



SEIU 775
BENEFITS GROUP

Учебное пособие для обучающегося

ИНСУЛЬТ



О компании SEIU 775 Benefits Group

Компания SEIU 775 Benefits Group предлагает услуги обучения и повышения квалификации для профессиональных работников, оказывающих долгосрочную помощь. Основные направления обучения — достижение высокого качества ухода и поддержки при работе с лицами старшей возрастной группы и людьми с инвалидностью. Кроме того, SEIU 775 Benefits Group занимается организацией и приобретением высококачественных медицинских льгот для работников, оказывающих долгосрочную помощь, в штатах Вашингтон и Монтана (США).

Эти материалы содержат работы, защищенные авторским правом и принадлежащие компании SEIU Healthcare NW Training Partnership или переданные ей по лицензии. Допускается их внутреннее использование организациями или отдельными лицами в некоммерческих целях. Для всех остальных целей использования необходимо предварительное разрешение владельца авторских прав.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • Телефон: (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© SEIU 775 Benefits Group, 2022 г.

Инсульт

Оглавление

Обзор курса.....	2
План курса	3
Приветствие и представление курса	5
Занятие 1. Последствия инсульта	6
Занятие 2. Физические последствия инсульта.....	14
Занятие 3. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие последствия инсульта.....	27
Занятие 4. Изменения в образе жизни для профилактики инсульта	30
Общие рекомендации по питанию.....	32
Рекомендации по здоровому весу	33
Занятие 5. Реагирование на признаки инсульта.....	36
Ключевые термины курса	40
Справочная литература	42

Обзор курса

Описание

На этом курсе вы будете изучать последствия инсульта. Также вы получите рекомендации по поддержке клиента, испытывающего когнитивные, эмоциональные, поведенческие и физические последствия инсульта. Наконец, вы узнаете, как реагировать на объективные и субъективные проявления инсульта и как взаимодействовать с клиентом для внедрения в его образ жизни изменений в целях профилактики инсульта.

Продолжительность курса — 3 часа.

Задачи обучения

Пройдя этот курс, учащиеся смогут:

- описывать последствия инсульта;
- моделировать поддержку клиента, испытывающего физические последствия инсульта;
- моделировать поддержку клиента, испытывающего когнитивные, эмоциональные и поведенческие последствия инсульта;
- моделировать сотрудничество с клиентом по вопросу внесения изменений в образ жизни для профилактики инсульта;
- моделировать реагирование на объективные и субъективные проявления инсульта.

План курса

В этой таблице приведен план курса.

Пункт плана	Время (мин)
Предварительная оценка	15
Введение и приветствие	4
Занятие 1. Последствия инсульта	30
Что такое инсульт?	
Физические, когнитивные, эмоциональные и поведенческие нарушения, связанные с инсультом	
Восстановление после инсульта	
Занятие 2. Физические последствия инсульта	45
Помощь при параличе	
Поддержка пораженной стороны клиента	
Методики поддержания баланса и сенсорной поддержки	
Помощь клиенту с облегчением боли	
Методики поддержки при одностороннем пространственном игнорировании	
Сообщение об опасениях, связанных со спастичностью	
Методики поддержки при проблемах с кишечником и мочевым пузырем	
Сообщение о признаках дисфагии	
Поддержка клиента с нарушением зрения	
<i>Перерыв</i>	10
Занятие 3. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие последствия инсульта	20

Пункт плана	Время (мин)
Общение с клиентами, испытывающими когнитивные проблемы	
Сотрудничество с клиентами, перенесшими потерю памяти	
Физические, когнитивные, эмоциональные и поведенческие нарушения, связанные с инсультом	
Поддержка клиентов, испытывающих трудности со сложной мыслительной деятельностью	
Поддержка клиентов, испытывающих изменения настроения и личности	
Занятие 4. Изменения в образе жизни для профилактики инсульта	25
Важность профилактики инсульта	
Контроль артериального давления	
Рекомендации по питанию и весу для поддержания здоровья сердца	
Поддержка клиента на этапе отказа от курения	
Занятие 5. Реагирование на признаки инсульта	19
Почему так важно знать признаки инсульта	
Другие возможные признаки инсульта	
Реагирование на симптомы ТИА	
Последующая оценка	15
Итого: 3 часа	180

Приветствие и представление курса

Заявление о кодексе чести

Цель Benefits Group — улучшить жизнь работников, оказывающих долгосрочную помощь, и их клиентов. Для этого мы предлагаем высококачественное обучение и возможности карьерного роста. Мы придерживаемся высоких стандартов академического поведения и добросовестности обучающихся, преподавателей и персонала. Чего мы ждем от вас?

- Честность
- Доверие
- Уважение
- Порядочность
- Ответственность
- Профессионализм

Занятие 1. Последствия инсульта

Упражнение для разминки. Что такое инсульт?

Инструкции. Прочитайте вопрос. Запишите свой ответ в отведенном для этого месте. Затем обсудите свой ответ в малой группе.

1. Что такое инсульт?
2. Каковы симптомы инсульта?

Заметки:

Видео. История Антонио

Заметки:

Проверка знаний. Описание инсульта

Инструкции. Прочтите вопрос и ответьте на него.

Как можно описать инсульт?

- a. Медицинское явление, обеспечивающее кровоснабжение головного мозга
- b. Серьезное медицинское явление, при котором нарушается кровоснабжение части головного мозга или происходит разрыв кровеносных сосудов в мозге
- c. Расстройство, при котором человек чувствует покалывание в кистях рук
- d. Медицинское явление, требующее визита к врачу

Виды инсульта

Ишемический инсульт	
Геморрагический инсульт	
Транзиторная ишемическая атака (ТИА)	
Криптогенный инсульт	
Инсульт ствола головного мозга	

Обсуждение. Нарушения, связанные с инсультом

Заметки:

Проверка знаний. Виды инсульта

Инструкции. Прочтите вопрос и ответьте на него.

Какой вид инсульта является одним из самых распространенных и вызывает кровоизлияние в мозг?

- a. Криптогенный инсульт
- b. Геморрагический инсульт
- c. Ишемический инсульт
- d. ТИА

Проверка знаний. Нарушения, связанные с инсультом

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий Эмили

У Эмили, за которой вы ухаживаете, девять месяцев назад был инсульт. После этого она заметно восстановилась. Большинство последствий этого инсульта уже прошли, но у нее еще сохраняются проблемы с памятью (она не помнит некоторых событий в своей жизни) и с участием в разговорах с другими людьми.

Какие нарушения, связанные с инсультом, присутствуют у Эмили?

- a. Поведенческие
- b. Когнитивные
- c. Эмоциональные
- d. Физические

Обсуждение. Паралич после инсульта

Заметки:

Обсуждение. Когнитивные последствия инсульта

Заметки:

Обсуждение. Эмоциональные изменения после инсульта

Заметки:

Видео. Нарушения, связанные с инсультом

Заметки:

Работа с партнером. Описание нарушений, связанных с инсультом

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос. Затем обсудите свой ответ в малой группе.

Сценарий миссис Осмунд

У миссис Осмунд, за которой вы ухаживаете, около года назад был инсульт. После инсульта она утратила чувствительность к прикосновениям и боли. Кроме того, она не всегда понимает, что ей говорят, и часто забывает о том, что делала в течение дня. Аппетит у нее не изменился, и ей по-прежнему нравится смотреть любимые вечерние передачи по телевизору.

Какие последствия инсульта присутствуют у миссис Осмунд?

- a. Отсутствие изменений аппетита
- b. Утрата чувствительности к прикосновениям и боли
- c. Удовольствие от просмотра любимых передач
- d. Сложность с пониманием речи других людей
- e. Сложность с запоминанием событий дня



Нейропластичность

Способность головного мозга изменяться. Поражения головного мозга являются необратимыми. Однако мозг может изменять свою структуру после травмы, образуя новые нейронные связи в здоровых областях.

Обсуждение. Поддержка клиента, восстанавливающегося после инсульта

Заметки:

Работа с партнером. Описание восстановления после инсульта

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос. Затем обсудите свой ответ в малой группе.

Сценарий мистера Эспинозы

Мистер Эспиноза, за которым вы ухаживаете, восстанавливается после недавнего инсульта. В рамках программы восстановления он два раза в неделю ходит на прием к физиотерапевту. Физиотерапевт рекомендует мистеру Эспинозе дополнительно выполнять некоторые упражнения дома. Однако мистер Эспиноза не всегда следует этому совету.

Что можно сказать мистеру Эспинозе, чтобы мотивировать его выполнять рекомендованные упражнения дома?

- a. «Мистер Эспиноза, если вы не будете выполнять рекомендованные упражнения, вы никогда не восстановитесь»
- b. «Мистер Эспиноза, не хотите выполнить рекомендованные упражнения? Они помогут вам закрепить важнейшие функции»
- c. «Мистер Эспиноза, вам нужно выполнять упражнения каждый день, чтобы быстрее выздороветь»
- d. «Мистер Эспиноза, ничего страшного, если вы не будете выполнять рекомендованные упражнения каждый день. Выполняйте их хотя бы иногда, и тогда вы восстановитесь»

Занятие 2. Физические последствия инсульта

Обсуждение. Поддержка клиента с параличом

Заметки:

Видео. Помощь при параличе

Заметки:

Обсуждение. Поддержка клиента с параличом

Заметки:

Обсуждение. Поддержка пораженной стороны клиента

Инструкции. Прочитайте вопросы. Запишите свои ответы в отведенном для этого месте.

1. Какими способами можно помочь клиенту с восстановлением пораженной стороны тела после инсульта?
2. На какие признаки нарушения целостности кожи следует обращать внимание, ухаживая за клиентом?

Заметки:

Работа с партнером. Поддержка пораженной стороны клиента

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос. Затем обсудите свой ответ в малой группе.

Сценарий мистера Равиля

Вы ухаживаете за клиентом, мистером Равилем. У него односторонний паралич после инсульта, и ему тяжело добираться до туалета и пользоваться им. У него есть трость и ходунки, но он игнорирует их и постоянно просит вас проводить его в туалет.

Как можно помочь мистеру Равилю, учитывая односторонний паралич?

- a. Всегда помогать ему добираться до туалета.
- b. Сказать, что вы не можете помогать ему добираться до туалета.
- c. Посоветовать ему пользоваться вспомогательными приспособлениями для ходьбы по дому.
- d. Следить за ним, когда он добирается до туалета без вспомогательных приспособлений.

Обсуждение. Нарушение равновесия после инсульта

Заметки:

Упражнение для всего класса. Поддержка клиента с нарушением равновесия
Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий Мариона

У Мариона, за которым вы ухаживаете, недавно был инсульт. Теперь у клиента нарушение равновесия, и ему тяжело передвигаться по дому. Вы заметили, что на полу в коридоре и в гостиной лежат провода. Также вы заметили, что Мариону часто приходится обходить кофейный столик в гостиной.

Как лучше всего помочь Мариону, учитывая нарушение равновесия?

- a. Сказать ему, чтобы убрал лишние вещи с дороги по всему дому.
- b. Самостоятельно убрать лишние вещи и провода с дороги по всему дому.
- c. Спросить, не против ли он, чтобы вы вместе с ним переставили мебель для обеспечения безопасности вас обоих.
- d. Попросить Мариона позвонить куратору и спросить, можно ли убрать лишние вещи.

Упражнение для всего класса. Поддержка клиента с сенсорными нарушениями
Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий Ридваны

В плане обслуживания Ридваны, вашей клиентки, значится перенесенный инсульт. После инсульта у Ридваны возникли сенсорные нарушения в кистях рук, и она не чувствует тепло и холод. Она любит ходить на прогулку рано утром и привыкла делать это каждый день. Но Ридвана живет в Чикаго, где бывают суровые зимы.

Как лучше всего помочь Ридване, учитывая сенсорные нарушения?

- a. Сопровождать ее на утренних прогулках
- b. Посмотреть ее план обслуживания, чтобы узнать, может ли она ходить на прогулки ранним утром
- c. Посоветовать ей надевать перчатки на прогулку
- d. Говорить ей, что на улице холодно и ей нужно надеть куртку

Проверка знаний. Помощь клиенту с облегчением боли

Инструкции. Прочтите вопрос и ответьте на него.

Какими способами можно помочь клиенту, перенесшему инсульт, облегчить боль?

- a. Напоминать ему о необходимости приема прописанных лекарств
- b. Помогать ему с выполнением рекомендованных упражнений
- c. Посоветовать ему позвонить физиотерапевту, если почувствует боль
- d. Посоветовать ему выполнять рекомендованные упражнения и наблюдать за ним издалека

Обсуждение. Одностороннее пространственное игнорирование

Заметки:

Видео. Помощь клиенту с односторонним пространственным игнорированием

Заметки:

Упражнение для всего класса. Поддержка клиента с односторонним пространственным игнорированием

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий мистера Лино

У мистера Лино одностороннее пространственное игнорирование. Оно затрагивает левую сторону его тела. Сегодня мистер Лино отдыхает в постели. Он просит вас посидеть рядом и поговорить с ним.

Как вы можете поддержать мистера Лино?

- a. Подойти к нему с пораженной стороны и поставить стул возле его кровати.
- b. Встать у дверей спальни и спросить его, чем вы можете помочь.
- c. Взять его за руку с пораженной стороны.
- d. Попросить его повернуть к вам голову, когда вы разговариваете.

Что такое спастичность?



Спастичность

Состояние, при котором некоторые мышцы сжимаются и остаются в таком состоянии продолжительное время.

Упражнение для всего класса. Сообщение о спастичности

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий Джакомины

У Джакомины недавно был инсульт. Теперь у нее спастичность руки и кисти. Она уже немного лучше держит в руке предметы, поскольку каждую неделю занимается с физиотерапевтом. Обычно Джакомине требуется лишь минимальная помощь, чтобы приготовить чашку кофе утром. Недавно вы заметили, что ей стала нужна значительно более серьезная помощь с одеванием и удержанием кофейника.

О каких наблюдениях, связанных со спастичностью, вам следует сообщить?

- a. О том, что Джакомина частично восстановилась, с тех пор как начала заниматься с физиотерапевтом.
- b. О том, что Джакомине требуется лишь минимальная помощь, чтобы приготовить чашку кофе утром.
- c. О том, что Джакомине стала нужна значительно более серьезная помощь с одеванием.
- d. О том, что Джакомине стала нужна значительно более серьезная помощь с удержанием кофейника.

Проблемы с мочевым пузырем и кишечником



Недержание

Состояние, при котором человек не может контролировать мышцы кишечника или мочевого пузыря.

Заметки:

Поддержка клиента, испытывающего проблемы с мочевым пузырем или кишечником

Стратегия	Описание стратегии	Роль помощника
Визиты в туалет по графику		
Контроль позывов		
Тренировка мышц тазового дна		
Лекарства		

Работа с партнером. Поддержка клиента, испытывающего проблемы с мочевым пузырем и кишечником

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос. Затем обсудите свой ответ в малой группе.

Сценарий миссис Эрнандес

После инсульта у миссис Эрнандес появились проблемы с мочевым пузырем и кишечником. Иногда у нее возникает внезапное и неконтролируемое желание посетить туалет. Она попросила вас помочь ей найти способ улучшить деятельность кишечника и мочевого пузыря.

Как можно помочь миссис Эрнандес справиться с проблемами с мочевым пузырем и кишечником?

- a. Предложить составить график посещения туалета.
- b. Позвонить ее врачу и узнать, как вы можете ей помочь.
- c. Следовать инструкциям в ее плане обслуживания.
- d. Попробовать включать воду в раковине, если миссис Эрнандес испытывает трудности с мочеиспусканием.

Сообщение о признаках дисфагии

- Частый кашель и разбрызгивание пищи
- Аномально хриплый голос
- Частая потребность прочищать горло
- Во время еды пища и слюна выходят изо рта или из носа

Упражнение для всего класса. Признаки дисфагии

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий мистера Бараза

Мистер Бараз, за которым вы ухаживаете, имеет инсульт в анамнезе. Каждый день он сам готовит себе обед. Ему нравится готовить и есть вкусную еду. Обычно он быстро все съедает и уходит в парк встречаться с друзьями. Но сегодня мистер Бараз ест медленно. Ему трудно проглатывать пищу. Также вы замечаете, что часть пищи вываливается у него изо рта, когда он ест.

Возможно, у мистера Бараза дисфагия. О каких признаках следует сообщить?

- a. Обычно мистер Бараз съедает свой обед очень быстро*
- b. Мистеру Баразу трудно проглатывать пищу*
- c. Мистер Бараз ест медленно*
- d. Часть пищи вываливается у него изо рта, когда он ест*

Обсуждение. Изменения зрения после инсульта

Заметки:

Проверка знаний. Поддержка клиента с изменениями зрения

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий Джамелиз

На этой неделе вы начинаете ухаживать за новой клиенткой Джамелиз. Ее зрение ухудшилось после инсульта. Восстановить его не удастся, но Джамелиз занимается в реабилитационном центре и выполняет специальные упражнения для глаз.

Какие методы можно использовать, чтобы помочь Джамелиз, учитывая ее проблемы со зрением?

- a. Подходить к ней, не сообщая об этом
- b. Убрать с дороги все вещи, о которые можно запнуться
- c. Сообщать ей, когда вы входите в комнату
- d. Держать двери в ее доме открытыми

Занятие 3. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие последствия инсульта

Обсуждение. Общение с клиентом, испытывающим когнитивные последствия инсульта

Заметки:

Упражнение для всего класса. Общение с клиентом, испытывающим когнитивные последствия инсульта

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий Ритью

У вашей клиентки Ритью, за которой вы ухаживаете уже долгое время, недавно случился инсульт. До этого вы с ней часто и подолгу разговаривали. Но после инсульта Ритью стало трудно общаться.

Какие способы можно использовать для общения с Ритью?

- a. Разговаривать с ней так же, как до инсульта
- b. Делать вид, что понимаете, что она вам говорит
- c. Сказать ей, что вы не понимаете, что она говорит
- d. Показывать жестами или указывать на предметы

Видео. Потеря памяти после инсульта

Заметки:

Упражнение для всего класса. Сотрудничество с клиентом, перенесшим потерю памяти

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий мистера Родригеса

Мистер Родригес не всегда может вспомнить, что ему нужно сделать и куда сходить в течение недели.

Как помочь мистеру Родригесу запомнить свои дела и визиты?

- a. Сказать: «Мистер Родригес, помните, что для вас важно не пропускать приемы у врача»
- b. Сказать: «Мистер Родригес, может, запишете, что уже покормили свою кошку?»
- c. Сказать: «Мистер Родригес, я могу каждый день напоминать вам, что необходимо сделать»
- d. Сказать: «Мистер Родригес, на этой неделе у вас прием у врача. Не хотите отметить его в календаре?»

Обсуждение. Трудности со сложной мыслительной деятельностью

Заметки:

Обсуждение. Проблемы с мышлением после инсульта

Заметки:

Обсуждение. Изменения настроения после инсульта

Заметки:

Занятие 4. Изменения в образе жизни для профилактики инсульта

Проверка знаний. Объяснение важности профилактики инсульта

Инструкции. Прочитайте утверждение. Затем выберите вариант: «Верно» или «Неверно».

Профилактика инсульта снижает риск развития тяжелой инвалидности и смерти.

- a. Верно
- b. Неверно

Обсуждение. Распространенные факторы риска инсульта

Заметки:

Проверка знаний. Факторы риска инсульта

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий миссис Майи

В анамнезе миссис Майи присутствует инсульт. По выходным она встречается с подругами. Во время этих встреч они едят и пьют много алкогольных напитков. Кроме того, по воскресеньям она выходит на утреннюю пробежку.

Что является фактором риска инсульта для миссис Майи?

- a. Обеды по выходным
- b. Утренняя пробежка по воскресеньям
- c. Употребление слишком большого количества алкоголя
- d. Встречи с подругами по выходным

Обсуждение. Сотрудничество с клиентом по вопросу контроля артериального давления

Заметки:

Упражнение для всего класса. Помощь клиенту с контролем артериального давления

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Клиенту, за которым вы ухаживаете, нужно регулярно измерять давление. Также ему необходимо записывать эти показатели в журнал или дневник для целей мониторинга состояния.

Какой вопрос лучше всего посоветовать клиенту задать врачам?

- a. Следует ли мне прекратить принимать лекарства, если появились побочные эффекты?
- b. Какие побочные эффекты при этом могут появиться?
- c. Насколько часто мне следует проверять давление?
- d. Как я могу достичь оптимальных показателей давления?

Полезная для сердца пища



Общие рекомендации по питанию

- Съесть не менее пяти чашек овощей и фруктов в день.
- Есть больше клетчатки.
- Есть меньше соли.
- Сократить потребление полуфабрикатов и рафинированных углеводов.
- Есть полезные жиры.
- Ограничить потребление алкоголя.

Здоровый вес



Рекомендации по здоровому весу

- Посоветовать клиенту следить за размером порций.
- Посоветовать клиенту есть больше клетчатки и меньше жиров.
- Посоветовать клиенту вести активный образ жизни.

Упражнение для всего класса. Мотивирование клиента на употребление полезной для сердца пищи

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий Миранды

Вы недавно начали ухаживать за новой клиенткой, Мирандой. В ее анамнезе значится инсульт и высокое артериальное давление. Также у нее высокий уровень холестерина. Миранда не всегда выбирает полезные продукты и несколько раз в неделю заказывает доставку еды на дом. Но она знает, что здоровая пища снизила бы риск повторного инсульта. Она просит вас помочь ей включить в рацион более полезные продукты.

Как помочь Миранде сделать рацион более полезным для сердца?

- а. Сказать ей, чтобы она перестала заказывать доставку еды на дом.
- б. Посоветовать ей читать этикетки на пищевых продуктах.
- в. Предложить ей в каждый прием пищи наполовину заполнять тарелку фруктами или овощами.
- г. Рекомендовать ей есть больше рыбы, оливкового масла и авокадо.

Упражнение для всего класса. Мотивирование клиента на поддержание здорового веса

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий мистера Ахмеда

Мистер Ахмед, за которым вы ухаживаете, перенес инсульт, и сейчас у него нездоровый вес. В каждый прием пищи он съедает по кексу. После первого кекса часто следует второй.

Как мотивировать мистера Ахмеда поддерживать здоровый вес?

- a. Сказать ему, что вредно есть так много кексов, поскольку в них много сахара
- b. Посоветовать ему следить за размером порций
- c. Посоветовать ему заменить кексы фруктами или овощами
- d. Сказать ему, чтобы он отказался от одного из приемов пищи за день, чтобы похудеть

Обсуждение. Поддержка клиента на этапе отказа от курения

Заметки:

Упражнение для всего класса. Способы поддержки клиента на этапе отказа от курения

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий миссис Брекстон

Миссис Брекстон курит уже много лет. Пару лет назад у нее был инсульт. Группа ухода рекомендует ей бросить курить, чтобы снизить риск повторного инсульта. Она пыталась отказаться от курения на протяжении нескольких лет, но всякий раз начинала курить снова. Когда она сидит без дела, ей хочется взять сигарету. Она хочет бросить курить и просит вас помочь ей в этом.

Как можно поддержать миссис Брекстон?

- a. Сказать ей, чтобы она изо всех сил сопротивлялась желанию выкурить сигарету
- b. Посоветовать ей ходить на прогулку по окрестностям всякий раз, когда возникает желание курить
- c. Сказать ей, что она может выкуривать по одной сигарете в период отказа от курения
- d. Предложить собрать пазл вместе с вами

Занятие 5. Реагирование на признаки инсульта

Почему так важно знать признаки инсульта

Для людей, перенесших инсульт, риск повторного инсульта увеличивается. От ваших действий может зависеть исход инсульта: сможет ли человек восстановиться или останется инвалидом.

Проверка знаний. Почему так важно знать признаки инсульта?

Инструкции. Прочитайте утверждение. Затем выберите вариант: «Верно» или «Неверно».

От ваших действий может зависеть исход инсульта: сможет ли человек восстановиться или останется инвалидом.

- a. Верно
- b. Неверно

Реагирование на признаки инсульта



Заметки:

Проверка знаний. Как реагировать на признаки инсульта

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий Шарлин

Шарлин, за которой вы ухаживаете, завтракает на кухне. Вы спрашиваете, нравится ли ей завтрак, но она просто смотрит на вас и не отвечает. Вы замечаете, что одна сторона ее лица «уплывает» вниз.

Как следует отреагировать на возможные признаки инсульта у Шарлин?

- a. Попросить ее поднять обе руки
- b. Сказать ей, чтобы она прекратила есть и сделала перерыв
- c. Попросить ее повторить простое предложение
- d. Немедленно позвонить по телефону 9-1-1

Обсуждение. Другие возможные признаки инсульта

Заметки:

Проверка знаний. Выявление других признаков инсульта

Инструкции. Прочтите вопрос и ответьте на него.

Каковы другие признаки инсульта?

- a. «Уплывающее» вниз лицо
- b. Рвота
- c. Внезапная головная боль
- d. Нарушения зрения
- e. Невнятная речь
- f. Внезапная потеря равновесия

Обсуждение. Транзиторная ишемическая атака (ТИА)

Заметки:

Проверка знаний. Описание ТИА

Инструкции. Прочтите вопрос и ответьте на него.

Как можно описать ТИА?

- a. Необратимое поражение головного мозга
- b. Микроинсульт
- c. Прекращение кровоснабжения, которое быстро восстанавливается
- d. Предупреждающий знак о скором инсульте

Проверка знаний. Реагирование на симптомы ТИА

Инструкции. Прочтите сценарий и ответьте на вопрос.

Сценарий мистера Самира

Мистер Самир, за которым вы ухаживаете, завтракает в столовой. Вдруг у него начинается сильная головная боль и появляется головокружение. Через пару минут он говорит, что уже чувствует себя лучше.

Что следует делать в такой ситуации?

- a. Наблюдать за клиентом, чтобы убедиться, что он в порядке
- b. Позвонить его врачу и записаться на прием на следующий день
- c. Предложить ему стакан воды
- d. Немедленно позвонить по телефону 9-1-1

Ключевые термины курса

Ключевые термины	Определения
Афазия	Нарушение речи, при котором человек не может нормально говорить и понимать речь. Другое название афазии — дисфазия.
Дисфагия	Трудности с глотанием.
Инсульт	Угрожающее жизни медицинское явление, при котором блокируется кровоснабжение какой-либо части головного мозга. Инсульт также может привести к разрыву кровеносного сосуда в головном мозге и, как следствие, к повреждению мозга.
Когнитивный	Связанный с процессами понимания, организации и запоминания информации.
Недержание	Состояние, при котором человек не может контролировать мышцы кишечника или мочевого пузыря. Недержание может быть следствием возрастных изменений, заболеваний, паралича или дисфункции внутренних органов.
Нейропластичность	Способность головного мозга изменяться. Мозг может менять свою структуру за счет образования новых связей после повреждения. Нейропластичность по-другому называется пластичностью головного мозга.
Паралич	Утрата способности двигать всем телом или какими-то его частями.
Спастичность	Скованность или тугоподвижность мышц (другие названия: напряжение мышц или повышение мышечного тонуса).
Транзиторная ишемическая атака (ТИА)	Инсультоподобный эпизод, вызывающий симптомы, схожие с симптомами инсульта. Как правило, такие симптомы длятся всего несколько минут. ТИА не вызывает необратимых повреждений мозга.

Справочная литература

- American Heart Association (Американская кардиологическая ассоциация). (5 декабря 2018 г.). Coping with pain (Облегчение боли). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/managing-pain/coping-with-pain>
- American Heart Association (Американская кардиологическая ассоциация). (30 ноября 2018 г.). Depression and stroke (Депрессия и инсульт). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke/depression-and-stroke>
- American Heart Association (Американская кардиологическая ассоциация). (3 декабря 2018 г.). One-sided neglect (Одностороннее пространственное игнорирование). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/one-sided-neglect>
- American Heart Association (Американская кардиологическая ассоциация). (19 марта 2019 г.). Incontinence (Недержание). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/incontinence>
- American Heart Association (Американская кардиологическая ассоциация). (15 марта 2019 г.). Memory loss (Потеря памяти). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/cognitive-and-communication-effects-of-stroke/memory-loss>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (Октябрь 2019 г.). *Let's talk about stroke and vision changes (Поговорим об инсульте и изменениях зрения) (публикация № DS15245)*. <https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/life-after-stroke/lets-talk-about-stroke-and-vision-sheet.pdf?la=en>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (Декабрь 2020 г.). *Hope: The stroke recovery guide (Надежда как путеводная звезда при восстановлении после инсульта) (публикация № DS16186)*. https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/life-after-stroke/ASA_HOPE_Stroke_Recovery_Guide_122020.pdf
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (без даты). About stroke (Об инсульте). <https://www.stroke.org/en/about-stroke>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (без даты). Emotional & behavioral effects of stroke (Эмоциональные и поведенческие последствия инсульта). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (без даты). Healing from stroke (Исцеление после инсульта). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/healing>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (без даты). Spasticity, what is it? (Спастичность — что это?). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/spasticity>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (без даты). Stroke risk factors (Факторы риска инсульта). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (без даты). Stroke symptoms (Симптомы инсульта). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (без даты). TIA (transient ischemic attack) (ТИА (транзиторная ишемическая атака)). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke/tia-transient-ischemic-attack>
- American Stroke Association (Американская ассоциация изучения инсульта). (без даты). *Types of stroke and treatment (Виды инсультов и лечения)*. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>

- Aramark, American Heart Association (Американская кардиологическая ассоциация). (без даты). Eat a rainbow: Colorful, seasonal fruits and veggies (Радуга в тарелке: разноцветные сезонные овощи и фрукты). В издании *Healthy for life*.
http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_497951.pdf
- Birchenall, J., Streight, E. (Дж. Берченколл, И. Стрейт). (2013 г.). *Mosby's textbook for the home care aide (Учебник Mosby для работников по уходу на дому)*, 3-е изд. Mosby.
- CBC Health. (24 июня 2019 г.). Left brain vs. right brain stroke (Левосторонний и правосторонний инсульт). <https://cbchealth.de/en/left-brain-vs-right-brain-stroke/>
- Centers for Disease Control and Prevention (Центры по контролю и профилактике заболеваний). (6 сентября 2017 г.). Stroke facts (Факты об инсульте). <https://www.cdc.gov/stroke/facts.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention (Центры по контролю и профилактике заболеваний). (2 августа 2021 г.). About stroke (Об инсульте). <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm>
- Family Caregiver Alliance. (без даты). Stroke (Инсульт). <https://www.caregiver.org/stroke>
- Headway. (2013 г.). *Coping with hemiplegia and hemiparesis (Помощь при одностороннем параличе и гемипарезе) [Информационный бюллетень]*.
<https://www.headway.org.uk/media/7911/coping-with-hemiplegia-and-hemiparesis-factsheet-2019.pdf>
- Johns Hopkins Medicine (Школа медицины Джонса Хопкинса). (без даты). Types of stroke (Виды инсульта).
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/stroke/types-of-stroke>
- Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (Лихи У., Фьюзи Дж. и Грейф Дж.). (2013 г.). *Providing home care: A textbook for home health aides (Надомное обслуживание: учебник для работников по уходу на дому)*, 4 издание. Издательство Hartman Publishing.
- Клиника Мейо. (19 ноября 2019 г.). High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body (Опасности высокого артериального давления: влияние гипертонии на организм).
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
- Клиника Мейо. (8 ноября 2019 г.). Stroke (Инсульт).
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>
- Клиника Мейо. (17 апреля 2019 г.). Stroke rehabilitation: What to expect as you recover (Реабилитация после инсульта: чего ожидать во время восстановления).
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/in-depth/stroke-rehabilitation/art-20045172>
- Клиника Мейо. (7 марта 2020 г.). Transient ischemic attack (TIA) (Транзиторная ишемическая атака (ТИА)).
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/transient-ischemic-attack/symptoms-causes/syc-20355679>
- Million Hearts. (Май 2016 г.). *High blood pressure: How to make control your goal (Высокое артериальное давление: как достичь цели по контролю давления)*.
https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_How_to_MCYG_General.pdf
- Million Hearts. (Май 2016 г.). *Supporting your loved one with high blood pressure (Поддержка близкого человека с высоким артериальным давлением)*.
https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_LovedOne_General.pdf
- National Association for Continence (Национальная ассоциация по проблеме недержания). (без даты). How much water should you drink when you have incontinence? (Сколько воды нужно пить, если у вас недержание?).
<https://www.nafc.org/bhealth-blog/how-much-water-should-you-drink-when-you-have-incontinence>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke (Национальный институт неврологических расстройств и инсульта). (без даты). Post-stroke rehabilitation fact sheet (Информационный бюллетень по реабилитации после инсульта).
<https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Post-Stroke-Rehabilitation-Fact-Sheet>

- National Stroke Association (Национальная ассоциация изучения инсульта). (Февраль 2006 г.). *Recovery after stroke: Healthy eating (Восстановление после инсульта: здоровое питание)*. https://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/res/VPTC2/9%20Food%20Nutrition%20and%20Preparation/Recovery_After_Stroke_Healthy_Eating.pdf
- Northwell Health Institute for Neurology and Neurosurgery (Институт здоровья, неврологии и нейрохирургии Нортвэлл). (без даты). What is hemiparesis? (Что такое гемипарез?). <https://www.northwell.edu/neurosciences/conditions/hemiparesis>
- Novitzke, J. (Дж. Новицки) (2008 г.). Privation of Memory: What can be done to help stroke patients remember? (Потеря памяти: что можно сделать, чтобы помочь перенесшему инсульт восстановить память?). *Издание Journal of Vascular and Interventional Neurology*, 1(4), 22-23. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317323/>
- Smokefree.gov. (без даты). Know your triggers (Знай свои триггеры). <https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/know-your-triggers>
- Spasticity (Спастичность). (без даты). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia (Медицинская энциклопедия A.D.A.M.)*. Извлечено 08 октября 2021 г. из публикации: <https://medlineplus.gov/ency/article/003297.htm>
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (2012 г.). *Memory, thinking and understanding after stroke (Память, мышление и понимание после инсульта)*. https://www.researchgate.net/profile/Vladimir_Kulchitsky/post/Hi_Is_there_a_free_working_memory_assessment_that_can_be_used_post_stroke/attachment/59f17432b53d2f3ade4a64c2/AS%3A553584114794496%401508996146523/download/F07_Memory%2C+thinking.pdf
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (2017 г.). *Pain after stroke (Боль после инсульта) (2-е изд.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/pain_after_stroke.pdf
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (2017 г.). *Smoking and the risk of stroke (Курение и риск инсульта) (2-е изд.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (2018 г.). *A complete guide to cognitive problems after stroke (Полный справочник по когнитивным проблемам после инсульта) (2-е изд.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/a_complete_guide_to_cognitive_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (2018 г.). *Balance problems after stroke (Проблемы с равновесием после инсульта) (изд. 2.1)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/balance_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (2018 г.). *Helping someone with communication problems (Помощь человеку с проблемами в общении)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/helping_someone_with_communication_problems.pdf
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (2018 г.). *Problems with memory and thinking (Проблемы с памятью и мышлением) (2-е изд.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/problems_with_memory_and_thinking.pdf
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (2018 г.). *Stroke: A carer's guide (Инсульт: руководство помощника) (2-е изд.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/stroke_a_carers_guide.pdf
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (без даты). Emotional changes (Эмоциональные изменения). <https://www.stroke.org.uk/effects-of-stroke/emotional-changes>
- Stroke Association (Ассоциация изучения инсульта). (без даты). Neuroplasticity: Re-wiring the brain (Нейропластичность: как мозг восстанавливает сам себя). <https://www.stroke.org.uk/effects-stroke/neuroplasticity-re-wiring-brain>
- Stroke Foundation (Фонд изучения инсульта). (без даты). Diet after stroke (Питание после инсульта) [Информационный бюллетень]. <https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20survivors%20and%20carers/stroke-resources-and-fact-sheets/Diet-after-stroke-fact-sheet>
- Stroke Recovery Canada. (без даты). *A caregiver's guide to stroke recovery (Руководство помощника по восстановлению после инсульта)*. March of Dimes Canada. https://strokerecoverybc.ca/wp-content/uploads/SRC_Caregivers_Guide_to_Stroke_Recovery.pdf

Top Doctors. (без даты). Dysphasia (Дисфазия).
<https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/dysphasia#>

Toronto Stroke Networks. (без даты). Neuroplasticity (Нейропластичность).
<http://stroke-recovery-guide.com/neuroplasticity>

Transient ischemic attack (Транзиторная ишемическая атака). (без даты). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia (Медицинская энциклопедия А.Д.А.М.)*. Извлечено 08 октября 2021 г. из публикации: <https://medlineplus.gov/ency/article/000730.htm>

U.K. National Health Services (Государственная служба здравоохранения Великобритании). (18 ноября 2020 г.). Paralysis (Паралич). <https://www.nhs.uk/conditions/paralysis/>

U.S. National Library of Medicine (Национальная медицинская библиотека США). (4 мая 2018 г.). *Stroke (Инсульт)*. <https://medlineplus.gov/stroke.html>

Vision Australia. (без даты). Tips for assisting people who are blind or have low vision (Советы по помощи слепым и слабовидящим людям).
<https://www.visionaustralia.org/information/family-friends-carers/tips-assisting>

World Stroke Organization (Всемирная организация изучения инсульта). (без даты). *Understanding weight and stroke (Связь веса и инсульта)*.
https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO_DontBeTheOne_PI_Leaflets_-_WEIGHT.pdf