

*Informació per a usuaris i familiars*

## Recomanacions per a pacients després d'haver patit un ictus



### Vestit

- **Comenceu-vos a vestir pel costat afectat**, ja siguin els pantalons o la samarreta i continueu pel costat no afectat.
- Comenceu-vos a **desvestir pel costat no afectat**.
- **Adapteu la roba** substituint el botó per una beta adherent i/o una goma.
- **Vestiu-vos asseguts**. Aixequiu-vos només per posar-vos els pantalons o per començar-los a baixar, però sempre anant ben calçat o estant sobre una superfície antilliscant.



- Cordeu-vos els **sostenidors** al davant, gireu-lo i poseu-vos els tirants.
- Per posar-vos els **mitjons** plegueu una cama sobre l'altra, amb la mà no afectada obriu el mitjó i introduïu-hi la punta del peu i després pugeu el mitjó.

- Utilitzeu **calçat** amb tancament de veta adherent o cordons elàstics. Utilitzeu un calçador llarg.

### Alimentació

- Mengeu en un entorn organitzat, amb mantell antilliscant i plats amb relleu lateral.
- **Utilitzeu coberts adaptats** amb mànec gruixut, angulat o amb corretja ajustable. Empreu un ganivet que talli per efecte "mecedora" o que sigui ganivet-forquilla.
- **Utilitzeu la taula preparadora d'aliments** que facilita el seu maneig quan hi ha dificultats de pressió amb la mà afectada.
- Utilitzeu un pelador de patates per pelar fruites o verdures.

### Higiene

- La higiene bàsica (rentat de mans, cara, afaitat, pentinat, etc.), la podeu realitzar **asseguts davant del lavabo**.
- Us recomanem que **utilitzeu el plat de dutxa** amb terra o estora antilliscant i agafadors subjectats a la paret. Feu servir la cadira de dutxa i l'aixeta amb termoregulador.
- Si no disposeu de dutxa, feu ús de la banyera, utilitzant una taula de bany.
- Un cop començada la higiene **únicament us podeu aixecar per realitzar la higiene íntima**, subjectant-vos als agafadors de la paret i amb supervisió i/o ajuda.
- Utilitzeu una esponja amb mànec llarg.

## Transferències

Realitzar les transferències de la cadira de rodes a qualsevol altre seient, col·locant la nova superfície a prop del costat sa.

Aixequen-vos sempre amb la **cadira de rodes frenada** i recolzant-vos als braços de la cadira. Si utilitzeu un bastó o una crosse, **aixequen-vos sempre recolzant-vos als braços de la cadira** i no a la crosse o el bastó, ja que aquesta pot ser inestable.

## Mobilitat al llit

Per aixecar-vos del llit: **voltegeu el cos cap al costat afectat**, fent impuls amb la cama no afectada flexionada sobre el llit. **Flexioneu els genolls** i traieu les dues cames fora del matalàs. **Propulseu-vos amb el braç sa** recolzant-vos al matalàs i **pugeu el cos fins a la posició de seure** al costat del llit. Podeu utilitzar el llit articulat o el trapezi, si fos necessari.

## Vàter

Al vàter utilitzeu les **barres laterals de subjecció** i, si fos necessari una **alça** de vàter.

## Productes de suport per a la marxa

- **Assegureu-vos que l'alçada dels bastons i les croses és la correcta** (és preferible que siguin regulables).
- Els bastons i les croses **s'han d'utilitzar a la banda no afectada**.
- Acompanyeu al pacient pel costat afectat.

## Activitats funcionals

Ajunten les mans amb els dits entrecuats, deixant el polze afectat a sobre, i **seguiu els exercicis recomanats a continuació**:

- Amb els colzes estirats, pugeu i baixeu els braços més amunt del cap. Aquest exercici el podeu realitzar estirat o assegut.
- Amb els braços estirats i elevats a 90°, desplaueu-los lateralment cap a la dreta i cap a l'esquerra.

- Flexioneu i estireu els colzes apropant i allunyant les mans del pit.
- Mobilitzeu l'articulació del canell en totes les seves direccions.
- Obriu i tanqueu la mà, i feu la pinça buscant el contacte del polze amb les puntes dels altres dits.
- Feu exercicis de desplaçament d'objectes de diverses formes, mides i pesos a diferents alçades i distàncies, gradualment.
- Feu exercicis de preescriptura, cordeu i descordeu, nusos, etc.

**Feu aquests exercicis durant 15 minuts, 2 o 3 cops al dia.**



## Recomanacions generals

- Cal **mantenir una postura adequada al llit o a la butaca** amb una correcta alineació del tronc i de les extremitats.
- Cal rebre la màxima estimulació (física, verbal, visual) del costat afectat.
- En les transferències i mobilitzacions caldrà una assistència suau, evitant moviments bruscs que puguin provocar lesions o altres complicacions..
- Feu les coses amb la màxima independència i **només demaneu ajuda quan la necessiteu**
- Col·laboreu en les tasques de la llar, adaptant l'entorn i la manera de fer-les, passant de drets a asseguts o fent ús de més suports (renteu plats, plegueu roba, regueu plantes, etc.).
- Seguiu prudentment i amb sentit comú les indicacions i evitateu les caigudes i accidents a casa.