

AUTOCURES DESPRÉS D'UN **ICTUS**



L'ictus és un trastorn brusc de la circulació cerebral que altera la funció d'una determinada regió del cervell, del tronc cerebral i del cerebel. Es pot produir per falta de reg sanguini (ictus isquèmic) o per un trencament de vasos sanguinis (ictus hemorràgic).

Per a les activitats de la vida diària, durant el procés de recuperació, el pacient necessita la col·laboració dels seus familiars o d'acompanyants.

Llegiu aquests consells, us aclariran els dubtes que us puguin sorgir.

Data d'aprovació: 02/08/2019

SIGNES I SÍMPTOMES PELS QUALS HEU D'ACUDIR A URGÈNCIES

- Pèrdua de força d'un braç i/o d'una cama d'un costat del cos, d'inici bruscat.
- Desviament de la comissura labial.
- Sensació d'"esponjament o de formigueig" de la cara, d'un braç i/o d'una cama d'un costat del cos, d'inici bruscat.
- Pèrdua de visió, visió borrosa o visió doble a un ull o als dos.
- Mal de cap intens sense causa aparent.
- Dificultat per parlar.
- Nàusees o vòmits.
- Alteració del nivell de consciència.

SEGUIU AQUESTES RECOMANACIONS



NUTRICIÓ

- Si teniu dificultat per enviar-vos els aliments, els heu de triturar fins aconseguir una consistència blana (tipus puré). Als líquids, els hi podeu afegir un espessidor.
- Si patiu desviació de la comissura labial, heu de prendre el menjar pel costat no afectat.



ELIMINACIÓ

- Poden sorgir problemes per orinar, com la incontinència. Es recomana reeducar la bufeta anant al bany cada 2-3 hores.
- Utilitzau col·lectors urinaris i absorbents.
- Si teniu retenció urinària, posau-vos en contacte amb l'infermer del vostre Centre de Salut.

- Si teniu restrenyiment, augmentau la ingesta d'aliments rics en fibra com fruita, verdura i aliments integrals. Manteniu una ingesta adequada de líquids (entre 1,5 i 2 litres).



ACTIVITAT FÍSICA

- Mentre estigueu al llit, manteniu el cos alineat i les extremitats ben recolzades, protegint amb coixins els punts de recolzament. Feis canvis posturals diürns cada 2 hores i nocturns cada 4 hores.
- Heu d'estar al llit, únicament, el temps necessari per al descans nocturn. La resta del dia és preferible que estigueu en una butaca i, si és possible, intercalar passejades amb sistemes d'ajuda (croses, caminador) acompanyat per un familiar.
- És probable que recupereu la mobilitat de manera progressiva i que necessiteu acudir al Servei de Rehabilitació durant un temps. Estau atent a les indicacions dels fisioterapeutes i, si teniu dubtes, feis-los totes les preguntes necessàries per poder seguir les seves recomanacions en el vostre domicili.



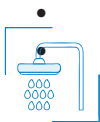
DORMIR I DESCANSAR

- Evitau dormir de dia i fer migdiades amb una durada excessiva. Procurau estar en un entorn tranquil. Feis activitats que us entretinguin durant el dia.



TEMPERATURA

- Per evitar complicacions davant la pèrdua de sensibilitat, és convenient adequar la temperatura ambiental, controlar la temperatura de l'aigua durant la higiene corporal i la temperatura dels aliments.



HIGIENE PERSONAL

- Feis-vos la higiene diària de la pell sempre que sigui possible dins la dutxa amb sistemes d'ajuda i estant acompanyat.
- Utilitzau cremes protectores i evitau la humitat en els plecs cutanis.



VESTIR-SE

- Per fomentar la pròpia autonomia, els acompanyants han de col·laborar amb vós posant la roba al vostre abast. És preferible que useu teixits de cotó o que permetin la transpiració. El calçat ha de ser tancat i amb *velcros*.
- Heu de començar a vestir-vos per les extremitats afectades i en desvestir-vos, per les no afectades.



SEGURETAT I PROTECCIÓ

Acondicionau el domicili perquè sigui més segur:

- Llevau les catifes, evitau encerar el terra, posau baranes laterals a les zones amb desnivells.
- Al bany, utilitzau cadires de plàstic antilliscants a la banyera/dutxa, posau agafadors a la banyera i al WC.
- Evitau automedicar-vos. Ordenau els fàrmacs que us han prescrit i anotau a quines hores els heu de prendre i la quantitat.

COMUNICAR-VOS

- Davant les possibles dificultats per verbalitzar paraules, us poden ajudar mètodes alternatius de comunicació com: tauleta gràfica (*tablet*), pissarra, dibuixos, pictogrames, etc.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Telèfon de l'HUSE: (+34) 871 205 000 - Ext: 64001 - Unitat d'Hospitalització UH0M.
- Recordau que és important que contacteu amb el vostre equip del Centre de Salut perquè faci el seguiment del vostre procés.
- Telèfon i web d'associacions de pacients:
 - Federació Espanyola d'Ictus: www.ictusfederación.es
 - www.guiasalud.es
 - Associació Balear de Familiars i Malalts d'Ictus (AIBAL)

RECOMANACIONS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

- Evitau el consum de tabac. Si necessitau ajuda per fer-ho, tant l'Hospital com el vostre Centre de Salut disposen de programes de suport.
- Evitau el consum de alcohol ja que pot interferir en la vostra recuperació i en l'efectivitat dels medicaments que preniu.

