



INSTRUCCIONS AL ALTA

Per a Hemiplegia.

CALDRÀ QUE:

- Mengi sol/a, sol·licitant ajuda sols per la preparació dels aliments, si li cal.
- Utilitzi la màplègica com a suport o subjecció.
- Camini tots els dies acompanyat d'una persona, per evitar el risc de caure. Si pot surti al carrer.
- Abans de caminar, explori el medi fixant-se bé amb els obstacles que pugui trobar per evitar ensopegar.
- No perdi el contacte visual amb el braç plègic.
- La sensibilitat de la pell pot estar disminuïda. Si es posa l'estoreta elèctrica calenta o el gel fred, controli molt el temps perquè es pot cremar la pell.
- Quan descansi al llit o a la cadira, haurà de mantenir la postura apropiada de les seves extremitats plègiques.
- Comuniqui's amb els altres i prenguis el temps necessari per fer-ho.
- Segueixi les indicacions de la fisioterapeuta, la terapeuta ocupacional i la logopeda.

RECOMANACIONS:

Eviti els factors de risc!

- Fumar
- Prendre begudes alcohòliques.
- Augmentar de pes.
- Prendre aliments greixosos i/o salats.



RECOMENDACIONES AL ALTA

Para Hemiplejía

SERÁ NECESARIO QUE:

- Coma usted sol/a, solicite ayuda para la preparación de los alimentos, si la precisa.
- Utilice la mano pléjica como soporte o sujeción.
- Camine todos los días acompañado de una persona, para evitar el riesgo de caídas. Si puede salga a la calle.
- Antes de caminar: explore el camino, fíjese bien en los obstáculos que pueda encontrar para evitar tropezar con ellos.
- No pierda el contacto visual con su brazo pléjico.
- La sensibilidad de la piel puede estar disminuida. Si se pusiera la esterilla caliente o gel frío, controle mucho el tiempo porque se puede quemar la piel.
- Cuando descansa en la cama o en la silla, mantenga la postura apropiada de sus extremidades pléjicas.
- Comuníquese con los demás y tómese el tiempo necesario para hacerlo.
- Siga las indicaciones de la fisioterapeuta, la terapeuta ocupacional y la logopeda..

RECOMENDACIONES:

Evite los factores de riesgo!

- Fumar
- Tomar bebidas alcohólicas.
- Evitar aumentar de peso.
- Tomar alimentos grasos y/o salados.