

Následná péče po cévní mozkové příhodě



www.bandzone.cz

Příručka byla vytvořena za účelem zkvalitnění péče o pacienty po cévní mozkové příhodě. Nabízí pacientům, jejich blízkým a laické veřejnosti užitečné informace, kontakty a cvičení vedoucí ke zvýšení celkové kvality

života.

Lidé postiženi mozkovou příhodou mnohdy nemají chuť žít a říkají, že život nemá cenu. Ale ten nejhorší bod už mají za sebou.

*Další dny přece mohou být lepší.
Neohlížejte se, ale dívejte se dopředu!*



www.vohradnik.webnode.cz

Víte, co je cévní mozková příhoda?

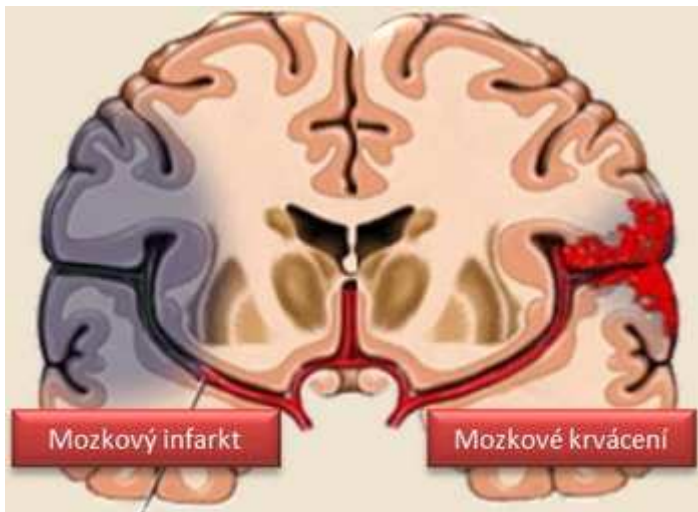
Mrtvice – cévní mozková příhoda; CMP – vzniká při poruše funkce části mozku a poškození jeho buněk náhlým postižením krevního oběhu. To se může stát dvěma způsoby: nedokrvením nebo krvácením.

Nedokrvení:

Dochází k němu při ucpání cévy následkem zúžení jejího průsvitu – většinou na podkladě sklerotického plátu (trombóza) nebo krevní sraženinou – vmetkem (embolie). Toto se nazývá mozkový infarkt – **ischemie**.

Krvácení:

Je méně častou příčinou mozkové příhody, jde o krvácení do mozkové tkáně nebo mezi mozkové obaly. Většinou v důsledku vysokého krevního tlaku nebo na podkladě cévní výdutě (aneurysmatu) dojde k porušení cévní stěny a výronu krve. Toto se nazývá krvácení do mozku – **hemoragie**.



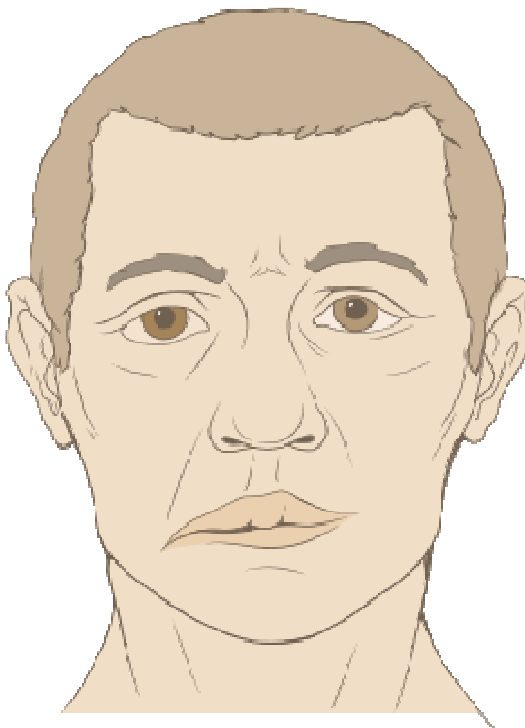
www.cmp-brno.cz

Jaké jsou příznaky CMP?

Jestli jde o mozkovou příhodu, zjistíte jednoduchým testem:

1. Asymetrie obličeje – ústní koutek na jedné straně se nezvedá nebo se zvedá nesouměrně.
2. Pokles končetiny – při pokusu o předpažení asymetrické postavení nebo pokles jedné paže.

3. Problémy s porozuměním, výslovností nebo opakováním – např. „starého psa novým kouskům nenaučíš“.
4. **Je třeba ihned volat RLP č. 155.**



Znáte možnosti prevence cévní mozkové příhody (snížení rizika jejího opakování)?

Nekuřte

Pravidelně se hýbejte

Udržujte si váhu

Omezte sůl, tuky, cukry

Dodržujte pitný režim

Chodte pravidelně na preventivní prohlídky

Omezte pití alkoholu

Vyhýbejte se stresu

Dodržujte léčebný režim

Udržujte si dobrou náladu

Jaké mohou být následky CMP?

Poruchy hybnosti končetin a obličejových svalů

Poruchy řeči

Poruchy poznávacích funkcí: paměti, orientace, poruchy psaní či počítání, neschopnost provádět běžné denní činnosti

Problémy s polykáním

Poruchy zraku

Problémy s rovnováhou a koordinací pohybů

Inkontinence

Deprese, úzkost, změny nálad

Epilepsie

Sociální důsledky

Poruchy hybnosti končetin

Důsledkem poškození nervových buněk při cévní mozkové příhodě je často ochrnutí – je ovlivněna svalová síla a zároveň pohybová koordinace, ale i vnímání polohy a doteku. Tyto změny nemusí být definitivní. Správnou a pravidelnou rehabilitací a stimulací je možné jejich zlepšení.

Vhodné stimuly:

Hlazení

Poklepávání

Kartáčování

Vaším cílem je:

- končetinu zapojovat do všech činností
- přijmout ji jako plnohodnotnou část svého těla
- končetinu při cvičení sledovat, soustředit se na pohyb, cvičit 1/2 – 1 hodinu denně.

Cviky vždy provádějte **pomalou a plynule** a u postižených končetin cvičte jen do stavu bolesti nebo **mírné bolesti**.

Může se stát, že končetiny postižené strany přes veškerou péči zůstanou bez pohybu. **Přesto je důležité provádět s nimi pasivní cvičení a udržovat rozsah pohybu v kloubech dle možností.**

Cvičení provádějte s oslabenou i zdravou končetinou. U těžšího postižení hybnosti si při provádění cviků pomáhejte zdravou končetinou.

Nepohyblivou horní končetinu nikdy nenechávejte svěšenou!



Horní končetina musí být podložena, popřípadě zavěšena v šátku tak, aby její vahou nedošlo k vykloubení ramenního kloubu.

Příklady cvičení pro horní končetiny

1. zvedejte ramena k uším
2. dělejte krouživé pohyby rameny směrem dopředu a dozadu
3. chyťte ruce za lokty a dělejte kruhy na jednu stranu a po chvíli na druhou
4. chyťte ruce za lokty a zvedejte je co nejvýše, pokud možno až nad hlavu a zpět
5. pokrčte lokty, dotkněte se rukama ramen a opět je natáhněte před sebe
6. natáhněte ruce před sebe a otáčejte dlaněmi nahoru a pak dlaněmi dolů
7. pokrčte ruku v lokti (90°) a otáčejte dlaně nahoru a dolů
8. dělejte krouživé pohyby v zápěstí

9. položte předloktí na stůl dlaněmi dolů a zvedejte ruku nahoru

10. sevřete prsty v pěst a opět prsty natáhněte

11. palcem se postupně dotýkejte všech prstů (polštářek na polštářek): palec-ukazovák, palec-prostředník, palec-prsteník, palec-malíček, postupujte několikrát dokola či v protisměru, každá ruka zvlášť nebo obě dohromady nebo zadávejte jednotlivé prsty na přeskáčku



12. položte ruce na stůl dlaní dolů a postupně zvedejte jednotlivé prsty, prsty můžete i pokrčit a dotýkat se stolu jen konečky prstů a zápěstím a

ťukat jednotlivými prsty do stolu jako když hrajete na klavír

13. natažené prsty přitáhněte k sobě, dále roztáhněte prsty do vějíře a opět přitáhněte k sobě (lze ve vzduchu či při položených rukách na stole)



14. položte ruce na stůl dlaněmi nahoru. Sevřete prsty v pěst a postupně z pěsti natahujte jednotlivé prsty, až budou všechny natažené. Pak je opět můžete zkusit vrátit zpět v pěst (ruce jsou stále položené na stole)



Mačkáním pryžového balonku také posilujete svaly ruky.



Přebíráním drobných předmětů trénujete jemnou motoriku ruky.

Než začnete chodit, musíte zvládnout stoj se zatížením obou dolních končetin a přenášení váhy. Rehabilitační pracovník Vám může doporučit vhodnost zpevňujících ortéz, použití chodítka nebo berlí.

Při nácvičce chůze používejte obuv s pevnou patou!



Nácvik chůze za pomoci chodítka.

Ochabnutí obličejových svalů

V důsledku ochabnutí obličejových svalů dochází k poklesu ústního koutku, vytékání slin, poruše polykání a poruše řeči. V některých případech dojde i k postižení oka, které nejde zavřít a slzí.

Zabraňte vysychání rohovky pravidelným užíváním očních kapek!

Příklady cviků pro obličejové svaly

1. co nejvíce otevřete pusou, vydržte 5 s, povolte, 5x
2. co nejvíce stiskněte rty, vydržte 5 s, povolte, 5x
3. našpulte rty a posílejte pusy, 10x
4. našpulte rty a roztáhněte je do úsměvu, rty držte u sebe, 5x
5. našpulte rty a roztáhněte je do úsměvu s viditelnými zuby, 5x

6. nadýchněte se, udržte vzduch ve tvářích a přelévejte ho z jedné tváře do druhé
7. jazykem střídavě tlačte do obou tváří, rty u sebe, na každou stranu, 10x
8. vyplázněte co nejvíc jazyk a vydržte 5 s, 5x
9. překládejte horní ret přes spodní a naopak, 5x
10. zavřete oči na 5 s, 10x
11. zvedněte co nejvíce obočí na 5 s, 10x
12. zamračte se, obočí k sobě na 5 s, 10x

Poruchy řeči

Může být porušena **tvorba řeči**, **porozumění** nebo také **obojí** (afázie). Má vliv na mluvení, psaní, čtení, poslech. Může též poškodit neverbální projevy jako je vyjadřování gesty,

kreslení.

Může být ztížena pouze **výslovnost** (dysartrie).

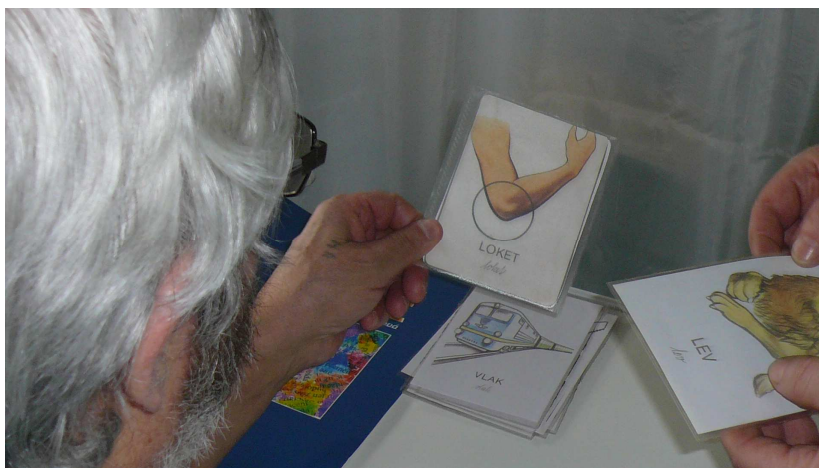
Současně mohou být např. poruchy polykání (dysfagie) a poruchy tvorby hlasu (dysfonie).

Poruchami řeči se zabývá **logoped**. Dodá Vám další rady, návody. Povzbudí Vás v terapii, zapůjčí a vymyslí vhodné materiály pro nácvik a trénink komunikace.

Zásady komunikace s afatikem:

- používejte jednoznačné konkrétní výrazy, ukažte mu předmět, o kterém mluvíte
- nevyžadujte od něj verbální projev, stačí, když bude vnímat Váš hlas
- pokud nemá poruchu sluchu, nekřičte na něj
- mluvte pomaleji v jednoduchých větách
- u těžkého deficitu v porozumění je nejdůležitější výraz Vaší tváře a mimika

Velkou pomůckou využitelnou v počáteční léčbě afázie je Afatický slovník. Je dodáván na CD, obsahuje podstatná jména, přídavná jména, slovesa, životní situace.



Procvičování řeči pomocí karet pro afatiky

Poruchy poznávacích funkcí

Jedním z nejčastějších příznaků jsou poruchy orientace:

- připomínáme svému blízkému základní osobní údaje
- pomocí hodinek, kalendářů, denních plánů zlepšujeme časovou orientaci
- označením místnosti a opakovaným učením se snažíme o zlepšení prostorové orientace
- četbou, křížovkami, hlavolamy můžeme

zmírnit poruchy pozornosti, soustředění, paměti
Riziko zhoršení orientace narůstá při změnách prostředí!

Několik tipů pro samostatné cvičení:

Křížovky, osmisměrky, doplňovačky, hledání rozdílů na obrázku, IQ testy, puzzle, společenské hry, hry se slovy, překreslování, dokreslování, počítání, nácvik soběstačnosti při denních aktivitách.

Kreativní techniky – ruční práce, výtvarné aktivity, tvůrčí psaní, hraní na hudební nástroj a mnoho dalších. Trénovat mozek lze také pomocí počítače.

Několik cenných rad pro zdravý mozek

1. pokuste se každý den věnovat alespoň 20 minut nějaké výše zmíněné aktivitě (čím déle, tím lépe)
2. pro dosažení maximálního výkonu si vytvořte příjemné a klidné prostředí bez rušivých vlivů

3. pokud pocítíte velkou únavu či bolesti hlavy, odložte trénink na později
4. po obědě a po večeři raději cíleně mozek netrénujte, protože tělo soustřeďuje více energie na trávení a mozků se tolik nechce přemýšlet
5. dodržujte správnou životosprávu – důležitá je vyvážená strava, dostatek spánku, vhodná pohybová aktivita a pobyt venku
6. nezapomínejte na své koníčky a zábavu, vhodný je určitě tanec, zpěv, kultura obecně
7. nejlepší kombinace je, když vás činnost baví a zároveň těší

Problémy s polykáním

Porucha polykání (dysfagie) způsobuje snížený příjem potravy. **Člověk je ohrožen podvýživou** způsobující snížení obranyschopnosti organismu.

Při nedostatečné výživě je možno, na základě doporučení ošetřujícího lékaře, použít různé druhy potravinových doplňků. Zvýší Vám příjem energie a živin, včetně vitamínů.



www.fresenius-kabi.com

Další komplikací při poruše polykání je **vdechnutí potravy**, které vede ke zvýšenému riziku infekce dýchacích cest a zápalu plic.

Prevence vdechnutí potravy

1. jezte zásadně v sedě, s hlavou v mírném předklonu
2. pomalu a důkladně žvýkejte, soustřeďte se na polykání
3. vkládejte si do úst malá sousta k nepostižené straně, zapojte jazyk
4. jídlo musí mít vhodnou konzistenci, aby se dobře polykalo
5. tekutiny pijte zahuštěné (nutilis – zahušřovadlo na bázi kukuřičného škrobu)



Poruchy zraku

Po cévní mozkové příhodě se může objevit **výpadek části zorného pole, dvojité vidění nebo pokles víčka.**

Při dvojitém vidění používáme ke korekci zakrytí jednoho oka (střídavě obě strany).



www.ocniokluzory.cz

Při poklesu víčka procvičujeme obličejové svaly.

Příklady cviků na posílení očí

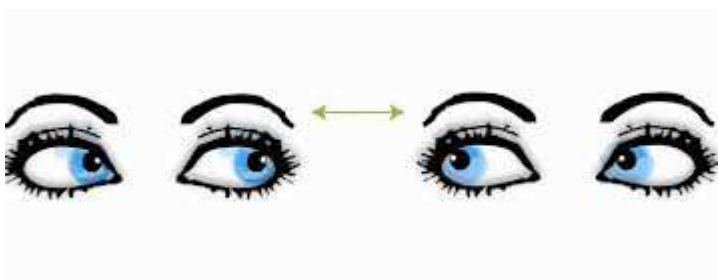
Zásady cvičení:

- Soustředte se na cvičení.
- Provádějte pohyby očima uvolněně a nenásilně, ovšem až do krajních poloh. Po každém cviku si odpočiňte.
- Cvičte zásadně bez brýlí!

1. promasírujte oční bulvy, případně celý obličej lehkými krouživými pohyby bříšky prstů
2. zavřete oči a intenzivně svírejte několik sekund víčka, pak 20x zamrkejte, opakujte 5x
3. pohledy nahoru a dolů, hlavu držte uvolněně, snažte se dívat na kořen nosu, opakujte 5x
4. podívejte se intenzivně nahoru doprava, pak dolů doleva, totéž na druhou stranu, opakujte 3x
5. podívejte se na kořen nosu a potom pohybujte 4x očima v kruzích na jednu stranu, odpočíte si a opakujte totéž na druhou stranu
6. 20x zamrkejte
7. zaostřete na prst, který máte 20 cm před očima a pak se podívejte na předmět vzdálený minimálně 5 metrů a zaostřete na něj, pohledy na prst a vzdálený předmět střídejte asi 10x, snažte se postupně zrychlovat

8. osvěžení očních svalů

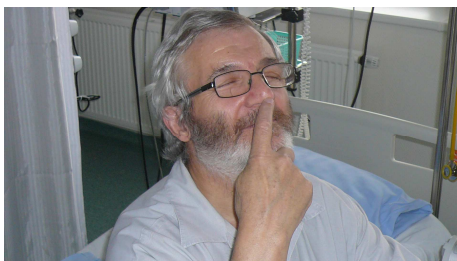
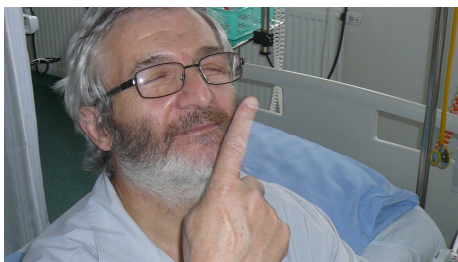
20x si dlaněmi šplíchněte studenou vodu na zavřené oči



www.zena.centrum.cz

Problémy s rovnováhou a koordinací pohybů

Poškození rovnováhy způsobuje nejistotu při chůzi, závratě a ztrátu koordinace. Postižený člověk při stoji i chůzi padá ke straně a nedokáže provést cílené pohyby. Jeho mluva bývá nesrozumitelná, jelikož neovládá koordinaci řečového ústrojí.



Nácvik koordinace pohybu. Ruku nejdříve předpažte, zavřete oči a snažte se ukazováčkem trefit špičku nosu.

Pozor, hrozí riziko pádu!

Riziko pádu můžeme minimalizovat **úpravou prostředí**: dostatek osvětlení, bezpečnostní madla do koupelny, protiskluzové a kompenzační pomůcky, pevná obuv, suchá podlaha, pevně stojící nábytek aj.



www.topshop.cz



Inkontinence

Neschopnost udržet moč nebo stolicí je jedním z možných následků prodělané cévní mozkové příhody a často vede ke ztrátě sebeúcty, k narušení kvality života a společenského styku.

Pokud nedokážete včas dojít na toaletu, zajistěte si její dostupnost náhradním řešením, např. použitím přenosných nebo pojízdných toaletních židlí, podložních mís či močových lahví u lůžka.

Je nutné upravit pitný režim

- pijte rovnoměrně během celého dne (200 ml po 2 hodinách)
- nepijte nárazově větší množství tekutin
- nepijte větší množství tekutin na noc

Nesnižujte příjem tekutin z obavy před pomočením! Nedostatek tekutin vede k dehydrataci organismu a ke zhoršení prokrvení životně důležitých orgánů a k celkovému zhoršení zdravotního stavu!

Je nutné dbát o pokožku

- používejte vhodné inkontinenční pomůcky (vložky, plenkové kalhotky, slipové kalhotky)
- po každém znečištění se myjte
- používejte krémy a pasty k ochraně drážděné pokožky



www.menalind.cz

Deprese, úzkost, změny nálad

Deprese postihuje až 50 % nemocných po CMP a **negativně ovlivňuje** průběh uzdravování. Je proto nesmírně důležité depresi včas zjistit a účinně léčit. Nasazení medikace ke zlepšení psychického stavu pacienta je prospěšné pro rehabilitaci i reedukaci řeči.

Příznaky deprese:

- únava, apatie, změny nálad
- trvá alespoň 2 týdny
- je přítomna téměř každý den
- je nejvýraznější ráno
- je přítomen smutek, ztráta zájmu či radosti z aktivit, které normálně přináší potěšení a uspokojení
- ztráta energie nebo nadměrná únava téměř každý den, poruchy spánku



Jak na depresi?

1. Svěřte se lékaři a nebraňte se pravidelnému užívání léků, pomůžou Vám!
2. Nebud'te sám, vyhledávejte společnost svých blízkých!
3. Nestyd'te se plakat!
4. Zkuste dělat to, co je Vám příjemné!
5. Nepokoušejte se depresi zaspat!
6. Naplánujte si denní aktivity a snažte se je splnit!
7. Pokud Vás napadají myšlenky na sebevraždu, řekněte to svým blízkým a hlavně to řekněte svému lékaři!

Epilepsie

Po prodělané cévní mozkové příhodě může dojít ke vzniku epilepsie.

Projevuje se poruchami vědomí nebo křečemi končetin. Je dobře léčitelná.

Pravidelně užívejte léky!

Sociální důsledky

Domácí péče o člověka po prodělané cévní mozkové příhodě sebou přináší menší či větší změny v rodinných vztazích. Dochází i ke společenské izolaci. Nemocný člověk se v důsledku své nemoci ocitá v situaci, kdy ztrácí většinu rolí, které měl. Důležité je respektování jeho intimity a vyslechnutí jeho názoru. Je také důležité podporovat snahu nemocného o získání co největší nezávislosti a soběstačnosti a napomáhat rozvoji činností, které mu dávají nový smysl života.

Členové rodiny mohou být péčí o své blízké velice vyčerpáváni a je nutné, aby si našli čas i na sebe.



www.pecovatelkaroku.cz

Rady pro pečovatele:

- nestyděte si říct o pomoc
- nezanedbávejte se, pečujte o sebe
- neuzavírejte se světu, nevyhýbejte se svým přátelům
- neobávejte se projevit své pocity, nezůstávejte se svým trápením sami

Dalším sociálním problémem může být nižší příjem rodiny v důsledku ztráty zaměstnání,

nezbytných bytových úprav, hrazení domácí péče, rehabilitačních pomůcek aj.

Kam se obrátit?

Na příslušném **sociálním odboru** Vám poradí, na jaké nárokové příspěvky máte nárok.

Služby, které můžete využít:

Oblastní charita Vyškov tel. 517350779

Morávková 745/1a, Vyškov Dědice
(středisko Ivanovice, tel. 774874823, Rousínov,
tel. 517440390)

- Domácí péče
- Centrum denních služeb
- Odlehčovací služby
- Půjčovna pomůcek

Centrum sociálních služeb Vyškov, tel. 517333503

Tyršova 29

- Pečovatelská služba

Sdružení Piafa tel. 515539212

Žerotínova 2, Vyškov 682 01

- Aktivizační služby pro seniory (ambulantní, terénní)
- Fyzioterapie
- Zooterapie

Rodinná pohoda, p. o.

tel. 60547369

Morávková 35, Vyškov 682 01

- Odlehčovací služba (terénní i pobytová)
- Centrum denních služeb Pohoda
- Sociálně aktivizační služby
- Půjčovna kompenzačních pomůcek

Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy

tel. 517333909

Smetanovo nábřeží 27, Vyškov 682 01

- Psychologické a sociální poradenství

Rehabilitace a ergoterapie tel. 517315494, 517315482

Rehabilitaci a ergoterapii ordinuje rehabilitační nebo praktický lékař, je poskytována na **rehabilitačním oddělení (tel. 517315494) a rehabilitační ambulanci Nemocnice Vyškov, p. o. (tel. 517315482)**

Logopedie

tel. 608055831

Logopedii ordinuje neurolog nebo praktický lékař.

Logopedická ambulance Tyršova 4, Vyškov
(ambulantní, terénní)

Domovy pro seniory

Domov – penzion pro důchodce, p. o., Polní 5,
Vyškov – Brňany 682 01, tel. 517 348 801

Domov Hvězda, p. o., Nové Hvězdlice 200,
683 41, tel. 517 358 619

Domov pokojného stáří a pečovatelská služba,
Slavkovská 33, Bučovice 685 01, tel. 517 381 056

Domov pro seniory, Polní 1-3, Vyškov 682 01,
tel. 517 333 100

Domov pro seniory – Senior centrum Slavkov,
p. o., Zámecká 66, Slavkov 747 57, tel. 553 797 082

Domov u zámku, o. s., Chvalkovice na Hané č. 1
683 23, tel. 517 332 122

Internetové stránky o CMP

<http://www.mozkovaprihoda.cz/jnp/cz/index.html>

<http://sdruzenicmp.cz/cz/>

<http://ergoaktiv.cz/jak-na-cmp/>

www.klubafasie.com/

<http://slovník.kvalitne.cz/>

<http://www.pomrtvici.cz/>

<http://www.cmp-brno.cz/Co-je-mozkova-prihoda-mrtvice.html>

<http://ictus-jbrixen.webnode.cz/>

<http://www.prvnikrok.cz/>

<http://rovnovahatela.ic.cz/stranky/cmp.php>

Zdroje:

KALINA, Zbyněk, 2010. *Akutní cévní mozkové příhody*. Praha: Mladá fronta a.s., 40 s. ISBN 978-80-204-2093-0

PFEIFFER, Jan, 2007. *Neurologie v rehabilitaci. Pro studium i praxi*. Praha: Grada Publishing a.s., 352 s. ISBN 978-80-247-1135-5

Internetové zdroje:

<http://www.mozkovaprihoda.cz/jnp/cz/index.html>

<http://sdruzenicmp.cz/cz/>

<http://ergoaktiv.cz/jak-na-cmp/>

www.klubafasie.com/

<http://www.pomrtvici.cz/>

<http://www.cmp-brno.cz/Co-je-mozkova-prihoda-mrtvice.html>

Vypracovala: Eva Fryčová, 3. ročník VŠ, kombinované studium,
Univerzita Palackého v Olomouci, Ústav Ošetřovatelství

Odborný poradce: MUDr. Jana Kadlčíková, vedoucí lékař iktové
jednotky neurologického oddělení nemocnice Vyškov, p. o.

Pedagogický poradce: PhDr. Danuška Tomanová, Csc. Univerzita
Palackého Olomouc, FZV

Jazykový poradce: Mgr. Irena Šodková

Fotodokumentace: internetové zdroje, vlastní archiv, spolupráce
Václav Heryng

Vyškov 2013