



**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 – UDAR MÓZGU**

Właściwy styl życia, eliminowanie czynników ryzyka powtórnego wystąpienia udaru niedokrwinnego mózgu :

1. Zaleca się właściwą organizację pracy i czasu wolnego, przestrzegania stałych godzin snu i czuwania oraz długości snu, który powinien trwać 7-8 godz. na dobę , co pozwala na regenerację organizmu,
2. Zachowanie aktywności ruchowej poprzez ćwiczenia czynne lub bierne, (aktywność powinna być dostosowana do możliwości i wydolności organizmu pacjenta). Informacji na temat zakresu ćwiczeń udzieli fizjoterapeuta.
3. Właściwa dieta:
  - określenie częstości przyjmowania posiłków-3xdziennie lub częściej, celem uzyskania zaleceń dietetycznych należy skontaktować się z dietetykiem, pielęgniarką bądź lekarzem,
  - należy wyeliminować z jadłospisu produkty o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych,
  - przystosowanie ilości i konsystencji pokarmów do możliwości pacjenta w zakresie: wieku, stanu zdrowia, aktywności fizycznej, żucia, funkcjonowania układu pokarmowego, ograniczenia spożywania soli kuchennej.
4. Ograniczenie używek:
  - przy nadciśnieniu alkohol wysokoprocentowy jest zakazany, dopuszcza się spożywanie wina (w małych ilościach) , ograniczenie picia kawy, zaprzestanie palenia wyrobów tytoniowych,
5. Przeciwdziałanie stresom:
  - ustalenie, jakie sytuacje są szczególnie denerwujące i w miarę możliwości, unikanie ich, pozytywne myślenie, rozmowa o własnych problemach, rozwijanie zainteresowań, skorzystanie z pomocy psychologa, gdy zaistnieje taka konieczność,
6. Inne zalecenia:
  - kontrola ciśnienia tętniczego krwi,
  - systematyczne przyjmowanie leków,
  - redukcja masy ciała,
  - korzystanie z grup wsparcia,
  - kontakt z pielęgniarką środowiskową oraz lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej, w celu kontynuacji opieki poszpitalnej,
7. Zalecenia dla rodziny: należy przygotować pod względem wyposażenia dom/mieszkanie,