

Post Stroke

السكتة الدماغية



Patient
Education Leaflets

 961 7 723 111

 HHUMC.ORG.LB

    HHUMCLB



Post stroke care instructions

You need to know that:

A stroke happens when blood flow to part of the brain stops.

First, you received treatment to prevent further damage to the brain, and to help the heart, lungs, and other important organs heal.

After you were stable, your doctor did started treatment to help you recover from the stroke and prevent a future stroke.

You may need help with daily activities you used to do alone before the stroke. You may have physical or occupational therapy to restore your ability to perform these functions.

Please follow the below instructions:

- Take your medicines exactly as prescribed by your doctor
- Manage other health problems that raise your risk of another stroke. These include atrial fibrillation, diabetes, high blood pressure, and high cholesterol.
- Conducting periodic laboratory tests upon the request of your doctor (especially if you are taking a blood thinner such as warfarin (Coumadin) to make sure your dose is correct).
- Eat a healthy, balanced diet that is low in saturated fat and salt, and is full of fruits, vegetables and whole grains. (Consult a dietitian about what type of diet might be best and healthy for you).
- Follow a special diet that makes eating safer, if you have problems with swallowing (The signs of swallowing problems are choking or coughing when eating). Sit up as straight as possible when you eat.
- Stay a healthy weight, loose overweight
- Try to stay away from things that are stressful for you
- Avoid constipation:
 - Drink more fluids.
 - Stay active or become more active as much as possible.
 - Eat foods with lots of fiber.
- Family and caregivers may need to help with:
 - Exercises to keep your elbows, shoulders, and other joints loose
 - Watching for joint tightening (contractures)
 - Making sure arms and legs are in a good position when sitting or lying
 - Check every day for pressure sores at the heels, ankles, knees, hips, tailbone, and elbows.
 - Change body position often - Use the "Rule of 2s"
 - When in the wheelchair, shift weight every 20 minutes. Follow your therapists' instructions on how to reposition
 - When in the bed, turn every 2 hours
- Tips for making clothing easier to put on and take off are:
 - All buttons and zippers should be on the front of a piece of clothing.
 - Use pullover clothes and slip-on shoes.

- People who have had a stroke may have speech or language problems. You may have been referred to a speech therapist to help with these problems. Tips for family and caregivers to improve communication include:
- Keep distractions and noise down. Keep your voice lower. Move to a quieter room. Do not shout.
 - Allow plenty of time for the person to answer questions and understand instructions. After a stroke, it takes longer to process what has been said.
 - Use simple words and sentences, speak slowly. Ask questions in a way that can be answered with a yes or no. When possible, give clear choices. Do not give too many options.
 - Break down instructions into small and simple steps.
 - Repeat if needed. Use familiar names and places. Announce when you are going to change the subject.
 - Make eye contact before touching or speaking if possible.
 - Use props or visual prompts when possible. Do not give too many options. You may be able to use pointing or hand gestures or drawings. Use an electronic device, such as a tablet computer or cell phone, to show pictures to help with communication.

Avoid the below:

- stop taking medication without informing the doctor
- Take any other medicines, supplements, vitamins, or herbs without asking your doctor about them first.
- Smoke or use other tobacco products.
- Excessive alcohol consumption

Contact your doctor if the following symptoms develop suddenly or are new:

- Numbness or weakness of the face, arm, or leg
- Blurry or decreased vision
- Not able to speak or understand
- Dizziness, loss of balance, or falling
- Severe headache

And if you have:

- Problems taking medicines for muscle spasms
- Problems moving your joints (joint contracture)
- Problems moving around or getting out of your bed or chair
- Skin sores or redness
- Pain that is becoming worse
- Recent falls
- Choking or coughing when eating
- Signs of a bladder infection (fever, burning when you urinate, or frequent urination)

تعليمات العناية بعد السكتة الدماغية

من المهم أن تعرف أن:

السكتة الدماغية تحدث عندما يتوقف تدفق الدم إلى جزء من الدماغ. أولاً، ستكون قد تلقيت العلاج لمنع المزيد من الضرر للدماغ، وللمساعدة في شفاء القلب والرئتين والأعضاء الحيوية الأخرى. بعد أن أصبحت حالتك مستقرة، يبدأ الطبيب في علاجك للمساعدة في التعافي من السكتة الدماغية والوقاية من حدوث سكتة دماغية أخرى. قد تحتاج إلى مساعدة في الأنشطة اليومية التي اعتدت القيام بها بمفردك قبل السكتة الدماغية. قد يتطلب الأمر جلسات علاج فيزيائي لاستعادة قدرتك على أداء هذه الوظائف.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- تناول الأدوية تمامًا كما وصفها لك الطبيب.
- متابعة وعلاج المشكلات الصحية الأخرى التي تزيد من خطر حدوث سكتة دماغية أخرى. وتشمل هذه: الرجفان الأذني، السكري، ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول.
- إجراء الفحوصات المخبرية الدورية بناءً على طلب الطبيب (خاصة إذا كنت تتناول أدوية مسيلة للدم مثل warfarin (Coumadin) للتأكد من صحة الجرعة).
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا يحتوي على كمية منخفضة من الدهون المشبعة والملح، وغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. (استشر أخصائي تغذية لتحديد النظام الغذائي الأنسب لك).
- اتبع حمية خاصة إذا كنت تعاني من صعوبة في البلع (من علامات صعوبة البلع: الاختناق أو السعال أثناء الأكل). يُفضل الجلوس في وضع مستقيم قدر الإمكان أثناء تناول الطعام.
- حافظ على وزن صحي، وحاول خسارة الوزن الزائد.
- حاول تجنب المواقف المسببة للتوتر.

تجنب الإمساك:

- شرب المزيد من السوائل.
- الحفاظ على النشاط أو زيادة مستوى النشاط قدر الإمكان.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف.

قد تحتاج للمساعدة من قبل أفراد الأسرة ومقدمو الرعاية (العلاج الفيزيائي) في الأمور التالية:

- ممارسة التمارين للمحافظة على مرونة المرفقين والكفين والمفاصل الأخرى.
- مراقبة حدوث تيبس المفاصل (التقلصات).
- التأكد من أن الذراعين والساقين في وضع جيد عند الجلوس أو الاستلقاء.
- التحقق يوميًا من وجود تقرحات على المناطق المعرضة لقرح الضغط مثل الكعبين والكاحلين والركبتين والوركين والمرفقين يوميًا.
- تغيير وضع الجسم بشكل متكرر – استخدم قاعدة "القاعدة 2...".
 - عند الجلوس على كرسي متحرك، قم بتغيير الوزن كل 20 دقيقة. اتبع تعليمات المعالجين حول كيفية إعادة الوضعية.
 - عند الاستلقاء في السرير، قم بتغيير الوضعية كل ساعتين.

نصائح لتسهيل ارتداء الملابس:

- يجب أن تكون الأزرار والسحابات في مقدمة الملابس.
- استخدم الملابس التي يمكن سحبها بسهولة والأحذية التي يمكن ارتداؤها بسهولة.
- قد يعاني الأشخاص الذين أصيبوا بالسكتة الدماغية من مشاكل في الكلام أو اللغة. قد يتم إحالتك إلى أخصائي في علاج النطق لمساعدتك. نصائح لأفراد الأسرة لتحسين التواصل تشمل:
 - تقليل التشبث والضوضاء. تحدث بصوت منخفض. انتقل إلى غرفة أكثر هدوءًا. لا تصرخ.
 - منح الشخص وقتًا كافيًا للإجابة على الأسئلة وفهم التعليمات. بعد السكتة الدماغية، قد يستغرق الأمر وقتًا أطول لمعالجة ما قيل.

- استخدم كلمات وجمل بسيطة، وتحدث ببطء. ا طرح الأسئلة بطريقة يمكن الإجابة عليها بنعم أو لا. قدم خيارات واضحة قدر الإمكان. لا تقدم العديد من الخيارات.
- قسم التعليمات إلى خطوات بسيطة وواضحة.
- كرر ما ذكرته إذا لزم الأمر. استخدم الأسماء والأماكن المألوفة. أعلن عند تغيير الموضوع.
- حاول التواصل بالعين قبل التحدث أو اللمس إن أمكن.
- استخدم الأدوات أو المحفزات البصرية عندما يكون ذلك ممكناً. لا تقدم العديد من الخيارات. يمكنك استخدام الإشارة أو الإيماءات أو الرسومات. قد تساعد الأجهزة الإلكترونية مثل الأجهزة اللوحية أو الهواتف المحمولة في عرض الصور لتسهيل التواصل.

تجنب ما يلي:

- التوقف عن تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.
- تناول أدوية أو مكملات أو فيتامينات أو أعشاب أخرى دون استشارة الطبيب أولاً.
- التدخين أو استخدام منتجات التبغ الأخرى.
- الإفراط في تناول الكحول.

اتصل بطبيبك إذا ظهرت الأعراض التالية فجأة أو كانت جديدة:

- التنميل أو الضعف في الوجه أو الذراع أو الساق.
- رؤية مشوشة أو منخفضة.
- صعوبة في الكلام أو الفهم.
- دوام، فقدان التوازن، أو السقوط.
- صداع شديد.

وإذا كنت تعاني من:

- مشاكل في تناول الأدوية لعلاج التشنجات العضلية.
- مشاكل في حركة المفاصل (التقلصات).
- صعوبة في التحرك أو الخروج من السرير أو الكرسي.
- قرح جلدية أو احمرار.
- ألم يتزايد.
- سقوط حديث.
- صعوبة في البلع أو السعال عند تناول الطعام.
- علامات التهاب المسالك البولية (حمى، حرقان عند التبول، أو التبول المتكرر).