



Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ,
tel. 18 / 263 30 00, fax 18 263-39-50
REGON: 000308324, RZoz: 000000006068, NIP: 735-21-78-657

Materiały informacyjne – Stwardnienie Rozsiane

Dla chorych opuszczających oddział szpitalny zaleca się:

1. Uregulowany, oszczędzający tryb życia oraz odpowiednią ilość snu tj. 7 – 9 godzin na dobę.
2. Dietę bogatą w nienasycone kwasy tłuszczowe i sole mineralne.
3. Przyjmowanie pokarmów bogatych w błonnik i zwiększenie ilości wypijanych płynów (minimum 2 litry dziennie) pomoże to w walce z zaparciami.
4. Usprawnianie ruchowe które powinno być wprowadzone jak najwcześniej i systematycznie w myśl zasady: minimum ruchu podczas rzutu choroby i maksimum podczas remisji, przy czym należy uwzględnić postać i stopień ciężkości choroby.
5. Planowanie odpoczynku w czasie wykonywania czynności dnia codziennego aby zminimalizować zmęczenie towarzyszące chorobie.
6. Nawiązanie kontaktu z grupami wsparcia chorych na Stwardnienie rozsiane.
7. Nawiązanie kontaktu z fizjoterapeutą, w celu uzyskania informacji na temat ćwiczeń.
8. Korzystanie z różnych form usprawniania: stacjonarnie, ambulatoryjnie czy też w warunkach domowych.
9. W przypadku problemów psychologicznych korzystanie z pomocy psychologa, duszpasterza, przyjaciół, rodziny czy grup wsparcia.
10. Nawiązanie kontaktu z pielęgniarką środowiskową, w celu uzyskania informacji na temat samoopieki i samopielęgnacji, samoobserwacji, a także kontynuacji edukacji zdrowotnej.
11. Stałą i systematyczną kontrolę w poradni neurologicznej.

Zalecenia dla rodziny: w razie szybkiego postępu choroby i stopniowej utraty sprawności należy przygotować pod względem wyposażenia dom/mieszkanie.