

- » 使用色彩对比。
- » 在开始做事情之前,先按照便于操作的顺序摆放物体。

问题 - 失用症

这意味着,尽管进行了必要的一系列动作、力度和协调,但仍无法完成动作。这可能会导致准备或开始做件事时困难。这可能也可解释人们穿衣能力的不一致性——他们有时能做到,有时做不到。

解决方案

- » 在开始之前就对事情进行规划和安排,需要时给与提示。
- » 使用标签来帮助对物体定位。
- » 使用习惯的布局和顺序。
- » 练习。

问题 - 持续症

无法从一个想法进行到下一个想法。这可能会影响个体把事情进行到下一个阶段的能力。

解决方案

- » 在开始之前就让当事人对任务进行规划,并在需要是给予提示。
- » 有必要时可能需要停止一项任务,然后再指示当事人做下一步。

问题 - 疲劳症

在日常活动中,当事人可能很容易疲劳。疲劳会增加受伤和跌倒的风险。

解决方案

- » 提供较为频繁的休息时间。
- » 观察疲劳的迹象,如无力、缺乏耐力和易怒。
- » 鼓励当事人放慢速度,逐步完成任务。
- » 恰当的布置、合适的服装和辅助设备及工具可能会有助于节省力气。



日常生活

这份指南将有助于您了解,
在经历中风之后如何顺利回到家里,恢复日常生活。

中风之后的变化可能会改变从事日常活动的能力,例如穿衣、梳理、进食、洗浴、如厕等。确立日常活动的常规性和重复性将有助于独立性的提高。不要过于强求,着急是无济于事的。

- » 使用色彩对比。
- » 在开始做事情之前,先按照便于操作的顺序摆放物体。

问题 - 失用症

这意味着,尽管进行了必要的一系列动作、力度和协调,但仍无法完成动作。这可能会导致准备或开始做件事时困难。这可能也可解释人们穿衣能力的不一致性——他们有时能做到,有时做不到。

解决方案

- » 在开始之前就对事情进行规划和安排,需要时给与提示。
- » 使用标签来帮助对物体定位。
- » 使用习惯的布局和顺序。
- » 练习。

问题 - 持续症

无法从一个想法进行到下一个想法。这可能会影响个体把事情进行到下一个阶段的能力。

解决方案

- » 在开始之前就让当事人对任务进行规划,并在需要是给予提示。
- » 有必要时可能需要停止一项任务,然后再指示当事人做下一步。

问题 - 疲劳症

在日常活动中,当事人可能很容易疲劳。疲劳会增加受伤和跌倒的风险。

解决方案

- » 提供较为频繁的休息时间。
- » 观察疲劳的迹象,如无力、缺乏耐力和易怒。
- » 鼓励当事人放慢速度,逐步完成任务。
- » 恰当的布置、合适的服装和辅助设备及工具可能会有助于节省力气。



日常生活

这份指南将有助于您了解,
在经历中风之后如何顺利回到家里,恢复日常生活。

中风之后的变化可能会改变从事日常活动的能力,例如穿衣、梳理、进食、洗浴、如厕等。确立日常活动的常规性和重复性将有助于独立性的提高。不要过于强求,着急是无济于事的。

有关中风后日常活动的各个方面，您可以与专业职业治疗师谈谈。他们会帮助您找到您需要的方法和设备。

穿衣小贴士

尽量不要穿袖筒、袖口、裤腿和腰围较紧的衣物，这些衣物可能穿脱都较困难。要选择前开襟的衣服和前开口的裤子。要穿带松紧带的裤子，要用尼龙搭扣代替纽扣、拉链和带子。

尝试使用穿戴辅助工具（可使穿戴更方便的小工具或设备，如长柄鞋拔）和改制的衣物。拉链上要装上拉链环，以方便拉上拉下。

梳理小贴士

使用软管装或可压取的液体皂可能比滑滑的香皂块更方便。使用吸盘来拿放在台面上的梳理工具，只需一只手就可拿到或使用。吸盘可在任何小商品店里买到。

要使用可翻盖的牙膏，而不要使用旋盖式的。使用比较易于持握的电动牙刷或大手柄牙刷。电动剃须刀要比手动的更方便使用，也更安全。

进食小贴士

先把食物切成小块，然后再吃。要选择软质食物，例如煮过的谷物、土豆泥或汤。使用搅拌机和食品加工机进行处理，制成软食。

有较大手柄或橡胶把手的银器更易持握。一只手持握餐碟时，使用护罩（罩在碟子上的圆环）可防止食物撒落。

在餐碟下使用橡胶垫可防止餐碟滑动。

洗浴小贴士

在浴池或淋浴边安装结实的扶手。在浴池的里外都装上防滑地板条。使用浴池或淋浴凳。安装便于使用的有清晰可见设置的水龙头开关，或安装长柄压杆开关。

要使用可调节式莲蓬头或手持式莲蓬头。要将洗浴用品放在容易拿到和使用的地方。要确保浴池中心的水温不过热。

如厕小贴士

开始制定如厕时间表，每天按照时间表大约在同一时间上厕所，例如当您睡醒之后，餐前或餐后，睡觉之前。在坐便器上起坐时，要使用拐杖、助行器、轮椅或扶手来帮助自己保持平衡。安装加高的坐便器座位或坐便器加高垫可减少起坐的幅度和困难。

可使用带有加高座位、扶手、和活动马桶的三合一坐便椅。它可以靠近床或椅子，或去掉活动马桶后，架在现有坐便器上。

可以使用一次性内裤，以防失禁。应将替换的衣物放在洗手间内方便的地方，或就带在身边，以防不时之需。如果要外出，也要戴替换的衣物，并多带一些内裤。

对于中风患者的您来说，独立完成这些日常活动可能很重要。但是，有些事情可能需要他人的帮助。您完全可以要求帮助。

常见问题和解决方案

有关中风后日常活动的各个方面，您可以与专业职业治疗师谈谈。他们是专家！了解做事情的不同方法，并使用各种小工具和设备。这些小工具和设备可使日常活动更方便，并可减少中风患者及其护理者的烦恼。

问题 - 偏瘫

这意味着身体的一侧麻痹。如果造成了偏瘫，那么，任何需要两只手和身体两边配合事情（如穿衣）都会变得更困难。

解决方案

- » 先穿瘫痪的这一边。
- » 尽可能多地使用瘫痪的这一边。
- » 在从事日常活动时，要小心、慢行，以降低受伤的危险。

问题 - 知觉障碍

这可能导致疏忽，即对麻痹这一侧的感觉和注意力降低。也可能导致图形背景分辨障碍，即无法把物体从它的背景中区别出来。

另一个问题是左右分辨障碍，即无法分辨左右。

解决方案

- » 像衣物和饮食餐具这样的东西可能需要放在中间，或放在身体未受影响的那一边。
- » 对受影响的身体一侧给予提示。

有关中风后日常活动的各个方面，您可以与专业职业治疗师谈谈。他们会帮助您找到您需要的方法和设备。

穿衣小贴士

尽量不要穿袖筒、袖口、裤腿和腰围较紧的衣物，这些衣物可能穿脱都较困难。要选择前开襟的衣服和前开口的裤子。要穿带松紧带的裤子，要用尼龙搭扣代替纽扣、拉链和带子。

尝试使用穿戴辅助工具（可使穿戴更方便的小工具或设备，如长柄鞋拔）和改制的衣物。拉链上要装上拉链环，以方便拉上拉下。

梳理小贴士

使用软管装或可压取的液体皂可能比滑滑的香皂块更方便。使用吸盘来拿放在台面上的梳理工具，只需一只手就可拿到或使用。吸盘可在任何小商品店里买到。

要使用可翻盖的牙膏，而不要使用旋盖式的。使用比较易于持握的电动牙刷或大手柄牙刷。电动剃须刀要比手动的更方便使用，也更安全。

进食小贴士

先把食物切成小块，然后再吃。要选择软质食物，例如煮过的谷物、土豆泥或汤。使用搅拌机和食品加工机进行处理，制成软食。

有较大手柄或橡胶把手的银器更易持握。一只手持握餐碟时，使用护罩（罩在碟子上的圆环）可防止食物撒落。

在餐碟下使用橡胶垫可防止餐碟滑动。

洗浴小贴士

在浴池或淋浴边安装结实的扶手。在浴池的里外都装上防滑地板条。使用浴池或淋浴凳。安装便于使用的有清晰可见设置的水龙头开关，或安装长柄压杆开关。

要使用可调节式莲蓬头或手持式莲蓬头。要将洗浴用品放在容易拿到和使用的地方。要确保浴池中心的水温不过热。

如厕小贴士

开始制定如厕时间表，每天按照时间表大约在同一时间上厕所，例如当您睡醒之后，餐前或餐后，睡觉之前。在坐便器上起坐时，要使用拐杖、助行器、轮椅或扶手来帮助自己保持平衡。安装加高的坐便器座位或坐便器加高垫可减少起坐的幅度和困难。

可使用带有加高座位、扶手、和活动马桶的三合一坐便椅。它可以靠近床或椅子，或去掉活动马桶后，架在现有坐便器上。

可以使用一次性内裤，以防失禁。应将替换的衣物放在洗手间内方便的地方，或就带在身边，以防不时之需。如果要外出，也要戴替换的衣物，并多带一些内裤。

对于中风患者的您来说，独立完成这些日常活动可能很重要。但是，有些事情可能需要他人的帮助。您完全可以要求帮助。

常见问题和解决方案

有关中风后日常活动的各个方面，您可以与专业职业治疗师谈谈。他们是专家！了解做事情的不同方法，并使用各种小工具和设备。这些小工具和设备可使日常活动更方便，并可减少中风患者及其护理者的烦恼。

问题 - 偏瘫

这意味着身体的一侧麻痹。如果造成了偏瘫，那么，任何需要两只手和身体两边配合事情（如穿衣）都会变得更困难。

解决方案

- » 先穿瘫痪的这一边。
- » 尽可能多地使用瘫痪的这一边。
- » 在从事日常活动时，要小心、慢行，以降低受伤的危险。

问题 - 知觉障碍

这可能导致疏忽，即对麻痹这一侧的感觉和注意力降低。也可能导致图形背景分辨障碍，即无法把物体从它的背景中区别出来。

另一个问题是左右分辨障碍，即无法分辨左右。

解决方案

- » 像衣物和饮食餐具这样的东西可能需要放在中间，或放在身体未受影响的那一边。
- » 对受影响的身体一侧给予提示。