

Упражнения для улучшения управления мышцами лица:

1. Высуньте язык настолько, насколько это Вы можете. Попробуйте коснуться носа кончиком языка. Затем дотянитесь кончиком языка до подбородка.
2. Соберите вместе губы как для поцелуя. Поцелуйте воздух. Расслабьте губы и повторите упражнения.
3. Поочередно прикоснитесь к углам рта кончиком Вашего языка.

Смена настроения и эмоции

После инсульта больной может испытывать внезапные или избыточные эмоции. Часто возникает печаль и депрессии.

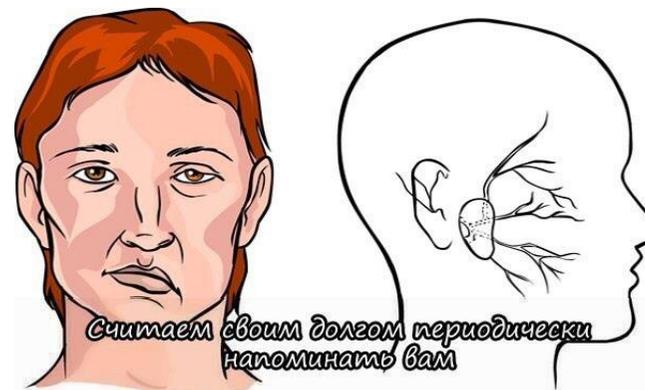
Вы можете помочь:

- Оставайтесь спокойными. Принимайте поведение больного таким, как оно есть, и продолжайте делать то, что Вы делали.
- Если больной попросит у Вас прощения после эмоциональной вспышки, то рассматривайте его поведение как результат инсульта.
- Не подвергайте больного критике в связи с частой сменой его настроения.
- Поддерживайте больного в активном состоянии. Играйте с ним в настольные игры, вместе смотрите телевизионные передачи или слушайте музыку.
- Попросите друзей посетить больного, если он пожелает их видеть.
- Не говорите больному «не падай духом», лучше сказать «я с тобой».

Правильно оценивайте свои возможности: после инсульта легче всего увидеть, какие функции утрачены. Чтобы помочь больному, Вам необходимо сосредоточиться на тех навыках и умениях, которые сохранились. *Реабилитация* – это тяжелый труд, и любая поддержка ускоряет процесс восстановления. **Смотрите в будущее с оптимизмом!**

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Ермаковский»
«Школа родственного ухода»

ИНСУЛЬТ! КАК РАСПОЗНАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ?



- попроси человека улыбнуться (он не сможет этого сделать)
- попроси сказать простое предложение (напр. «Сегодня хорошая погода»)
- попроси поднять обе руки (не сможет или только частично сможет поднять)
- попроси высунуть язык (если язык искривлён, повернут – это тоже признак)

Если проблемы возникнут даже с одним из этих заданий – звоните и описывай симптомы по телефону:

112; 103; 03.

Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Ленина 92,
тел: 8(39138)2-43-34

Когда утрачены навыки речи

Если инсульт повреждает расположенный в головном мозге центр речи, то может возникать афазия (сниженная способность пользоваться устной и письменной речью). Некоторые люди не в состоянии выразить свои мысли, или они не в состоянии понимать обращенную к ним речь других людей. У некоторых людей существуют оба типа таких нарушений. Люди, страдающие афазией, могут также произносить неправильные звуки или их речь может состоять из отдельных слов, не связанных между собой. Иногда афазия проявляется в том, что человек утрачивает способность читать, писать и пользоваться цифрами.

Вы можете помочь:

- Старайтесь больше времени проводить с больным. Читайте ему вслух или рассказывайте о том, как Вы провели сегодняшний день.
- Похвалите больного за те усилия, которые он прилагает для того, чтобы восстановить речь.
- Говорите медленно и четко. Используйте обычные слова, но не говорите с больным «свысока».
- Говорите простыми предложениями. Придерживайтесь правила: излагайте какую-либо одну мысль и описывайте какое-либо одно действие.
- Задавайте вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет».
- Дайте больному время для того, чтобы понять вопросы и отреагировать на него.
- Не пытайтесь говорить с больным до тех пор, пока у Вас не возникнет в этом необходимость.
- Не игнорируйте больного. Держите его в курсе Ваших дел и пытайтесь привлечь к ним внимание.
- Не говорите с больным так, как будто бы его здесь нет.

Что делать, когда больной плохо говорит?

Иногда больной знает, какие слова использовать, но не может произносить правильные звуки. Этот вид нарушения речи получил название дизартрии. Он обусловлен отсутствием контроля над мышцами лица и рта. Больной страдающий дизартрией может говорить очень медленно, голос может звучать невнятно, приглушенно или хрипло.

Вы можете помочь:

Чем больше больной, страдающий дизартрией, занимается речевой практикой, тем быстрее улучшается его речь. Говорите с больным так же, как Вы делали это до болезни, и ждите, что он Вам скажет в ответ. Следуйте таким советам:

- Практикуйте в произнесении звуков и слов совместно с больным. Логопед может представить Вам списки слов.
- Напоминайте больному, чтобы он говорил медленно. Это даст ему время произнести все звуки, из которых состоит каждое слово.
- Попросите больного повторить слова, которые ВЫ не поняли, или просите сказать слово или фразу другим способом.

Если затруднено глотание

Стремитесь правильно оценивать проблему

Одним из признаков нарушения глотания является появление кашля или чихания непосредственно после проглатывания пищи. В некоторых случаях после глотания звуки голоса больного становятся влажными или булькающими.

Изменение диеты

Больному может быть назначена специальная диета до тех пор, пока не произойдет улучшение глотания. Вначале может быть запрещено использование разбавленных жидкостей и твердой пищи. По мере того, как глотание становится более безопасным, диета больного соответственно видоизменяется.

Спросите врача, какие виды твердой или жидкой пищи больной может безопасно глотать.

Улучшение управления мышцами

Больной может научиться выполнять специальные упражнения. Они укрепляют мышцы языка и увеличивают объем его движения. Кроме того, больной может плотнее сжимать губы. Это способствует ограничению скопления пищи между щеками и деснами.