راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سکته‌ی مغزی؛ توان‌بخشی در خانه بعد از ترخیص»

راهنمای همراه بیمار سکته

کمک درست، ارتباط با بیمار دچار آفازی، افسردگی و خستگی، و مراقبت از خودِ همراه



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **علائم سکته‌ی جدید** داری (کج شدن صورت، ضعف یا بی‌حسی ناگهانی دست یا پا، اختلال ناگهانی گفتار یا دید، سرگیجه‌ی شدید با عدم تعادل، سردرد ناگهانی و بی‌سابقه)، **فوراً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیر**؛ هر دقیقه مهمه. اگه حین تمرین **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه یا سردرد شدید** پیدا کردی، تمرین رو قطع کن. برنامه‌ی ورزشی رو با پزشک و فیزیوتراپیست خودت هماهنگ کن؛ به‌خصوص اگه فشار خون کنترل‌نشده، بیماری قلبی یا زمین خوردن‌های مکرر داری.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: سکته رو بشناس ۸

۱. مغز چطور دوباره یاد می‌گیره؟ نوروپلاستیسیتی ۹

۲. سکته‌ی دوباره؛ علائم هشدار و پیشگیری ۱۰

بخش ۲: مشکلات شایع بعد از سکته ۱۳

۳. خستگی بعد از سکته ۱۴

۴. افسردگی، اضطراب و تغییرات احساسی ۱۵

۵. گفتار، بلع، حافظه و توجه ۱۷

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۲۰

۶. چقدر تمرین؟ دوز درمان ۲۱

۷. ایمنی تمرین بعد از سکته ۲۲

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۵: برای همراه بیمار ۲۶

۸. راهنمای همراه: کمک کن، ولی کار رو ازش نگیر ۲۷

۹. مراقبت از خودِ همراه ۲۸

۱۰. ارتباط با بیمار دچار آفازی ۳۰

۱۱. برگشت به زندگی: رانندگی، کار، مسجد و سفر ۳۲

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۵

۱۲. جدول‌های پیگیری ۳۶

کتاب کامل و ارتقا ۳۹

منابع علمی ۴۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **همسر، فرزند یا همراهی**ه که از بیمار سکته مراقبت می‌کنه.

در این راهنما

- مغز چطور دوباره یاد می‌گیره؟ نوروپلاستیسیتی
- سکته‌ی دوباره؛ علائم هشدار و پیشگیری
- خستگی بعد از سکته
- افسردگی، اضطراب و تغییرات احساسی
- گفتار، بلع، حافظه و توجه
- چقدر تمرین؟ دوز درمان
- ایمنی تمرین بعد از سکته
- راهنمای همراه: کمک کن، ولی کار رو ازش نگیر
- مراقبت از خودِ همراه
- ارتباط با بیمار دچار آفازی
- برگشت به زندگی: رانندگی، کار، مسجد و سفر
- جدول‌های پیگیری
- ۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سکته‌ی مغزی؛ توان‌بخشی در خانه بعد از ترخیص»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سکته رو بشناس

چه اتفاقی در مغز افتاد، چرا یک طرف بدن ضعیف شد، مغز چطور دوباره یاد می‌گیره، و چطور از سکته‌ی دوباره پیشگیری کنیم.

فصل ۱

مغز چطور دوباره یاد می‌گیره؟ نوروپلاستیسیتی

مغز قابل‌تغییره

سلول‌هایی که در سکته از بین رفتن معمولاً برنمی‌گردن؛ ولی مغز می‌تونه **مسیرهای جدید** بسازه و بخش‌های سالم کار بخش آسیب‌دیده رو تا حدی یاد بگیرن. به این توانایی می‌گن **نوروپلاستیسیتی** یا انعطاف‌پذیری مغز.

سه قانون یادگیری دوباره‌ی مغز

قانون	یعنی چی
۱. استفاده کن وگرنه از دست می‌دی	اگه دست ضعیف هیچ استفاده‌ای نشه، مغز کم‌کم «فراموشش» می‌کنه
۲. تکرار، تکرار، تکرار	یادگیری حرکت به صدها تکرار نیاز داره
۳. کار واقعی و معنادار	برداشتن لیوان، بلند شدن از صندلی و راه رفتن، بهتر از حرکت‌های بی‌هدف یاد گرفته می‌شن

چقدر تکرار؟

در یک پژوهش مشاهده‌ای (Lang و همکاران، ۲۰۰۹)، بیماران در جلسه‌های توان‌بخشی معمولی به‌طور میانگین فقط **چند ده تکرار** از هر حرکت کاربردی انجام می‌دادن. پژوهش‌های پایه‌ی یادگیری حرکتی نشون می‌دن که برای تغییر در مغز معمولاً **خیلی بیشتر** از این لازمه. نتیجه‌ی عملی: **تمرین در خونه، بین جلسه‌های فیزیوتراپی، تعیین‌کننده‌ست.**

زمان‌بندی بهبود

- **بیشترین سرعت بهبود** معمولاً در **سه ماه اول** بعد از سکته‌ست.
- بهبود معمولاً بعد از ۶ ماه کندتر می‌شه؛ ولی **متوقف نمی‌شه**. در کارآزمایی EXCITE، بیمارانی که ۳ تا ۹ ماه بعد از سکته تمرین فشرده‌ی دست انجام دادن، بهبود قابل توجهی داشتن.
- حتی سال‌ها بعد، تمرین می‌تونه **قدرت، استقامت، تعادل و سرعت راه رفتن** رو بهتر کنه.

هیچ‌وقت دیر نیست. شاید سرعت پیشرفت کم بشه، ولی تمرین همیشه کمک می‌کنه.

سکته‌ی دوباره؛ علائم هشدار و پیشگیری

BE-FAST: علائم سکته رو بشناس

حرف	علامت
B (Balance) تعادل	از دست دادن ناگهانی تعادل یا سرگیجه‌ی شدید
E (Eyes) چشم	تاری یا از دست رفتن ناگهانی دید، دوبینی
F (Face) صورت	کج شدن صورت؛ موقع لبخند یک طرف پایین می‌مونه
A (Arm) دست	ضعف یا بی‌حسی ناگهانی یک دست یا پا
S (Speech) گفتار	گفتار نامفهوم یا ناتوانی در صحبت کردن و فهمیدن
T (Time) زمان	**فوراً با ۱۱۵ تماس بگیر** و ساعت شروع علائم رو یادداشت کن

حتی اگه علائم بعد از چند دقیقه برطرف شد (حمله‌ی گذرا)، **فوراً** به اورژانس مراجعه کن. درمان‌های باز کردن لخته فقط در ساعت‌های اول ممکنن.

پیشگیری از سکته‌ی دوباره (بر اساس رهنمود انجمن قلب آمریکا ۲۰۲۱)

عامل	هدف کلی
فشار خون	مهم‌ترین عامل؛ برای بیشتر بیماران زیر ۱۳۰/۸۰ (با نظر پزشک)
داروهای ضد لخته	طبق نسخه، **بدون قطع خودسرانه**
چربی خون	معمولاً استاتین طبق نظر پزشک
قند خون	کنترل دیابت
ریتم قلب	فیبریلاسیون دهلیزی (تپش نامنظم) باید تشخیص و درمان بشه
سیگار و قلیان	**قطع کامل**
فعالیت بدنی	منظم، طبق برنامه‌های این کتاب
تغذیه	الگوی مدیترانه‌ای، نمک کمتر
خواب	آپنه‌ی خواب رو بررسی کن (خروپف، قطع تنفس)

نکته‌ی دکتر مکس

فشار خون رو در خونه اندازه بگیر و در جدول فصل ۱۲ بنویس؛ این جدول رو به ویزیت پزشک ببر.

بخش ۲

مشکلات شایع بعد از سکته

ضعف و سفتی، شونه‌ی دردناک، دست، تعادل، خستگی، احساسات، گفتار و بلع، و مشکلات پنهانی که کمتر درباره‌شون حرف زده می‌شه.

فصل ۳

خستگی بعد از سکته

خستگی‌ای که با خواب خوب نمی‌شه

بر اساس یک متاآنالیز (Cumming و همکاران، ۲۰۱۶)، حدود **نیمی** از بیماران بعد از سکته **خستگی** دارن. این خستگی:

- ممکنه با فعالیت کم هم بیاد.
- با استراحت کامل برطرف نمی‌شه.
- با **تنبلی** فرق داره.

علت‌های قابل‌بررسی

علت	
افسردگی	فصل ۴
خواب بد یا **آپنه‌ی خواب**	شایع بعد از سکته؛ خروپف و قطع تنفس رو به پزشک بگو
داروها	بعضی داروهای فشار، اعصاب یا خواب
کم‌خونی، تیروئید، قند	با آزمایش
کم‌تحرکی	چرخه‌ی «کم‌تحرکی ← ضعف ← خستگی بیشتر»

مدیریت انرژی: قانون سه P

P	یعنی
برنامه‌ریزی (Plan)	کارهای مهم رو در ساعت‌هایی بذار که انرژی بیشتره
اولویت‌بندی (Prioritize)	همه‌ی کارها لازم نیست امروز انجام بشن
تقسیم (Pace)	کار رو به قطعه‌های کوتاه با استراحت تقسیم کن

نکته‌ی دکتر مکس

ورزش منظم و تدریجی یکی از درمان‌های خستگیه؛ نه دلیلی برای کنار گذاشتنش. با جلسه‌های کوتاه شروع کن.

افسردگی، اضطراب و تغییرات احساسی

افسردگی بعد از سکته

بر اساس مرور سیستماتیک Hackett و Pickles (۲۰۱۴)، حدود **یک‌سوم** بیماران در دوره‌ای بعد از سکته افسردگی دارن.

نشونه	
غم یا ناامیدی بیشتر روزها	
بی‌علاقگی به کارهایی که قبلاً دوست داشت	
کناره‌گیری از خانواده	
تغییر خواب و اشتها	
بی‌انگیزگی برای تمرین	
فکر مرگ یا آسیب به خود	**فوری** با پزشک یا اورژانس تماس بگیر

افسردگی **ضعف شخصیت نیست**؛ هم واکنش به یک اتفاق بزرگه، هم گاهی نتیجه‌ی مستقیم آسیب مغزی. افسردگی درمان‌نشده، **توان‌بخشی رو کندتر** می‌کنه.

درمان

- **صحبت با پزشک**: دارو و/یا روان‌درمانی.

- **فعالیت بدنی**: ورزش منظم به خلق کمک می‌کنه.
- **ارتباط اجتماعی**: مهمونی کوتاه، تماس تلفنی، رفتن به مسجد یا پارک.
- **اهداف کوچیک و قابل‌دسترس** (فصل ۱۶ در کتاب کامل).

گریه یا خنده‌ی ناگهانی

بعضی بیماران **بی‌اختیار** گریه یا می‌خندن، حتی وقتی ناراحت یا خوشحال نیستن. به این حالت می‌گن **ناپایداری هیجانی**. به خانواده توضیح بده که این علامت آسیب مغزیه؛ با پزشک درباره‌ی درمانش صحبت کن.

نکته‌ی دکتر مکس

داروی فلوکستین در کارآزمایی بزرگ FOCUS (Lancet، ۲۰۱۹) **بهبود حرکتی** رو بیشتر نکرد؛ پس داروی ضدافسردگی رو فقط برای درمان افسردگی و با نظر پزشک مصرف کن، نه برای «تقویت بهبود».

فصل ۵

گفتار، بلع، حافظه و توجه

گفتار و زبان

مشکل	توضیح
آفازی	مشکل در پیدا کردن کلمه، ساختن جمله، فهمیدن یا خوندن؛ معمولاً در سکته‌ی نیمکره‌ی چپ
دیزآرتری	کلمات درست انتخاب می‌شن ولی **نامفهوم** ادا می‌شن؛ به خاطر ضعف عضلات دهان و زبان

درمان با **گفتاردرمانگر**ه. نکته‌های ارتباط با بیمار دچار آفازی در فصل ۱۰.

بلع (دیسفاژی)

مشکل بلع بعد از سکته شایعه و می‌تونه باعث ورود غذا به ریه و **عفونت ریه** بشه.

علائم هشدار: **سرفه یا خفگی موقع غذا خوردن**، صدای خیس یا خرخری بعد از بلع، باقی موندن غذا در دهان، تب‌های مکرر یا عفونت ریه. اگه این علائم هست، **قبل از** ادامه‌ی غذای معمولی با پزشک و گفتاردرمانگر مشورت کن.

نکات ایمنی غذا در فصل ۲۲ در کتاب کامل.

حافظه، توجه و برنامه‌ریزی

مشکلات **شناختی** بعد از سکته شایعه: فراموشی، کندی فکر، سختی در انجام دو کار با هم، یا برنامه‌ریزی. این مشکلات معمولاً **دیده نمی‌شن** ولی روی زندگی و تمرین اثر زیادی دارن.

ترفند	
یک کار در یک زمان	موقع راه رفتن صحبت نکن (در ماه‌های اول)
دفترچه و تقویم	داروها، تمرین‌ها، ویزیت‌ها
روال ثابت روزانه	
محیط آروم	تلویزیون خاموش موقع تمرین و غذا

بخش ۳

برنامه‌های تمرینی

اصول تمرین بعد از سکته، ایمنی، و پنج برنامه‌ی مرحله‌به‌مرحله: تخت و نشسته، ایستادن و تعادل، راه رفتن، دست و بازو، قدرتی و هوازی.

فصل ۶

چقدر تمرین؟ دوز درمان

پیام اصلی رهنمودها

بر اساس رهنمود توان‌بخشی سکته‌ی انجمن قلب آمریکا (Winstein، ۲۰۱۶ و مرورهای سیستماتیک (Veerbeek ۲۰۱۴؛ Pollock ۲۰۱۴):

- **تمرین کار-محور** (تمرین همون کاری که می‌خوای بهتر بشه) مؤثرترین روشه.
- **مقدار بیشتر تمرین**، معمولاً نتیجه‌ی بهتری داره.
- **تمرین قدرتی و هوازی** هم بعد از سکته ایمن و مفیده (مرور کاکرین Saunders ۲۰۲۰): راه رفتن، استقامت و تعادل رو بهتر می‌کنه.

دوز پیشنهادی (کلی)

بخش	مقدار
تمرین کار-محور (دست، ایستادن، راه رفتن)	روزانه، **۲ تا ۳ جلسه‌ی کوتاه** (هر جلسه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه)
تکرار	هدف: **صدها تکرار در روز**، تقسیم‌شده در طول روز
هوازی	به‌تدریج تا ۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز در هفته
قدرتی	۲ تا ۳ روز در هفته؛ ۱ تا ۳ دور، ۸ تا ۱۵ تکرار

بخش	مقدار
کشش و وضعیت‌دهی	روزانه
کم کردن نشستن طولانی	هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، بلند شو و چند قدم بردار

مقیاس شدت (۰ تا ۱۰)

عدد	احساس	
۰ تا ۲	خیلی راحت	
۳ تا ۴	متوسط؛ نفس کمی تند، **می‌تونی صحبت کنی**	محدوده‌ی اصلی هوازی
۵ تا ۶	سخت؛ جمله کامل گفتن سخته	برای بعدها
۷ به بالا	خیلی سخت	لازم نیست

نکته‌ی دکتر مکس

اگه تمرین اون‌قدر خسته‌ات کرد که **فردا** نمی‌تونی تمرین کنی، دوز زیاد بوده. کمترش کن.

فصل ۷

ایمنی تمرین بعد از سکته

قبل از شروع

☐	
	برنامه رو با **پزشک و فیزیوتراپیست** هماهنگ کن
	فشار خون رو قبل از تمرین اندازه بگیر
	داروها رو طبق برنامه خوردی
	کفش بسته، محیط بی‌خطر، **یک نفر کنارت** در تمرین‌های ایستاده
	آب در دسترس

کی امروز تمرین نکن یا سبک‌تر کن؟

وضعیت	
فشار خون **خیلی بالا** یا **خیلی پایین**‌تر از حد تعیین‌شده توسط پزشکت	امروز تمرین نکن؛ با پزشک تماس بگیر
تب، عفونت، بیماری حاد	استراحت
خستگی شدید یا خواب خیلی بد	فقط تمرین‌های سبک
قند خیلی بالا یا پایین (در دیابت)	طبق دستور پزشک

حین تمرین، کی فوراً قطع کنی؟

درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم، سردرد ناگهانی و شدید، یا علائم جدید سکته (BE-FAST، فصل ۲): تمرین رو قطع کن. در علائم سکته‌ی جدید یا درد قفسه‌ی سینه، **فوراً ۱۱۵**.

اصول ایمنی حرکت

- **نفست رو حبس نکن.** موقع زور زدن بازدم کن (حبس نفس فشار خون رو بالا می‌بره).
- تمرین‌های ایستاده **کنار یک سطح محکم** (کابینت آشپزخونه، پشتی مبل سنگین).
- شونه‌ی ضعیف رو **نکش** (فصل ۸ در کتاب کامل).
- درد مفصل بیش از **۳ از ۱۰** که بعد از تمرین ادامه داره یعنی تمرین رو باید تنظیم کرد.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

در عکس‌ها، **سمت چپ** بدن آقای رضا سمت ضعیفه. اگه سمت ضعیف تو راسته، همه‌ی تمرین‌ها رو قرینه انجام بده.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: تخت و نشسته، ایستادن و تعادل، راه رفتن و پله، دست و بازو، قدرتی و هوازی، و جابه‌جایی و کشش.

بخش ۵

برای همراه بیمار

همراه بیمار سکته، مهم‌ترین عضو تیم درمانه. این بخش درباره‌ی کمک درست، مراقبت از خود، ارتباط با بیماری که نمی‌تونه حرف بزنه، و برگشت به زندگیه.

فصل ۸

راهنمای همراه: کمک کن، ولی کار رو ازش نگیر

سخت‌ترین کار همراه

دیدن تلاش آهسته‌ی کسی که دوستش داری سخته؛ طبیعیه که بخوای کار رو **براش** انجام بدی. ولی هر بار که دکمه‌ی پیراهن رو تو می‌بندی، یک فرصت تمرین از دست می‌ره.

قانون همراه: اول صبر کن. بعد راهنمایی کن. فقط اگه لازم بود، کمک کن.

سه سطح کمک

سطح	مثال
۱. فقط نظارت	کنارش هستی؛ دست نمی‌زنی
۲. راهنمایی کلامی	«پای ضعیفت رو عقب‌تر بذار.» «بینی جلوتر از پنجه.»
۳. کمک بدنی	فقط همون بخشی که نمی‌تونه؛ مثلاً ثابت کردن زانو

کارهای روزانه‌ی همراه

☐	کار
	برنامه‌ی تمرین روزانه رو با هم مرور کنید (فصل ۶ تا ۳۱)
	داروها رو در جعبه‌ی هفتگی بچین (فصل ۱۷ در کتاب کامل)
	فشار خون رو ثبت کن (فصل ۱۲)
	پوست و وضعیت شونه رو چک کن (فصل ۸ و ۱۴ در کتاب کامل)
	علائم هشدار رو بشناس (فصل ۲)
	پیشرفت‌ها رو ببین و بگو

جملات کمک‌کننده

به جای	بگو
«بذار خودم انجامش بدم.»	«امتحان کن؛ من کنارتم.»
«باز نتونستی؟»	«دیروز این کار رو نمی‌تونستی؛ امروز نصفش رو انجام دادی.»
«زود باش، دیر شد.»	«عجله نداریم.»
(صحبت درباره‌ی بیمار جلوی خودش)	با **خودش** صحبت کن

فصل ۹

مراقبت از خودِ همراه

فرسودگی همراه واقعیه

مراقبت از بیمار سکته، به‌خصوص در ماه‌های اول، می‌تونه **خستگی، اضطراب، افسردگی، کمردرد و تنهایی** بیاره. همراهی که از پا بیفته، نمی‌تونه کمک کنه.

نشونه‌های هشدار در خودت

☐	
	خستگی دائمی، حتی بعد از خواب
	زودرنجی یا عصبانیت زیاد
	کنار گذاشتن همه‌ی دوستان و کارهای مورد علاقه
	احساس گناه وقتی استراحت می‌کنی
	بی‌خوابی، کمردرد، سردرد
	احساس ناامیدی

چه کمکی از خودت می‌تونی بکنی؟

1. **کار رو تقسیم کن.** فهرست کارها رو بنویس و به بقیه‌ی خانواده بده؛ مردم اغلب نمی‌دونن چطور کمک کنن.

2. **هر روز یک زمان کوتاه برای خودت**؛ حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی.
3. **از کمرت محافظت کن:** جابه‌جایی رو درست یاد بگیر (فصل ۱۹ در کتاب کامل)؛ زانو خم، نه کمر.
4. **حرف بزن:** با یک دوست، با پزشک، یا با مشاور.
5. **به گروه همراهان** بپیوند؛ دیدن کسانی که همین مسیر رو رفتن، خیلی کمک می‌کنه.
6. **مراقبت از خودت خودخواهی نیست.** شرط ادامه دادنه.

اگه احساس می‌کنی دیگه نمی‌تونی، یا فکر آسیب به خودت یا بیمار رو داری، **فوراً** با پزشک یا اورژانس تماس بگیر.

فصل ۱۰

ارتباط با بیمار دچار آفازی

آفازی **هوش** رو از بین نمی‌بره؛ مشکل در **راه رسیدن** به کلمه‌هاست. بیمار اغلب می‌دونه چی می‌خواد بگه، ولی کلمه نمیاد.

ده نکته‌ی ارتباط

☐	نکته
	محیط **آروم**؛ تلویزیون خاموش
	روبه‌رو بشین و ارتباط چشمی داشته باش
	جمله‌های **کوتاه و ساده**؛ یک موضوع در یک زمان
	آهسته صحبت کن، ولی **بلند نه** (مشکل شنوایی نیست)
	سؤال بله/خیر بپرس: «چای می‌خوای؟» به جای «چی می‌خوای؟»
	از **اشاره، تصویر، نوشتن و شیء واقعی** کمک بگیر
	صبر کن؛ وقت بده جواب پیدا کنه
	جمله‌اش رو **تموم نکن** مگر خودش بخواد
	وانمود نکن فهمیدی؛ بگو «دوباره بگو» یا «نشونم بده»
	مثل یک **بزرگسال** باهاش رفتار کن؛ نه مثل بچه

دفترچه‌ی ارتباطی

یک دفترچه با **تصویر** چیزهای روزمره بساز: آب، غذا، توالت، درد، سرما، گرما، تلویزیون، اسم و عکس اعضای خانواده، جدول «بله/خیر». بیمار می‌تونه با اشاره منظورش رو برسونه.

نکته‌ی دکتر مکس

گفتاردرمانی درمان اصلی آفازیه؛ تمرین‌هایی که گفتاردرمانگر می‌ده رو در خونه هم انجام بدید.

فصل ۱۱

برگشت به زندگی: رانندگی، کار، مسجد و سفر

رانندگی

بعد از سکته، **تا اجازه‌ی پزشک رانندگی نکن**. سکته ممکنه روی دید، توجه، سرعت واکنش و قضاوت اثر بذاره، حتی وقتی ضعف بدنی کمه. قوانین هر کشور هم متفاوته.

کار

- برگشت به کار ممکنه، به‌خصوص با **شروع پاره‌وقت** و کار سبک‌تر.
- خستگی و مشکلات توجه رو با کارفرما در میون بذار.

زندگی اجتماعی و معنوی

هدف	قدم‌ها
مسجد، هیئت یا کلیسا	اول با ماشین و همراه، مدت کوتاه، نشسته روی صندلی
مهمونی خانوادگی	کوتاه و در ساعت‌هایی که انرژی داری؛ صندلی محکم با دسته

هدف	قدم‌ها
پارک و خرید	مسیر کوتاه با جای نشستن؛ ساعت‌های خلوت
بازی با نوه‌ها	نشسته؛ بازی‌هایی که دست ضعیف هم کار کنه

سفر

☐
قبل از سفر با پزشک صحبت کن؛ به‌خصوص برای پرواز در ماه‌های اول
داروها رو **در کیف دستی** و بیشتر از مدت سفر همراه داشته باش
خلاصه‌ی پرونده و فهرست داروها
در سفرهای طولانی، **هر ساعت** بلند شو و چند قدم بردار؛ پمپ مچ پا در صندلی
ویلچر فرودگاه رو از قبل درخواست کن

رابطه‌ی زناشویی

برگشت به رابطه‌ی جنسی بعد از سکته معمولاً **ایمنه** و برای خیلی از زوج‌ها مهمه. اگه نگرانی، داروها یا مشکل خاصی هست، با پزشک صحبت کن.

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۲

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه	۱ سال
تاریخ						
۵ بار بلند شدن از صندلی (ثانیه)						
سرعت راه رفتن ۴ متر (متر بر ثانیه)						
بلند شو و برو (ثانیه)						
جعبه و مکعب ساده: دست ضعیف (تعداد در ۱ دقیقه)						
جعبه و مکعب ساده: دست سالم						
بیشترین مسافت راه رفتن بدون استراحت						
وسیله‌ی کمکی						

جدول ۲: فشار خون

تاریخ	صبح	عصر	تاریخ	صبح	عصر

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	جلسه‌ی تمرین (تعداد)	دقیقه‌ی راه رفتن	کار با دست ضعیف (روز)	خستگی (۰ تا ۱۰)	خلق (۰ تا ۱۰)	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«سکته‌ی مغزی؛ توان‌بخشی در خانه بعد از ترخیص»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	سکته رو بشناس	۶
۲	مشکلات شایع بعد از سکته	۸
۳	تست‌ها، هدف‌ها، داروها و وسایل کمکی	۴
۴	کارهای روزمره؛ هر کار یک تمرین	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۴۹ تمرین
۷	برای همراه بیمار	۵
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Winstein CJ, Stein J, Arena R, et al. Guidelines for adult stroke rehabilitation and recovery: a guideline for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. Stroke. 2016;47(6):e98-e169. doi:10.1161/STR.0000000000000098
2. Kleindorfer DO, Towfighi A, Chaturvedi S, et al. 2021 Guideline for the prevention of stroke in patients with stroke and transient ischemic attack. Stroke. 2021;52(7):e364-e467. doi:10.1161/STR.0000000000000375
3. Saunders DH, Sanderson M, Hayes S, et al. Physical fitness training for stroke patients. Cochrane Database Syst Rev. 2020;3:CD003316. doi:10.1002/14651858.CD003316.pub7
4. Pollock A, Baer G, Campbell P, et al. Physical rehabilitation approaches for the recovery of function and mobility following stroke. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(4):CD001920. doi:10.1002/14651858.CD001920.pub3
5. Veerbeek JM, van Wegen E, van Peppen R, et al. What is the evidence for physical therapy poststroke? A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2014;9(2):e87987. doi:10.1371/journal.pone.0087987
6. Thieme H, Morkisch N, Mehrholz J, et al. Mirror therapy for improving motor function after stroke. Cochrane Database Syst Rev. 2018;7:CD008449. doi:10.1002/14651858.CD008449.pub3
7. Wolf SL, Winstein CJ, Miller JP, et al. Effect of constraint-induced movement therapy on upper extremity function 3 to 9 months after stroke: the EXCITE randomized clinical trial. JAMA. 2006;296(17):2095-2104. doi:10.1001/jama.296.17.2095
8. Lang CE, Macdonald JR, Reisman DS, et al. Observation of amounts of movement practice provided during stroke rehabilitation. Arch Phys Med Rehabil. 2009;90(10):1692-1698. doi:10.1016/j.apmr.2009.04.005
9. Kwakkel G, Kollen BJ, van der Grond J, Prevo AJ. Probability of regaining dexterity in the flaccid upper limb: impact of severity of paresis at onset in an acute stroke. Stroke. 2003;34(9):2181-2186. doi:10.1161/01.STR.0000087172.16305.CD

10. AVERT Trial Collaboration group. Efficacy and safety of very early mobilisation within 24 h of stroke onset (AVERT): a randomised controlled trial. Lancet. 2015;386(9988):46-55. doi:10.1016/S0140-6736(15)60690-0
11. Hackett ML, Pickles K. Part I: frequency of depression after stroke: an updated systematic review and meta-analysis of observational studies. Int J Stroke. 2014;9(8):1017-1025. doi:10.1111/ijs.12357
12. Cumming TB, Packer M, Kramer SF, English C. The prevalence of fatigue after stroke: a systematic review and meta-analysis. Int J Stroke. 2016;11(9):968-977. doi:10.1177/1747493016669861
13. FOCUS Trial Collaboration. Effects of fluoxetine on functional outcomes after acute stroke (FOCUS): a pragmatic, double-blind, randomised, controlled trial. Lancet. 2019;393(10168):265-274. doi:10.1016/S0140-6736(18)32823-X
14. GBD 2019 Stroke Collaborators. Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet Neurol. 2021;20(10):795-820. doi:10.1016/S1474-4422(21)00252-0
15. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

راهنمای همراه بیمار سکته

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمک کن، ولی کار رو ازش نگیر
- ارتباط با بیمار دچار آفازی
- خستگی و افسردگی بعد از سکته
- مراقبت از خودِ همراه
- برگشت به زندگی

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.

drmaxacademy.com