Taking Charge after Stroke (TaCaS)

Ako prevziať zodpovednosť po CMP



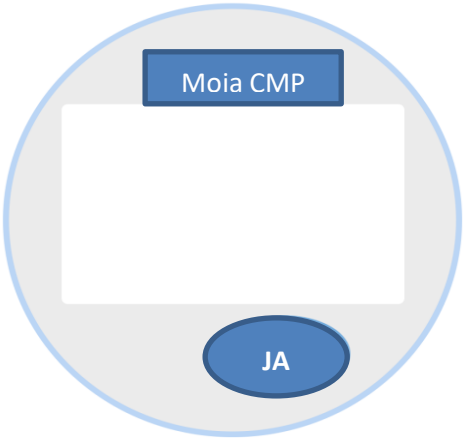
MEDICAL RESEARCH INSTITUTE OF NEW ZEALAND

Autori: Harry McNaughton, Vivian Fu, Judith Riley. Kontakt: harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz

Preložili: Lenka Gajancová, Vladimíra Tatarková (2022)

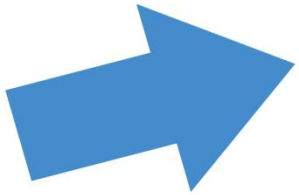
Taking charge = Prevziať zodpovednosť

Príklad:
som slabý, ťažko sa mi rozpráva, ťažko sa mi chodí, cítim sa smiešne, osamelo, smutne, unavený, neviem sa koncentrovať, nemôžem pracovať, potrebujem pomoc ...

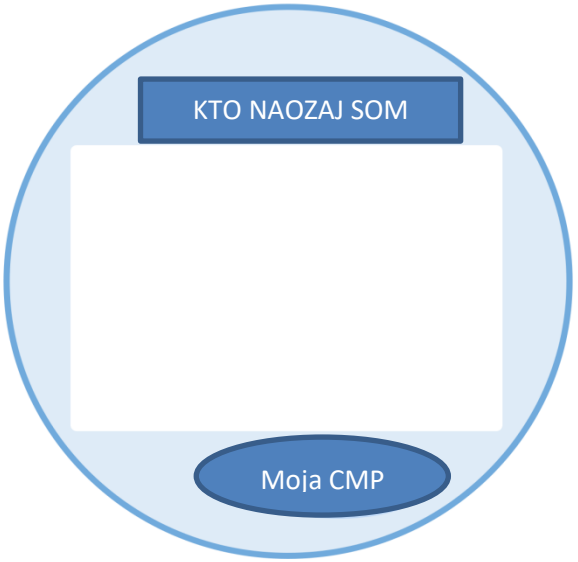


Pacient po CMP





Príklad:
som matka, dcéra, žena, člen zboru, pomocník, chodec, záhradkár, starý otec, stará mama, učiteľ, priateľ, dobrovoľník, som šťastný, energetický, slušný a omnoho viac!



Človek pred CMP

Taking charge after stroke = Prevziať zodpovednosť po CMP



Nádeje, ciele, inšpirácie na ďalších 12 mesiacov

1.

2.

3.

4.



Najväčšie obavy

1.

2.

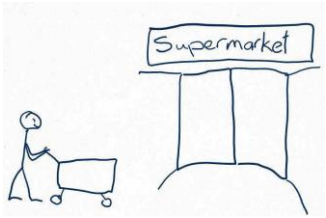
3.

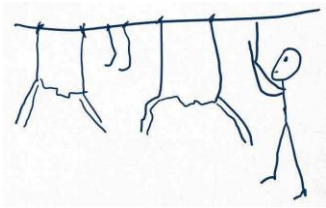
Ako by mal vyzerať môj „najlepší deň“?

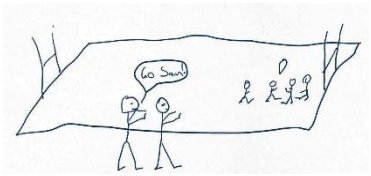


Nakresli obrázok ako by mal vyzerať tvoj najlepší deň. S kreslením Ti môžu pomôcť aj priatelia a rodinný príslušníci.
Pre ľudí, ktorí nechcú kresliť je alternatíva zavrieť oči a vizualizovať si ako by mal vyzerať ich najlepší deň a slovne ho opísať. (Vyškolený pracovník môže nakresliť opísanú vec alebo ju slovne napísať.)

Pohybové aktivity - umývanie, obliekanie, domáce práce







Dátum	Moje ciele	Konkrétny cieľ + časový rámec	Ako to dosiahnem
napr.	Chcem zájsť sám do obchodu	1. Samostatne chodiť 2. Samostatne prejsť 200 m – za 3 mesiace 3. Zájsť do obchodu – za 6 mesiacov	1.Nácvik chôdze s doprovodom 5x týždenne 2. Edukácia fyzioterapeutom o pomôckach ku chôdzi
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Komunikácia - reč, porozumenie, čítanie, písanie, používanie počítača

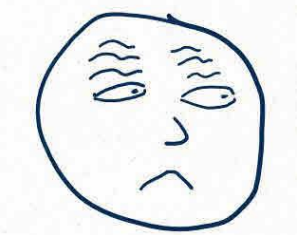


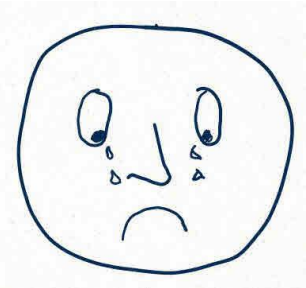


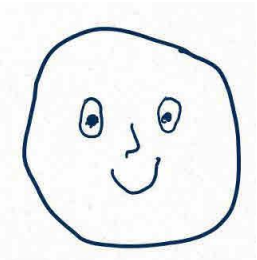


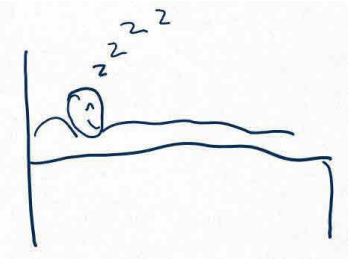
Dátum	Moje ciele	Konkrétny cieľ + časový rámec	Ako to dosiahnem
napr.	Byť schopný telefonovať	1. Sebavedome sa rozprávať so známou osobou – 2 mesiace 2. Sebavedome telefonovať s osobou, ktorú poznám	1.Tréning reči s ľuďmi, ktorých poznám 2. Používať hlasové správy, kým sa nenaučím telefonovať.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Emocionálne problémy - úzkosť, strach, starosti, stres, depresia, pocit bezmocnosti









Dátum	Moje ciele	Konkrétny cieľ + časový rámec	Ako to dosiahnem
napr.	Cítiť sa pod kontrolou	1. Pozrieť sa na najväčšie obavy na ďalších 12 mesiacov každý týždeň 2. Spať 6 hodín/noc + 1 hod. zdriemnutie	1.Dám si na chladničku „moje najväčšie obavy“ kde ich stále vidím 2. Pridám sa do podpornej skupiny
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Informácie

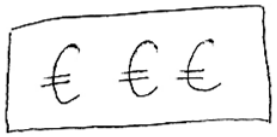




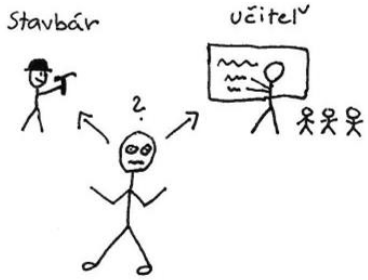


Dátum	Moje ciele	Konkrétny cieľ + časový rámec	Ako to dosiahnem
napr.	Pochopiť čo a prečo sa to stalo	1. Pochopiť, čo je cievna mozgová príhoda (CMP) 2. Pochopiť prečo sa CMP vyskytuje 3. Pochopiť význam rehabilitácie	1.Rozprávať a diskutovať o CMP s inými ľuďmi (doktori, internet, združenia) (porazka.sk; sekundaprezivot.sk, sk.angels-initiative.com)
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Finančné problémy - platenie účtov, vrátenie sa do zamestnania, používať rozpočet, vedieť o dostupnej podpore

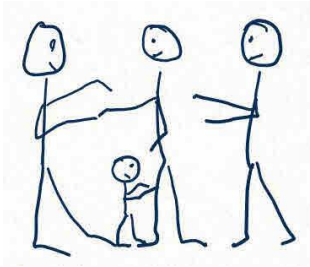


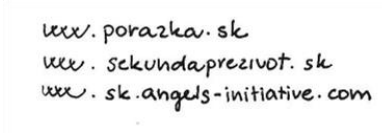


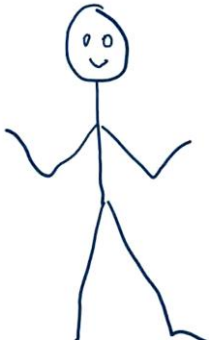


Dátum	Moje ciele	Konkrétny cieľ + časový rámec	Ako to dosiahnem
napr.	Znížiť náklady na cestovanie	1. Vychádzková palica/ chodítko na zvýšenie mobility 2. Dopravná zdravotná služba	1. nácvik chôdze, nácvik zlepšovania mobility s pomôckou, zlepšovanie kondície 2. získam info o dostupnej pomoci
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Môj podporný tím – kde cítim podporu, pomôžu mi, a zabavíme sa zároveň





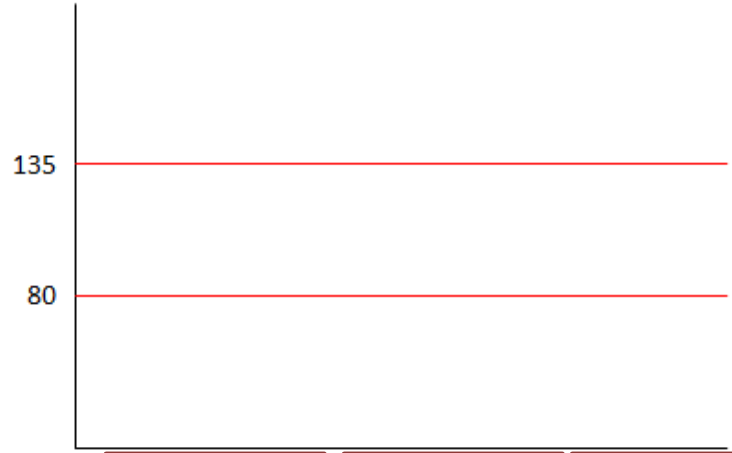


Dátum	Moje ciele	Konkrétny cieľ + časový rámec	Ako to dosiahnem
napr.	Viac zahrnúť do problematiky mojich blízkych	1. Aby moji blízki rozumeli mojím obavám do budúcna 2. Dostatok pomoci pre mňa a mojich opatrovateľov	1. Získame viac informácii a začlením sa do podporných skupín 2. Stretnem sa s odborníkmi
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Prevencia CMP a srdcových zlyhaní v budúcnosti

	Dátum	Moje ciele	Konkrétny cieľ + časový rámec	Ako to dosiahnem
Krvný tlak	napr.	Znížiť riziko CMP (môj problém je vysoký krvný tlak, diabetes,cigarety!)	1. *KT< 135/80* 2. *HbA1C < 50* 3. Vynechať fajčenie	1. Znížiť množstvo soli, užívať lieky, vážiť a merať sa doma 2. Správna výživa a cvičenie 3. Abstinencia
Fajčenie			1. 2. 3.	1. 2. 3.
Diéta			1. 2. 3.	1. 2. 3.
Cvičenie			1. 2. 3.	1. 2. 3.
Diabetes			1. 2. 3.	1. 2. 3.

Cieľ hodnôt krvného tlaku



Dnes | 6 mesiacov | 12 mesiacov

Cieľ cvičenia

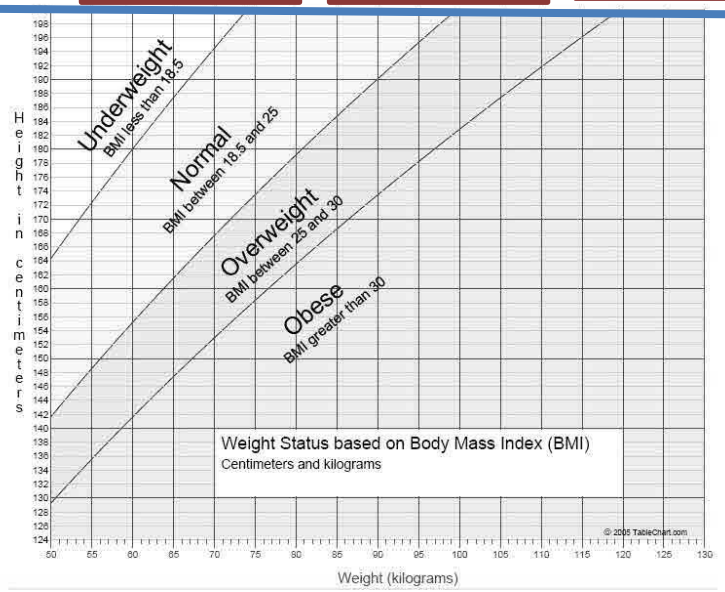


Dnes | 6 mesiacov | 12 mesiacov

Môj cieľ pre

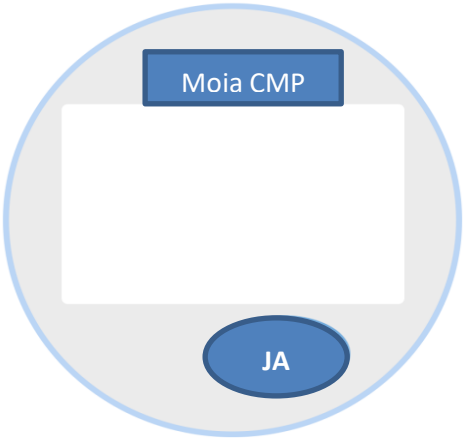


Dnes | 6 mesiacov | 12 mesiacov



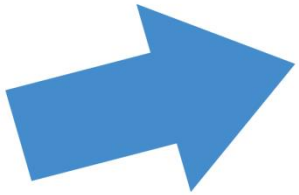
Taking charge = Prevziať zodpovednosť

Príklad:
som slabý, ťažko sa mi rozpráva, ťažko sa mi chodí, cítim sa smiešne, osamelo, smutne, unavený, neviem sa koncentrovať, nemôžem pracovať, potrebujem pomoc ...

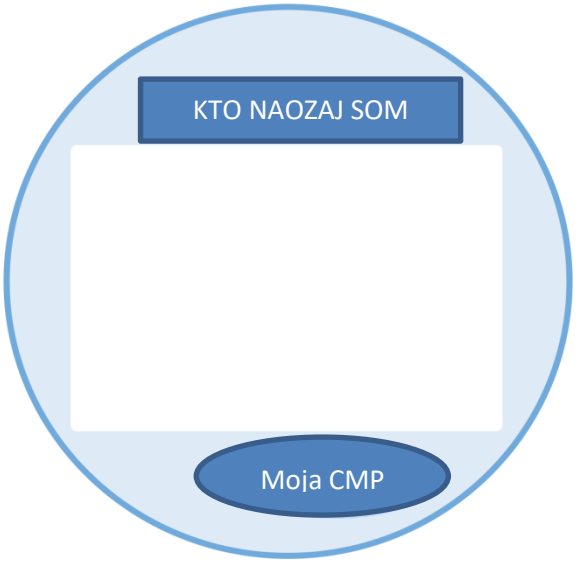


Pacient po CMP





Príklad:
som matka, dcéra, žena, člen zboru, pomocník, chodec, záhradkár, starý otec, stará mama, učiteľ, priateľ, dobrovoľník, som šťastný, energetický, slušný a omnoho viac!



Človek pred CMP

Taking charge after stroke = Prevziať zodpovednosť po CMP



Nádeje, ciele, inšpirácie na ďalších 12 mesiacov

1.

2.

3.

4.



Najväčšie obavy

1.

2.

3.

Ako by mal vyzerať môj „najlepší deň“?



Nakresli obrázok ako by mal vyzerať tvoj najlepší deň. S kreslením Ti môžu pomôcť aj priatelia a rodinný príslušníci.
Pre ľudí, ktorí nechcú kresliť je alternatíva zavrieť oči a vizualizovať si ako by mal vyzerať ich najlepší deň a slovne ho opísať. (Vyškolený pracovník môže nakresliť opísanú vec alebo ju slovne napísať.)