

Pedoman Praktis



Kegiatan

Sehari-hari

Bagi Insan

Pasca Stroke

A Tata Cara Makan



- ✿ Ciptakan suasana tenang dan rileks pada waktu makan.
- ✿ Konsentrasikan pada latihan menelan, berikan makanan yang tidak perlu dikunyah dan letakkan pada bagian tengah belakang dari lidah.
- ✿ Pada waktu menelan, anjurkan pasien untuk memegang kerongkongannya untuk merasakan proses menelan.
- ✿ Setelah pasien mampu menelan, lanjutkan dengan latihan mengunyah dan menggigit.
- ✿ Bila perlu gunakan peralatan makan khusus, misalnya : sendok sekaligus garpu, dsb.

B Tata Cara Berpakaian



Cara menggunakan kemeja :

- ⚠ Masukkan terlebih dahulu lengan yang lemah ke dalam lengan baju.
- ⚠ Tarik lengan baju ke atas sampai bahu.
- ⚠ Putar baju ke arah lengan yang sehat.
- ⚠ Masukkan tangan yang sehat ke lengan baju lainnya.

Cara mengenakan celana :



- ⚠ Masukkan kaki yang lemah, terlebih dahulu ke dalam celana.
- ⚠ Setelah itu masukkan kaki yang sehat ke dalam celana.
- ⚠ Jika keseimbangan berdiri pasien telah bagus, celana langsung ditarik ke atas.
- ⚠ Jika keseimbangan berdiri pasien belum baik, pasien berbaring dahulu, baru celana ditarik ke atas secara bergantian.

C Tata Cara Menggunakan Kamar Kecil



- ✿ Berikan pegangan yang menempel di dinding disamping closet.
- ✿ Bila perlu gunakan kursi khusus untuk membantu pasien stroke buang air besar atau kecil di atas closet.
- ✿ Sediakan kursi di kamar mandi untuk mandi pasien, pasang pegangan pada dinding kamar mandi.

D Tata Cara Berpindah



Dari tempat tidur ke kursi :

- ✿ Letakkan kursi roda/kursi di sebelah sisi yang lemah.
- ✿ Pastikan bahwa tempat tidur dan kursi roda dalam keadaan terkunci.
- ✿ Anjurkan agar pasien bergeser ke tepi tempat tidur, duduk dengan telapak kaki menapak di lantai.
- ✿ Pegang pinggang pasien dengan kedua tangan anda, anjurkan pasien untuk memegang kedua bahu anda.
- ✿ Bantu pasien untuk berdiri dan mundur ke belakang untuk duduk di kursi.

Dari kursi roda ke mobil :



- ✿ Parkir mobil cukup jauh dari trotoar (garis ubin) untuk memberi ruang pada kursi roda.
- ✿ Dorong kursi roda ke dekat pintu mobil dengan sisi yang sehat berada dekat pintu mobil.
- ✿ Pastikan bahwa kursi roda dalam keadaan terkunci.
- ✿ Dengan ditopang lengan yang sehat, pasien berdiri dan masuk ke pintu mobil serta duduk di jok mobil, anjurkan pasien stroke untuk bergeser ke belakang sejauh mungkin.
- ✿ Sementara itu penolong memegang pintu mobil yang dilewati oleh pasien stroke.

Pertolongan pertama yang dapat diberikan oleh pengasuh atau keluarga bila penderita stroke dalam keadaan darurat di luar rumah sakit.

1 Pasién kejang.

- Jangan tinggalkan pasien selama pasien kejang.
- Jauhkan barang yang dapat membahayakan fisik pasien.
- Tidurkan pasien terlentang tanpa bantal, miringkan kepala ke salah satu sisi.
- Jangan mencoba memasukkan sesuatu ke mulut pasien, karena dapat menyebabkan gigi patah.
- Hubungi dokter secepatnya, catat waktu dan lamanya kejang.

2 Pasién tiba-tiba tidak sadar.

- Baringkan pasien terlentang tanpa bantal, posisi kepala miring kesalah satu sisi.
- Lepaskan gigi palsu bila ada.
- Segera bawa ke Rumah Sakit terdekat.

Penerbitan leaflet ini didukung oleh :



Beberapa cara untuk mengatasi perasaan jenuh dan frustrasi yang dirasakan pengasuh dan pasien.

- ▶ Kenali dan buatlah daftar mengenai hal-hal atau keadaan yang membuat anda dan pasien stroke merasa jenuh dan frustrasi.
- ▶ Buatlah buku harian yang berisi rencana kegiatan yang akan dilakukan bersama pasien stroke, hambatan yang ditemui dan evaluasi yang dilakukan bersama pasien stroke.
- ▶ Lakukan suatu kegiatan yang merupakan kesukaan anda.
- ▶ Buatlah rencana bepergian bersama pasien stroke keluar rumah paling tidak sekali dalam seminggu, baik sekedar rekreasi atau berkunjung kerumah famili atau teman.
- ▶ Berbagilah kepada orang lain mengenai perasaan yang anda rasakan.
- ▶ Bersikaplah optimis, bahwa pasien akan mengalami kemajuan atau perubahan yang terjadi, walau sekecil apapun kemajuan tersebut.
- ▶ Menangislah kalau memang anda ingin menangis.
- ▶ Pikirkanlah selalu mengenai apa yang dapat pasien stroke lakukan, bukan apa yang tidak dapat dilakukan pasien stroke.
- ▶ Sekali waktu carilah pengganti anda untuk sementara, tetapi bicarakanlah hal ini sebelumnya dengan pasien.

Posisi yang benar pada waktu memberi pertolongan mengangkat pasien stroke

- ▶ Luruskan punggung anda.
- ▶ Tekuk lutut anda, jangan punggung anda.
- ▶ Berdirilah dengan kaki agak diregangkan.
- ▶ Bila akan mengangkat, berdirilah sedekat mungkin dengan pasien stroke. Peganglah punggung/pinggang pasien dengan kedua tangan anda, jangan pegang ketiak pasien yang lumpuh.
- ▶ Pastikan bahwa pasien mengetahui apa yang akan anda lakukan, berikan perintah seperlunya sehingga pasien dapat diajak bekerja sama.

