



NEUROGERIO

COGNITIVA

MARCIN DE CLERMONT

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK RODZINNY

Pierwsze tygodnie po udarze - wskazówki dla rodziny

Jak wspierać komunikację, ograniczać przeciążenie i bezpiecznie organizować codzienność po powrocie do domu.

SERIA PRAKTYCZNA NEUROGERIO

Do wydruku • bez logowania • materiał bezpłatny

Mniej presji, więcej spokoju

Po udarze trudności poznawcze mogą dotyczyć uwagi, pamięci, języka, tempa działania i kontroli emocji.

1

Jedno polecenie

Formułuj krótkie komunikaty i przekazuj jedną informację naraz.

2

Daj więcej czasu

Nie kończ wypowiedzi za pacjenta. Poczekaj spokojnie na odpowiedź.

3

Ogranicz bodźce

Wyłącz telewizor i prowadź ważną rozmowę w cichym miejscu.

4

Sprawdzaj zrozumienie

Poproś o powtórzenie ustalenia własnymi słowami bez tonu egzaminowania.

Zmęczenie poznawcze jest realne

Krótką aktywność może wymagać znacznie większego wysiłku niż przed udarem. Planuj przerwy przed pojawieniem się silnego zmęczenia.

Przewidywalny rytm pomaga odzyskać kontrolę

- ☐ Ustal stałe pory snu, posiłków, leków, ćwiczeń i odpoczynku.
- ☐ Umieść kalendarz, zegar i najważniejsze informacje w dobrze widocznym miejscu.
- ☐ Usuń przeszkody z ciągów komunikacyjnych i zadбай o dobre oświetlenie.
- ☐ Najtrudniejsze czynności planuj na porę największej sprawności.
- ☐ Wprowadzaj jedną zmianę naraz i obserwuj reakcję pacjenta.
- ☐ Łącz ćwiczenia z codziennymi czynnościami zaleconymi przez zespół prowadzący.

Mój spokojny plan dnia

Rano

Południe

Popołudnie

Wieczór

Sygnały, których nie wolno ignorować

Nagłe objawy - dzwoń pod 112

Nowe opadanie kącika ust, nagłe osłabienie lub drętwienie kończyny, zaburzenia mowy, widzenia albo równowagi, nagłe splątanie, utrata przytomności lub gwałtowny ból głowy wymagają pilnej oceny.

Skontaktuj się z zespołem prowadzącym, gdy:

- ☐ następuje wyraźny spadek sprawności lub samodzielności
- ☐ pojawiają się nowe upadki, silne zawroty głowy lub problemy z połykaniem
- ☐ nastrój jest trwale obniżony, występuje silny lęk lub pacjent odmawia jedzenia i picia
- ☐ rodzina nie radzi sobie z opieką lub jest skrajnie przeciążona

Najbliższy tydzień

Najważniejszy cel pacjenta:

Jedna czynność, którą ćwiczymy:

Jak rozpoznamy zmęczenie:

Kto i w czym pomaga:

Pytania do specjalistów:

Zalecenia po udarze powinny być dopasowane do stanu pacjenta przez lekarza i zespół rehabilitacyjny. Ten materiał wspiera organizację, ale nie zastępuje indywidualnego planu leczenia.