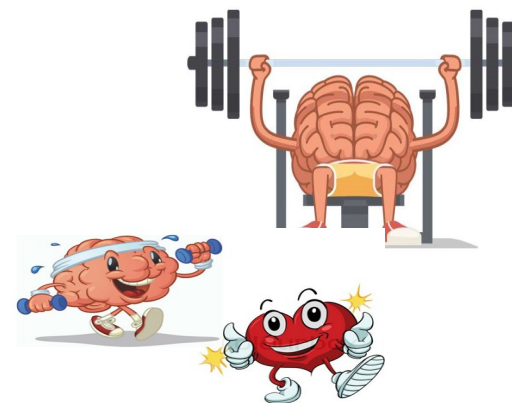


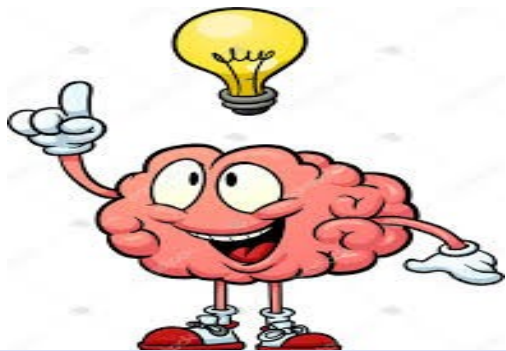
### ارجاعات و پیگیری ها :

مراجعه منظم و پیگیر به پزشک معالج، کنترل منظم فشارخون، مصرف صحیح داروها طبق دستور پزشک رارعايت فرمایید.

در صورت نیاز و توصیه پزشک معالج پیگیر مراجعه منظم به گفتاردرمانی، فیزیوتراپی، کاردرمانی و باژتوانی باشید.

- ♦ هر چه زودتر باید بیمار را در پایین آوردن از تخت یاری نمایید.
- ♦ ابتدا به بیمار آموزش دهیم که تعادل خود را هنگام نشستن حفظ کند و سپس یاد بگیرد که تعادل خود را هنگام ایستادن حفظ کند. تلاش برای حرکت دادن و راه رفتن بیمار باید در طی زمان های کوتاه و مرتب صورت گیرد.
- ♦ به محض اینکه بیمار توانست بنشیند باید وی را تشویق نمود تا به بهداشت و نظافت شخصی خود بپردازد. مثل شانه زدن موها، مسواک زدن، تراشیدن موهای صورت با کمک ریش تراش برقی، استحمام و خوردن غذا که با یک دست می توان آن را انجام داد.
- ♦ استفاده از یک آئینه بزرگ حین پوشیدن لباس، بیمار را نسبت به پوشش ناحیه آسیب دیده آگاه می سازد.
- ♦ اعضای خانواده نقش مهمی در بهبود بیمار ایفای نمایند.
- ♦ باید اعضای خانواده را به استفاده از سیستم های حمایتی و انجام مشاوره تشویق نمود، چرا که اقدامات مذکور به آنها کمک خواهند کرد تا با استرس جسمی و روحی ناشی از مراقبت بیمار، کنار آیند.



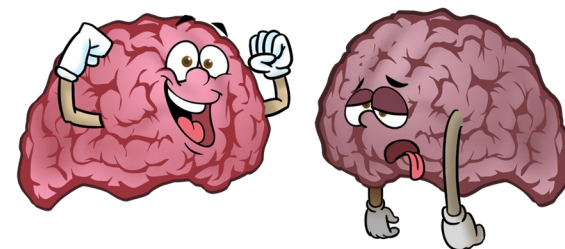


- ◆ به بیمار آموزش می دهیم که انگشتان خود را به هم قلاب کند کتف را به جلو کشیده و هر دو دست را به سمت بالای سر بلند کند این عمل باید در طول روز تکرار شود تا ضمن کاهش درد شانه، از ورم دست پیشگیری شود.
- ◆ بیمار را تشویق کنید تا سمت آسیب دیده را در دفعاتی طی روز ورزش دهد.
- ◆ دوره های مکرر اما کوتاهی برای ورزش طرح ریزی کنید.
- ◆ در خلال انجام حرکات ورزشی باید نشانه هایی از قبیل کوتاه شدن تنفس - درد قفسه سینه و افزایش ضربان قلب را در نظر بگیرید.
- ◆ به بیمار باید یاد آوری نمود و وی را تشویق کرد تا در طول روز به انجام ورزش در نیمه آسیب دیده بدن بپردازد.
- ◆ حین انجام ورزش و با چرخاندن پا ، پای سالم را زیر پای آسیب دیده قرار داده و آن را به حرکت در آورید.



- ◆ وضعیت بدن را هر ۲ ساعت یکبار تغییر دهید و پوست بیمار را خشک و تمیز نگه دارید.
- ◆ در بیماری که دچار سکته شده است به دلیل تغییرات حسی ، عدم توانایی واکنش نسبت به فشار و ناراحتی ناشی از چرخیدن یا حرکت کردن، خطر آسیب دیدگی بافتی و صدمات پوست وجود دارد.
- ◆ ماساژ ملایم پوست سالم (پوستی که قرمز نباشد) و تغذیه مناسب عوامل دیگری هستند که به حفظ سلامت طبیعی پوست و بافت کمک می کند.
- ◆ برای قرار دادن بیمار در وضعیت خوابیده به پهلو ، قبل از چرخاندن وی می بایست بالشی مابین پاهایش قرار دهیم.
- ◆ برای جلوگیری از بروز ورم و بهبود جریان برگشتی خون نباید ران را خیلی خم کرد.
- ◆ با استفاده از بالشی در زیر بغل از نزدیک شدن شانه به بدن جلوگیری کنید .
- ◆ برای پیشگیری از ورم و آسیب ، بازوی مبتلا را بالا ببرید.
- ◆ بیش از ۷۰٪ از بیماران دچار سکته از درد ناحیه شانه رنج می برند که همین امر مانع فراگیری مهارتهای جدید در آنها می شود.
- ◆ برای جلوگیری از بروز درد شانه پرستار مرکز نباید توسط شانه ای که حالت سست و آویزان دارد بیمار را از جا بلند کند و یا از اطراف شانه و دست آسیب دیده، وی را بکشد. این امر درد شدیدی را به وجود خواهد آورد.

## خودمراقبتی پس از سکته مغزی



اگر چه توان بخشی از روز وقوع سکته آغاز می شود ، این مراحل در طول دوره پس از سکته مغزی تشدید می یابد و نیاز به تلاش و همکاری گروهی دارد.

هدف اصلی از برنامه ریزی مراقبت پرستاری از بیمار سکته مغزی، بهبود وضعیت حرکتی و اجتناب از درد شانه و موفقیت در امر مراقبت از خود ( کنترل دفع ، سلامت پوست و ... ) می باشد.

### بدین منظور نکات زیر را رعایت فرمائید :

- ◆ درحین برقراری ارتباط با بیمار، به تدریج از سمت غیرمبتلای بیمار به سمتی که مشکل دارد حرکت کنید.
- ◆ بیمار را تشویق کنید در میدان دید طرف مبتلاناگاه کند.
- ◆ بیمار را تشویق کنید تا از سمت مبتلای بدن خود نیز در مراقبت از خود استفاده کند.
- ◆ بیمار را تشویق کنید تا برای شنیدن بیشتر از گوش سمت مبتلا استفاده کند.