

Metodologies expertes per recuperar una vida després de l'ictus

6 de novembre de 2019

Traduit al català des de:

[https://safestroke.us14.list-](https://safestroke.us14.listmana-)
[mana-](https://safestroke.us14.listmana-)

[ge.com/track/click?u=110a636683afb91f83d99a732&id=846147d4f4&e=11072c1876](https://safestroke.us14.listmana-ge.com/track/click?u=110a636683afb91f83d99a732&id=846147d4f4&e=11072c1876)

Escrit per Amanda Jerelyn

La recuperació després d'un ictus és molt essencial perquè el pacient pugui tornar a la vida fàcil i senzilla per a ell mateix i els seus cuidadors. Viure una vida normal després d'un ictus, és força difícil de pensar que sigui possible per a molts malalts. Les persones solen esdevenir negatives un cop es troben en la seva nova vida i no accepten els canvis positivament.

La història de Marina Krsmanovic de Sèrbia és molt potent pel que fa a recuperar una vida després d'un ictus. Tornar a la vostra vida després de la recuperació és per a tu un nou començament. És completament assolible si teniu una mentalitat positiva. Podeu recuperar una vida normal seguint aquests plantejaments experts.

Tornant a la rutina

Amb moltes dificultats es quasi be impossible que alguns pacients acceptin la seva nova realitat que ja no serà la mateixa. La recuperació de la vida després de l'ictus comporta alguns canvis rutinaris dràstics. Els supervivents sempre han de creure en la seva bona voluntat en adoptar canvis importants al seu voltant. Acceptar el vostre destí és el primer pas cap a l'èxit en la vostra nova vida. Un pacient que s'adapti feliçment a aquests canvis rutinaris portarà una vida amb menys preocupacions i més relaxació.

Perspectiva positiva

Acceptar un enfocament positiu cap a tot el que passa en la vostra vida és la clau de la felicitat. Especialment per la condició que només el pensament positiu farà florir. Un cop acceptis la teva vida tal com és, les coses et resultaran més fàcils de comprendre. Una mentalitat positiva també us permetrà ser el vostre propi motivador de vosaltres mateixos..

Vernell Bradshaw és un supervivent de l'ictus.

El seu lema és l' actitud ho és tot, i força sorprenentment, és cert. Viu la seva vida amb voluntat i predisposició. També va dir que mai va qüestionar-se per què li havia passat, però, en canvi, va acceptar-ho i va guanyar força suficient per seguir endavant amb la seva vida amb entusiasme.

La meditació és un gran sanador

Després d'una recuperació d'un ictus, els metges aconsellen molt als pacients que tinguin cura d'ells, mateixos i en facin una prioritat. Tenir cura de tu significa assegurar-se que es compleixen totes les vostres necessitats i desitjos. I les vostres necessitats haurien d'incloure primer un temps per meditar. Fer meditació habitualment és un enfocament expert per viure la vida normalment després d'un ictus important. Ara, el tractament pot incloure fer passejades lleugeres al matí, fer ioga a l'aire lliure o a l'interior o fer exercicis de respiració.

La fisioteràpia beneficia molt

Els individus pateixen molts símptomes com pèrdua de memòria, pèrdua de força de voluntat i pèrdua del poder de control que inclou principalment el control de les extremitats després d'un ictus .

La fisioteràpia és molt útil en casos particulars

La fisioteràpia significa principalment un tractament per recuperar pacients que consisteixen en tècniques físiques. Inclou exercicis lleugers, massatges i tractaments per calor per ajudar-vos al moviment intern i extern del cos amb facilitat. Per tant, és un altre enfocament expert per recuperar la vida després de l'ictus i començar a viure de forma natural.

Transformació del mètode de vestir

Després d'un ictus, tasques senzilles com vestir-se o banyar-se es converteixen en un problema per als supervivents. La seva frustració és autèntica, però l'enfocament expert seria abordar-ho amb consciència i donar-li temps.

Canviar plantejaments al voltant de les coses pot ser útil.

Per exemple, podeu canviar de roba fàcilment mentre esteu asseguts a una cadira o al llit en lloc de dempeus. També podeu optar per portar roba fluixa de manera que sigui menys complicat. Posar la mà afectada a la màniga de la camisa, us donarà primer més suport per portar-la correctament.

Modifiqueu els equips i les eines de bany

Ara, el bany és la segona tasca més difícil, però es pot simplificar si seguïu alguns suggeriments professionals. Recordeu sempre que els banys són més difícils de prendre després d'un cop, de manera que heu d'optar per dutxes. Substituïu els vostres banys habituals per banyadors amb ventosa per evitar que rellisquin. Mantingueu sempre algú o una campana al vostre abast per tenir ajuda instantània en cas d'emergència.

Eviteu conduir al màxim

Conduir després d'un ictus no pot ser fàcil ni normal. En alguns casos extrems, els seus fisioterapeutes i metges no l'aconsellen per a alguns pacients després de la recuperació. Però si ho heu de fer, primer cal que informeu les autoritats i poseu una prova amb ells per assegurar-vos. Aleshores, heu de modificar el cotxe segons la vostra mà, que no està paralyzada. El consell de seguretat és que algú vagi acompanyant en tot moment per assegurar-vos que no patiu accidentalment cops greus.

Assistència a sessions de grup

Les persones després de la recuperació d'un ictus es tornen amargades i enfadades per l'aïllament i perquè no poden fer coses soles abans. És completament comprensible, i un enfocament expert seria assistir a les sessions. Les sessions relacionades amb la vida després de l'ictus amenitzaran el vostre esperit. Perquè ara us sentireu vinculats amb molts altres i us sentireu relaxats sabent que no pateixis sols en aquesta situació. Assistir a sessions grupals augmentarà la vostra moral i us motivarà cap a totes les coses positives de la vida per estimar-les.

Seguiu desafiant-vos

Un pacient que sobreviu a un ictus i arriba a casa després de la recuperació necessita superar més reptes de la seva vida per seguir endavant. Penseu-hi, com sempre arribeu primer a totes les maratons de carreres i, de sobte, les maratons de cursa van deixar de passar, com us sentireu? Us sentireu enganxats pel mig. Així que els reptes diaris, per grans o petits, mantenen la vostra vida per un camí constant. Per tant, els supervivents han de seguir buscant problemes i fer tot el possible per superar-los eficaçment.

Aquests van ser alguns enfocaments útils que podeu considerar després de recuperar-vos d'un ictus. La vida és sens dubte reivindicable després d'un ictus. Només cal estar disposat a viure-la plenament. Viure una vida normal no és un somni, però és una missió per als supervivents, en la que cal endinsar-s'hi.

Autora Amanda Jerelyn:

Treballa actualment com a tutora de salut i benestar a King Essay. Els seus serveis professionals d'escriptura inclouen una dissertació d'infermeria a través de la qual va obtenir molta popularitat en el seu camp i de tant en tant aporta contingut a Guide2Write . Amanda escriu amb plena aportació i entusiasme, cosa que la fa destacar de la resta.