Восстановление после инсульта (TaCAS)

Информационная брошюра



MEDICAL RESEARCH INSTITUTE OF NEW ZEALAND

Авторы: Harry McNaughton, Vivian Fu, Judith Riley. Любые вопросы присылайте по электронной почте на адрес harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz

Предназначено для бесплатного использования (с любыми требуемыми изменениями) в клинических и исследовательских целях. Указывайте источник.

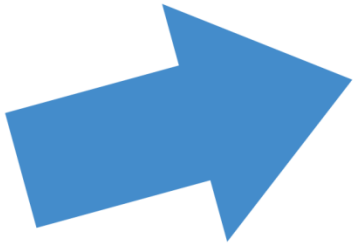
Восстановление

For example:
weak, hard to talk, hard to walk, feel funny, tired, can't concentrate, lonely, sad, can't work, need help



A stroke person



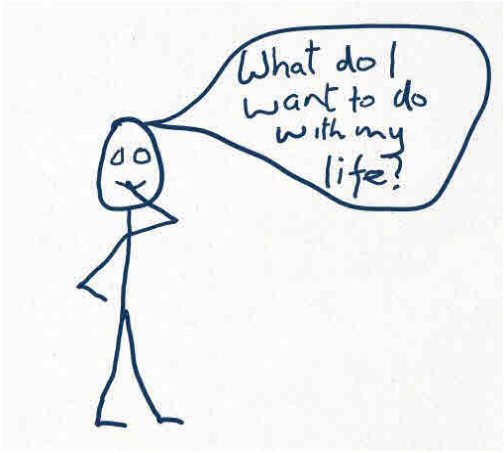


For example:
Mother, daughter, wife, choir member, helper, walker, gardener, grandma, teacher, friend, reader, joker, volunteer, strong, happy, energetic, warm, kind, gentle and lots more!



A person who happens to have had a stroke

Восстановление после инсульта



Общие надежды, цели, стремления на следующие 12 месяцев

1.

2.

3.

4.



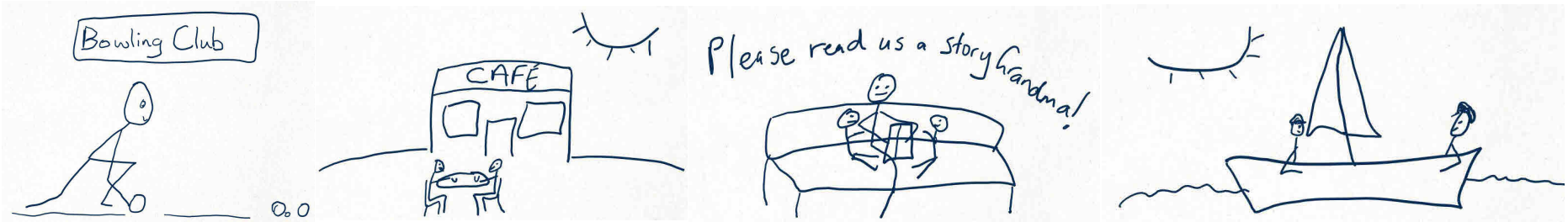
Основные страхи

1.

2.

3.

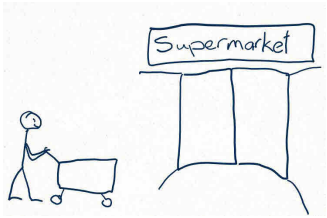
Как мог бы выглядеть мой «идеальный день»?

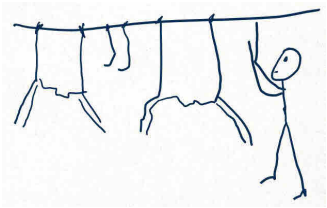


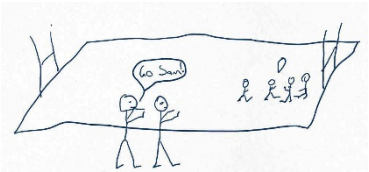
Нарисуйте здесь свой идеальный день. Возможно, друзья и семья тоже захотят что-нибудь нарисовать.

Для людей, которые не любят рисовать, альтернативная стратегия — попросить человека закрыть глаза, представить свой идеальный день и описать его. (Помощник или координатор могут нарисовать или дословно записать то, что описывается.)

Физические вещи, например передвижение, умывание и одевание, работа по дому

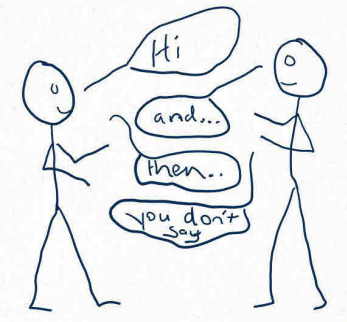






Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
Пример	*Самостоятельно ходить в магазин*	*1. Ходить без посторонней помощи – 1 месяц* *2. Пройти без посторонней помощи 200 м – 3 месяца* *3. Сходить в магазин – 6 месяцев*	*1. Пять раз в неделю тренироваться ходить в присутствии помощника* *2. Проконсультироваться с физиотерапевтом по поводу трости и опорных ходунков*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Общение, включая речь, понимание, чтение, письмо, использование компьютера

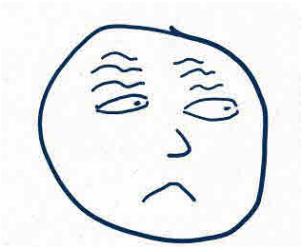


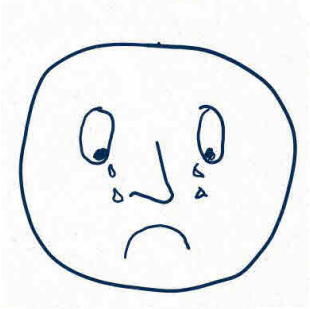


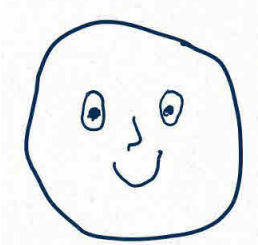


Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
Пример	*Отвечать на телефонные звонки*	*1. Уверенно разговаривать со знакомыми людьми – 2 месяца* *2. Уверенно разговаривать по телефону со знакомыми людьми – 4 месяца*	*1. Много практиковаться со знакомыми людьми* *2. Использовать автоответчик, пока не смогу уверенно отвечать на телефонные звонки*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Эмоциональные проблемы, например чувство тревоги, беспокойство, стресс, депрессия, чувство беспомощности



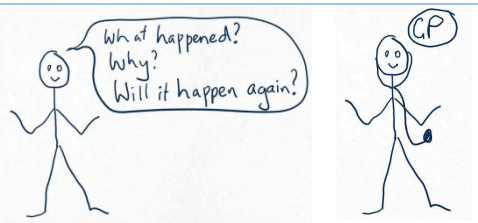
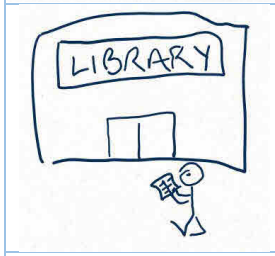
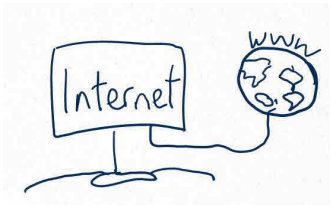
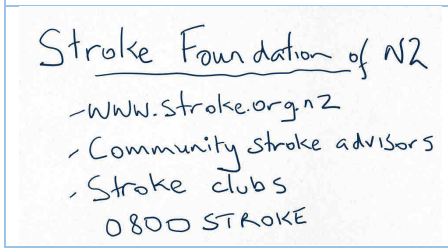




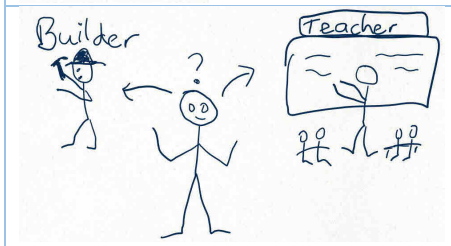


Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
Пример	*Чувствовать уверенность в себе*	*1. Каждую неделю просматривать свои основные надежды на следующие 12 месяцев* *2. Спать ночью по 6 часов + дневной сон 1 час*	*1. Повесить список своих «основных надежд» на дверцу холодильника, на видном месте* *2. Вступить в группу поддержки?*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

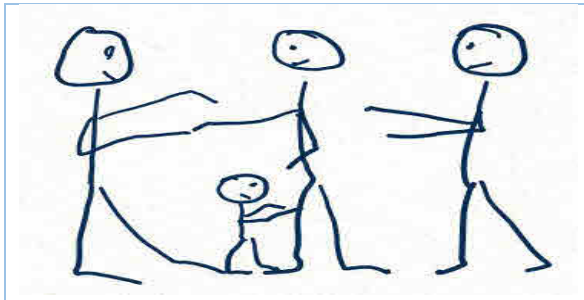
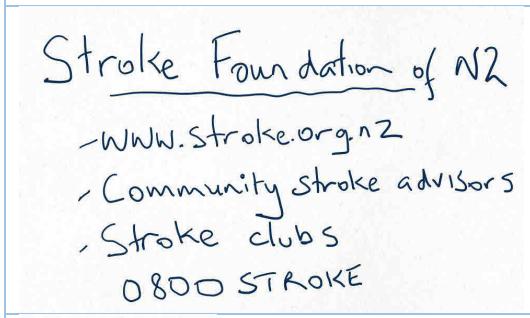
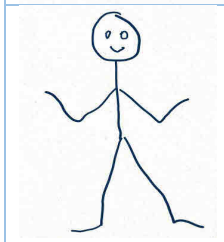
Информационные потребности

	Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
	Пример	*Понять, что произошло и почему*	*1. Понять, что такое инсульт* *2. Понять, почему произошел инсульт* *3. Понять смысл реабилитации*	*1. Поговорить с другими людьми, в том числе обратиться в Фонд инсульта, к врачу, интернету (www.stroke.org.nz)*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

Финансовые проблемы, например оплата счетов, возвращение на работу, распоряжение бюджетом, знание о доступной финансовой поддержке

	Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
	Пример	*Сократить транспортные расходы*	*1. Наклейка на автомобиль об ограниченной мобильности* *2. Право на пользование такси и другие виды поддержки* *3. Узнать о социальной поддержке WINZ*	*1. Спросить у врача* *2. Фонд инсульта, местные организации* *3. Обратиться в WINZ*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

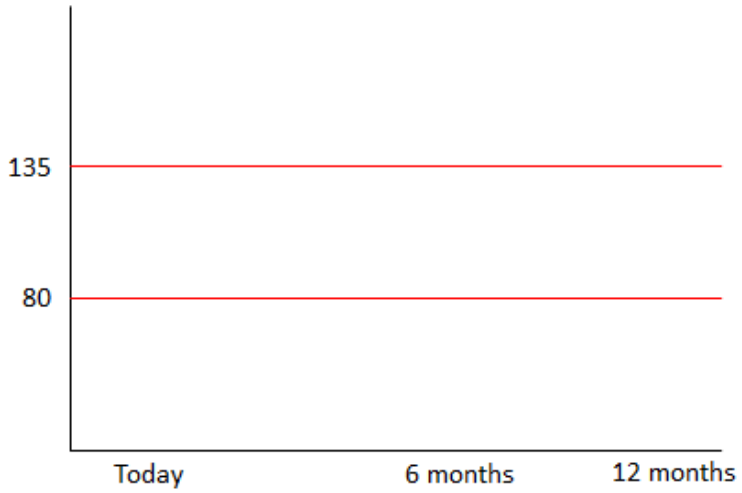
Мой круг поддержки – куда я обращаюсь за помощью, поддержкой, приятным времяпрепровождением

	Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
	*Пример*	*В большей степени привлечь мою группу поддержки*	*1. Группа поддержки понимает мои основные надежды на будущее* *2. Достаточный объем помощи для меня и ухаживающих за мной людей*	*1. Информация/SF/группа поддержки* *2. Встретиться со специалистом по оценке потребности в поддержке (может организовать врач)*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

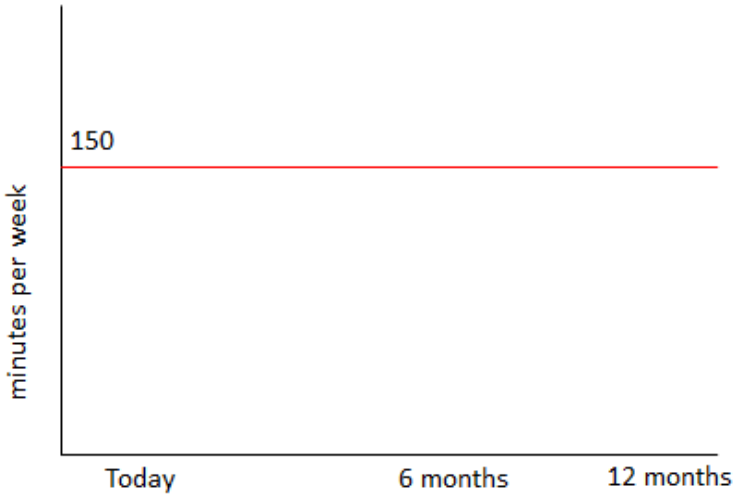
Предотвращение инсультов и инфарктов в будущем

	Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
Кровяное давление	*Пример*	*Снизить риск инсульта (мои проблемы: кровяное давление, диабет и сигареты!)*	*1. КД < 135/80* *2. Гликогемоглобин (HbA1C) < 50* *3. Бросить курить*	*1. Уменьшить количество соли, принимать лекарства, измерять дома самостоятельно* *2. Питание и физическая активность* *3. Записаться на участие в программе отказа от курения*
Курение			1. 2. 3.	1. 2. 3.
Диета Физическая активность			1. 2. 3.	1. 2. 3.
Диабет			1. 2. 3.	1. 2. 3.

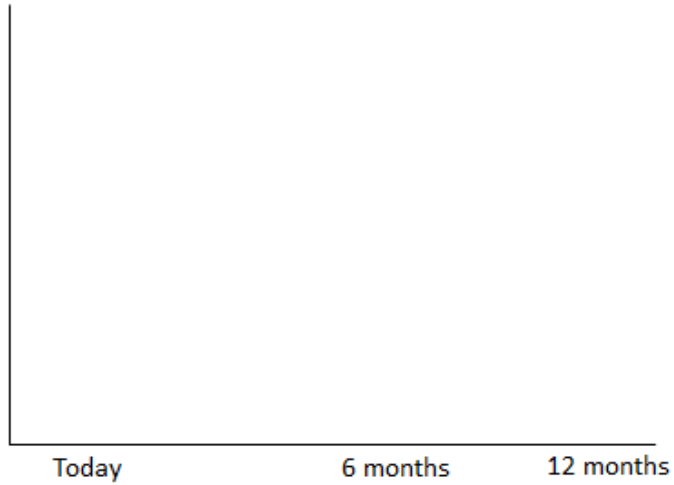
BP Target

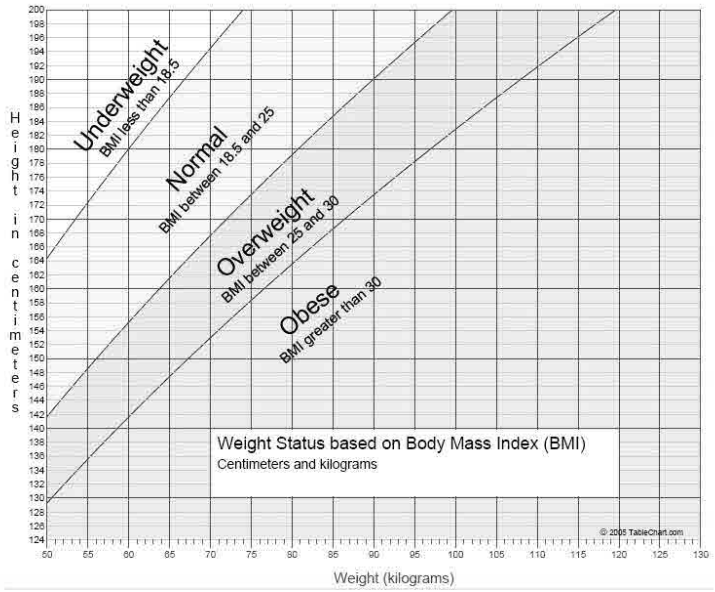


Exercise Target



Your Target for _____





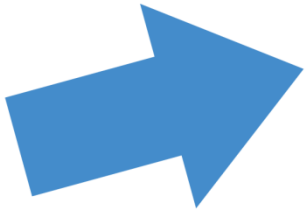
Восстановление

For example:
weak, hard to talk, hard to walk, feel funny, tired, can't concentrate, lonely, sad, can't work, need help



A stroke person



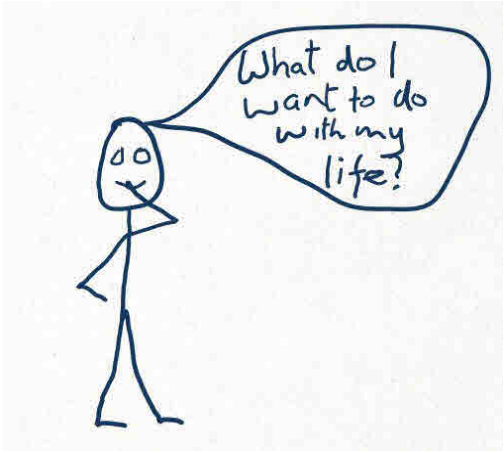


For example:
Mother, daughter, wife, choir member, helper, walker, gardener, grandma, teacher, friend, reader, joker, volunteer, strong, happy, energetic, warm, kind, gentle and lots more!



A person who happens to have had a stroke

Восстановление **после инсульта**



Общие надежды, цели, стремления на следующие 12 месяцев

1.

2.

3.

4.



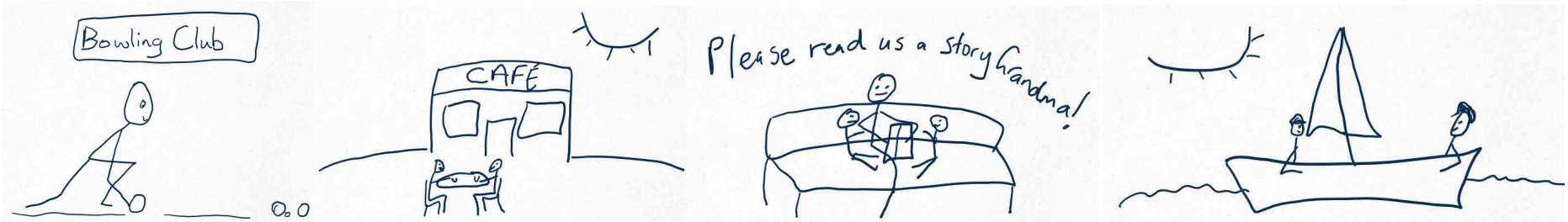
Основные страхи

1.

2.

3.

Как мог бы выглядеть мой «идеальный день»?



Нарисуйте здесь свой идеальный день. Возможно, друзья и семья тоже захотят что-нибудь нарисовать.

Для людей, которые не любят рисовать, альтернативная стратегия — попросить человека закрыть глаза, представить свой идеальный день и описать его. (Помощник или координатор могут нарисовать или дословно записать то, что описывается.)

Piltidele tekstid on lõplikus kujundatud versioonis lisatud.

Lk. 2
Например:
слабость, трудно говорить, трудно ходить, чувство недомогания, усталость, невозможно сосредоточиться, одиночество, грусть, невозможно работать, нужна помощь

Мой инсульт

Я

Человек с инсультом

Например:
мать, дочь, жена, хорист, помощник, любитель пеших прогулок, садовник, бабушка, учитель, друг, читатель, шутник, волонтер, сильный человек, счастливый, энергичный, душевный, добрый, нежный и многое другое!

Кто я на самом деле

Мой инсульт

Человек, перенесший инсульт

Lk.3
Что я собираюсь делать дальше в своей жизни?

Чего я боюсь?

Lk4
Боулинг-клуб

КАФЕ

Бабушка, почитай нам книжку!

Lk. 5
Супермаркет

Миша, давай!

Lk 6
Привет
и...
тогда...
надо же

Gmail

Lk7
Xppp

Lk 8
Что случилось?
Почему?
Это повторится?

Врач

Библиотека

Интернет

Новозеландский фонд инсульта
- www.stroke.org.nz
- Общественные консультанты по вопросам, связанным с инсультом
- Клубы для людей, перенесших инсульт
0800 ИНСУЛЬТ

Lk 9
$$$

$$$
Счет

Строитель
?
Учитель

Lk. 10
Новозеландский фонд инсульта
- www.stroke.org.nz
- Общественные консультанты по вопросам, связанным с инсультом
- Клубы для людей, перенесших инсульт
0800 ИНСУЛЬТ

Lk. 12
КД, цель
Сегодня
6 месяцев
12 месяцев

Физическая активность, цель
Сегодня
6 месяцев
12 месяцев

Ваша цель для _____
Сегодня
6 месяцев
12 месяцев
Рост в сантиметрах
Вес ниже нормы
ИМТ менее 18,5
Норма
ИМТ между 18,5 и 25
Вес выше нормы
ИМТ между 25 и 30
Ожирение
ИМТ более 30
Вес на основе индекса массы тела (ИМТ)
Сантиметры и килограммы
Вес (килограммы)
Lk. 13
Например:
слабость, трудно говорить, трудно ходить, чувство недомогания, усталость, невозможно сосредоточиться, одиночество, грусть, невозможно работать, нужна помощь

Мой инсульт

Я

Человек с инсультом

Например:
мать, дочь, жена, хорист, помощник, любитель пеших прогулок, садовник, бабушка, учитель, друг, читатель, шутник, волонтер, сильный человек, счастливый, энергичный, душевный, добрый, нежный и многое другое!

Кто я на самом деле

Мой инсульт

Человек, перенесший инсульт

Что я собираюсь делать дальше в своей жизни?

Чего я боюсь?

Lk. 15

Боулинг-клуб

КАФЕ

Бабушка, почитай нам книжку!