



3. Mencegah terjadinya kekakuan otot dan sendi

- Keluarga atau caregiver dapat melakukan latihan gerak sendi lengan dan tungkai secara pasif dan aktif bila memungkinkan minimal 2 kali sehari.

4. Mencegah terjadinya nyeri bahu

- Beri perhatian khusus pada bahu pasien setiap kali mengatur posisi atau mengangkat pasien
- Hindari menarik lengan atau bahu yang lemah
- Pada saat mengangkat pasien, jangan meletakkan tangan pada ketiak pasien tetapi letakkan kedua tangan penolong pada badan atau punggung pasien.

5. Memulai Latihan Dengan Mengaktifkan Batan Tubuh Atau Torso

- Selain menggerakkan anggota gerak atas dan bawah, pasien juga harus berlatih menggerakkan batang tubuh
- Menggerakkan sisi yang lemah dan yang sehat secara bersamaan. seperti:
 - Menekuk kedua lutut dan mengangkat bokong seperti akan melakukan buang air kecil di pot
 - Menekuk kedua lengan disusul menekuk leher
 - Memindahkan berat badan dari kiri ke kanan atau sebaliknya



PERAWATAN

PASIEN STROKE

DI RUMAH



Moto:

“Melayani dengan Mulia”

Website : www.rspon.go.id

PRINSIP MERAWAT PASIEN STROKE DI RUMAH

Menjaga Kesehatan Punggung Caregiver atau Keluarga

Pada waktu mengangkat pasien, keluarga atau caregiver harus mempertahankan posisi punggung tetap lurus untuk mencegah pengasuh sakit punggung. Yang harus diperhatikan adalah:

- Pertahankan punggung tetap lurus, tekuk lutut
- Renggangkan kedua kaki
- Dekatkan badan ke pasien
- Pegang punggung pasien
- Pastikan pasien mengetahui apa yang akan anda
- Kerjakan bila perlu berikan instruksi
- Bila merasa tidak kuat mengangkat sendiri cari bantuan orang lain

1. Mencegah terjadinya luka di kulit pasien akibat tekanan

- Caregiver harus merubah posisi tidur pasien setiap 2-3 jam baik siang maupun malam.
- Perhatikan daerah yang beresiko terjadi luka, seperti: tumit, lutut, bokong, siku, punggung, telinga, khususnya sisi tubuh yang mengalami kelemahan.
- Oleskan pelembab atau minyak kelapa pada daerah yang tertekan

2. Mencegah terjadinya kekakuan otot dan sendi

- Keluarga atau caregiver dapat melakukan latihan gerak sendi lengan dan tungkai secara pasif dan aktif bila memungkinkan minimal 2 kali sehari.

