

# Восстановление после инсульта (TaCAS)

---

## Информационная брошюра



MEDICAL RESEARCH  
**INSTITUTE**  
OF NEW ZEALAND

**Авторы:** Harry McNaughton, Vivian Fu, Judith Riley. Любые вопросы присылайте по электронной почте на адрес [harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz](mailto:harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz)

*Предназначено для бесплатного использования (с любыми требуемыми изменениями) в клинических и исследовательских целях. Указывайте источник.*

# Восстановление

**For example:**

*weak, hard to talk, hard to walk,  
feel funny, tired, can't concentrate,  
lonely, sad, can't work, need help*



A stroke person

**For example:**

*Mother, daughter, wife, choir member,  
helper, walker, gardener, grandma, teacher,  
friend, reader, joker, volunteer, strong, happy,  
energetic, warm, kind, gentle and lots more!*



A person who happens to  
have had a stroke

# Восстановление после инсульта

---



Общие надежды, цели, стремления на следующие 12 месяцев

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Основные страхи

- 1.
- 2.
- 3.

## Как мог бы выглядеть мой «идеальный день»?



**Нарисуйте здесь свой идеальный день.** Возможно, друзья и семья тоже захотят что-нибудь нарисовать.

Для людей, которые не любят рисовать, альтернативная стратегия — попросить человека закрыть глаза, представить свой идеальный день и описать его. (Помощник или координатор могут нарисовать или дословно записать то, что описывается.)

## Физические вещи, например передвижение, умывание и одевание, работа по дому

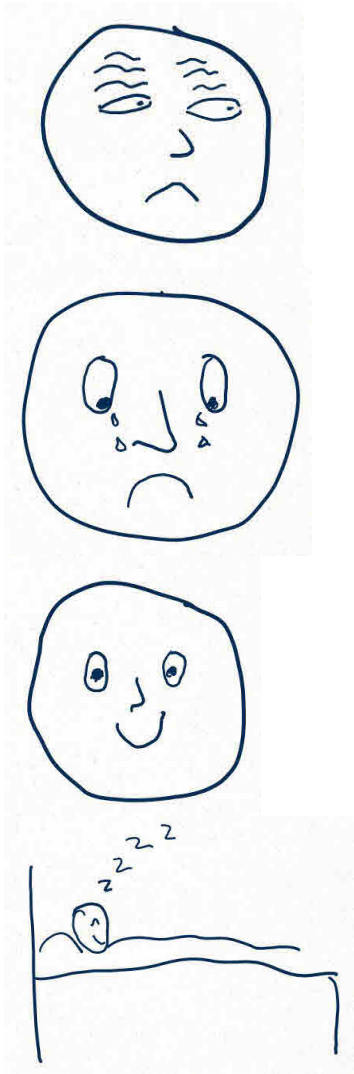
Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
Пример	Самостоятельно ходить в магазин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходить без посторонней помощи – 1 месяц</li> <li>2. Пройти без посторонней помощи 200 м – 3 месяца</li> <li>3. Сходить в магазин – 6 месяцев</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пять раз в неделю тренироваться ходить в присутствии помощника</li> <li>2. Проконсультироваться с физиотерапевтом по поводу трости и опорных ходунков</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

# Общение, включая речь, понимание, чтение, письмо, использование компьютера



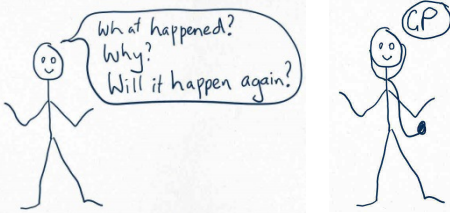
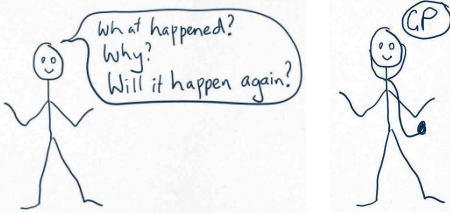
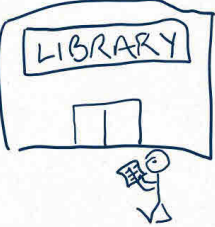
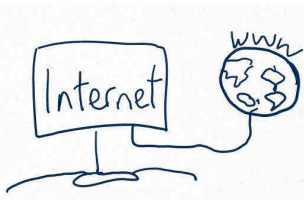
Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
Пример	Отвечать на телефонные звонки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уверенно разговаривать со знакомыми людьми – 2 месяца</li> <li>2. Уверенно разговаривать по телефону со знакомыми людьми – 4 месяца</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Много практиковаться со знакомыми людьми</li> <li>2. Использовать автоответчик, пока не смогу уверенно отвечать на телефонные звонки</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

# Эмоциональные проблемы, например чувство тревоги, беспокойство, стресс, депрессия, чувство беспомощности





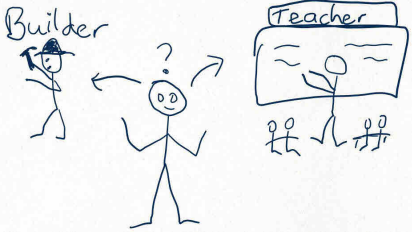
Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
Пример	Чувствовать уверенность в себе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каждую неделю просматривать свои основные надежды на следующие 12 месяцев</li> <li>2. Спать ночью по 6 часов + дневной сон 1 час</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повесить список своих «основных надежд» на дверцу холодильника, на видном месте</li> <li>2. Вступить в группу поддержки?</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

# Информационные потребности


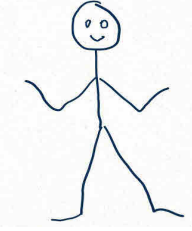
	Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
	Пример	Понять, что произошло и почему	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понять, что такое инсульт</li> <li>2. Понять, почему произошел инсульт</li> <li>3. Понять смысл реабилитации</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поговорить с другими людьми, в том числе обратиться в Фонд инсульта, к врачу, интернету (<a href="http://www.stroke.org.nz">www.stroke.org.nz</a>)</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
<p>Stroke Foundation of NZ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://www.stroke.org.nz">www.stroke.org.nz</a></li> <li>- Community stroke advisors</li> <li>- Stroke clubs</li> <li>0800 STROKE</li> </ul>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>



## Финансовые проблемы, например оплата счетов, возвращение на работу, распоряжение бюджетом, знание о доступной финансовой поддержке

	Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
	Пример	Сократить транспортные расходы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклейка на автомобиль об ограниченной мобильности</li> <li>2. Право на пользование такси и другие виды поддержки</li> <li>3. Узнать о социальной поддержке WINZ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спросить у врача</li> <li>2. Фонд инсульта, местные организации</li> <li>3. Обратиться в WINZ</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

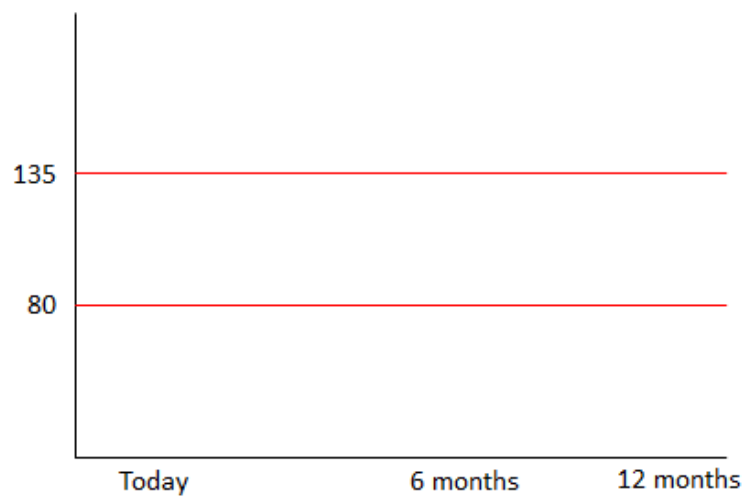
## Мой круг поддержки – куда я обращаюсь за помощью, поддержкой, приятным времяпрепровождением

	Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
<p>Пример</p>		<p>В большей степени привлечь мою группу поддержки</p>	<p>1. Группа поддержки понимает мои основные надежды на будущее 2. Достаточный объем помощи для меня и ухаживающих за мной людей</p>	<p>1. Информация/SF/группа поддержки 2. Встретиться со специалистом по оценке потребности в поддержке (может организовать врач)</p>
<p>Stroke Foundation of NZ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- www.stroke.org.nz</li> <li>- Community stroke advisors</li> <li>- Stroke clubs</li> <li>0800 STROKE</li> </ul>			<p>1. 2. 3.</p>	<p>1. 2. 3.</p>
			<p>1. 2. 3.</p>	<p>1. 2. 3.</p>

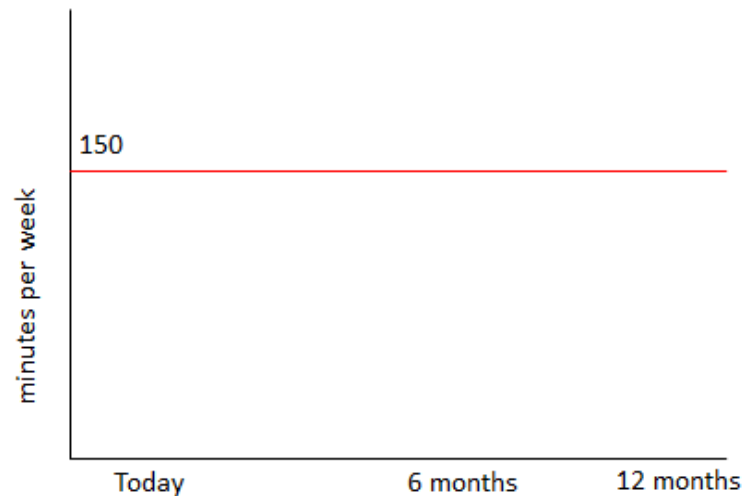
# Предотвращение инсультов и инфарктов в будущем

	Дата	Цели своими словами	Конкретные задачи + сроки	Как этого добиться
Кровяное давление	Пример	Снизить риск инсульта (мои проблемы: кровяное давление, диабет и сигареты!)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. КД &lt; 135/80</li> <li>2. Гликогемоглобин (HbA1C) &lt; 50</li> <li>3. Бросить курить</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уменьшить количество соли, принимать лекарства, измерять дома самостоятельно</li> <li>2. Питание и физическая активность</li> <li>3. Записаться на участие в программе отказа от курения</li> </ol>
Курение			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
Диета			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
Физическая активность			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
Диабет			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

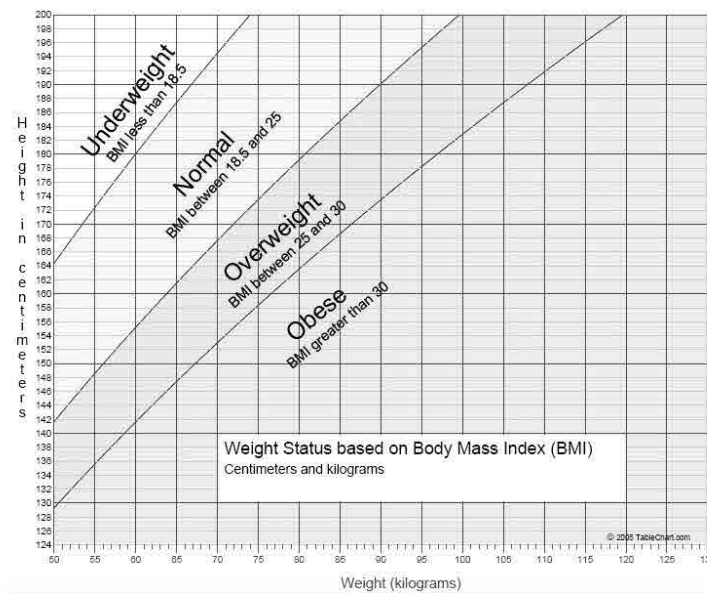
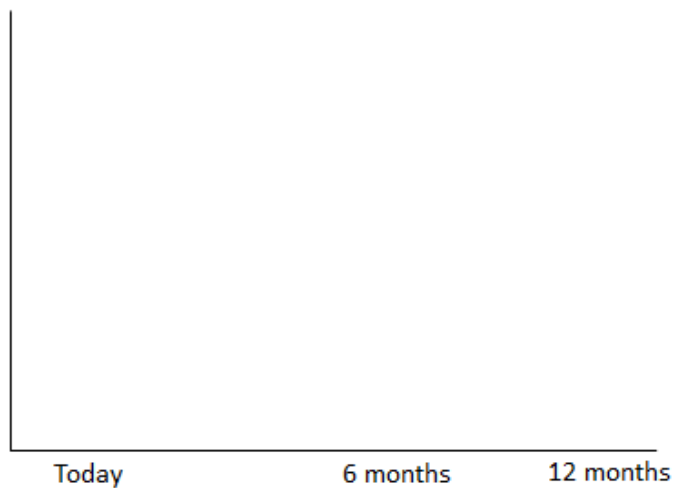
### BP Target



### Exercise Target



### Your Target for \_\_\_\_\_



# Восстановление

**For example:**  
*weak, hard to talk, hard to walk,  
feel funny, tired, can't concentrate,  
lonely, sad, can't work, need help*



A stroke person



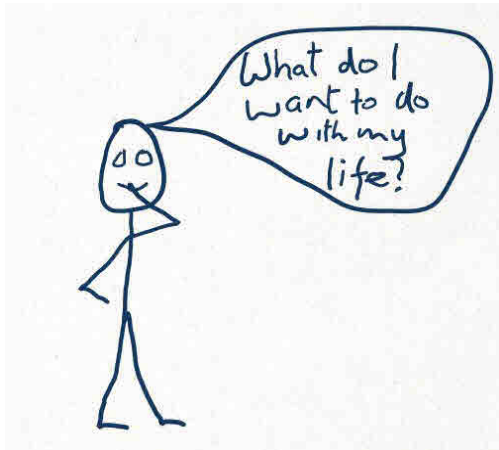
**For example:**  
*Mother, daughter, wife, choir member,  
helper, walker, gardener, grandma, teacher,  
friend, reader, joker, volunteer, strong, happy,  
energetic, warm, kind, gentle and lots more!*



A person who happens to  
have had a stroke

# Восстановление после инсульта

---



Общие надежды, цели, стремления на следующие 12 месяцев

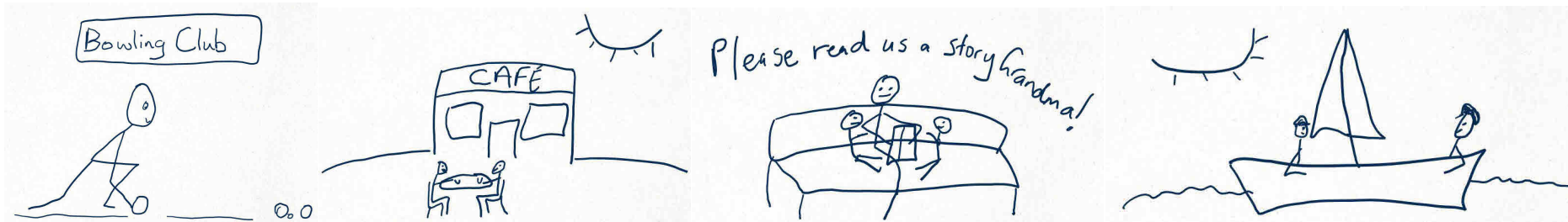
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Основные страхи

- 1.
- 2.
- 3.

## Как мог бы выглядеть мой «идеальный день»?



**Нарисуйте здесь свой идеальный день.** Возможно, друзья и семья тоже захотят что-нибудь нарисовать.

Для людей, которые не любят рисовать, альтернативная стратегия — попросить человека закрыть глаза, представить свой идеальный день и описать его. (Помощник или координатор могут нарисовать или дословно записать то, что описывается.)

Piltidele tekstid on lõplikus kujundatud versioonis lisatud.

Lk. 2

Например:

слабость, трудно говорить, трудно ходить, чувство недомогания, усталость, невозможно сосредоточиться, одиночество, грусть, невозможно работать, нужна помощь

Мой инсульт

Я

Человек с инсультом

Например:

мать, дочь, жена, хорист, помощник, любитель пеших прогулок, садовник, бабушка, учитель, друг, читатель, шутник, волонтер, сильный человек, счастливый, энергичный, душевный, добрый, нежный и многое другое!

Кто я на самом деле

Мой инсульт

Человек, перенесший инсульт



Lk.3

Что я собираюсь делать дальше в своей жизни?

Чего я боюсь?

Lk4

Боулинг-клуб

КАФЕ

Бабушка, почитай нам книжку!

Lk. 5

Супермаркет

Миша, давай!

Lk 6  
Привет  
и...  
тогда...  
надо же

Gmail

Lk7  
Хррр

Lk 8

Что случилось?

Почему?

Это повторится?

Врач

Библиотека

Интернет

Новозеландский фонд инсульта

- [www.stroke.org.nz](http://www.stroke.org.nz)

- Общественные консультанты по вопросам, связанным с инсультом

- Клубы для людей, перенесших инсульт

0800 ИНСУЛЬТ

Lk 9  
\$\$\$

\$\$\$  
Счет

Строитель  
?  
Учитель

Lk. 10

Новозеландский фонд инсульта

- [www.stroke.org.nz](http://www.stroke.org.nz)

- Общественные консультанты по вопросам, связанным с инсультом

- Клубы для людей, перенесших инсульт

0800 ИНСУЛЬТ

Lk. 12

КД, цель

Сегодня

6 месяцев

12 месяцев

Физическая активность, цель

Сегодня

6 месяцев

12 месяцев

Ваша цель для \_\_\_\_\_

Сегодня

6 месяцев

12 месяцев

Рост в сантиметрах

Вес ниже нормы

ИМТ менее 18,5

Норма

ИМТ между 18,5 и 25

Вес выше нормы

ИМТ между 25 и 30

Ожирение

ИМТ более 30

Вес на основе индекса массы тела (ИМТ)

Сантиметры и килограммы

Вес (килограммы)

Lk. 13

Например:

слабость, трудно говорить, трудно ходить, чувство недомогания, усталость, невозможно сосредоточиться, одиночество, грусть, невозможно работать, нужна помощь

Мой инсульт

Я

Человек с инсультом

Например:

мать, дочь, жена, хорист, помощник, любитель пеших прогулок, садовник, бабушка, учитель, друг, читатель, шутник, волонтер, сильный человек, счастливый, энергичный, душевный, добрый, нежный и многое другое!

Кто я на самом деле

Мой инсульт

Человек, перенесший инсульт

Что я собираюсь делать дальше в своей жизни?

Чего я боюсь?

Lk. 15

Боулинг-клуб

КАФЕ

Бабушка, почитай нам книжку!