8 . È importante introdurre variabilità nelle azioni della vita quotidiana, evitando di fare sempre tutto allo stesso modo

Il cervello impara quando è chiamato ad affrontare situazioni diverse. Per questo è suggeribile evitare di svolgere ogni attività sempre nello stesso identico modo: cambiare percorso durante una passeggiata, utilizzare scarpe diverse, sedersi su sedie differenti, modificare l'ambiente in cui si svolge un'azione o affrontare piccoli cambiamenti nella routine rappresentano preziose occasioni di apprendimento. La variabilità non crea confusione, ma invita il cervello a trovare soluzioni nuove, favorendo la formazione di nuove connessioni nervose e aumentando la capacità di affrontare le situazioni della vita reale.
L'obiettivo non è costruire automatismi rigidi, ma sviluppare una capacità di organizzazione sempre maggiore.

9 . È importante riconoscere che l'ictus può modificare anche l'umore e l'emotività

L'ictus non interessa soltanto l'aspetto motorio, ma può influenzare anche il modo di vivere le emozioni, di reagire agli eventi e di relazionarsi con gli altri.
Essere consapevoli di questa possibilità aiuta la persona a non sentirsi completamente in balia della patologia, ma a osservare le proprie reazioni e a chiedersi, ad esempio, come avrebbe affrontato quella stessa situazione prima dell'ictus.
Anche i familiari hanno un ruolo fondamentale: è importante accogliere la sofferenza emotiva senza però giustificare qualsiasi comportamento.
E' possibile lavorare su questi aspetti insieme a professionisti specializzati (psicologi, psicoterapeuti...) sia singolarmente che come coppia. Spesso le difficoltà emotive e relazionali rischiano di pesare sulla qualità della vita quotidiana tanto quanto, o persino più, delle limitazioni motorie.

10 . È importante sentirsi ancora parte attiva della vita del proprio nucleo familiare

Nel post ictus è facile sentirsi esclusivamente come "la persona che riceve": riceve cure, aiuto, attenzioni e assistenza. È invece importante ritrovare il proprio ruolo di "persona che può dare".
Un gesto, un aiuto, una parola, una decisione condivisa, un momento di ascolto o, semplicemente continuare a prendersi cura di qualcosa o di qualcuno, possono restituire un senso di utilità e di reciprocità. La relazione con il familiare non deve diventare soltanto una relazione di assistenza: anche piccoli gesti, piccole attenzioni, possono permettere alla persona con ictus di sentirsi nuovamente parte attiva della vita dell'altro.



NeuroRiab
CENTRO SPECIALISTICO DI RIABILITAZIONE POST ICTUS E PATOLOGIE NEUROLOGICHE

Telefono
351.8627049

Sito Web
www.neuroriab.com

Mail
info@neuroriab.com

Indirizzo
Via V. Bindi 45/A
San Nicolò a Tordino (TE)

NeuroRiab

Buone pratiche per favorire il recupero nella quotidianità

10 CONSIGLI PER PAZIENTI E FAMILIARI



NeuroRiab

Il recupero post ictus si costruisce non solo durante il trattamento fisioterapico, ma anche nella vita di tutti i giorni.

PER FACILITARE IL RECUPERO POST-ICTUS...

1. È importante fare vita sociale, non isolarsi ma frequentare gli altri

Dopo un ictus è naturale avere paura o sentirsi insicuri.
Incontrare amici, uscire di casa, partecipare alla vita sociale e mantenere relazioni attive significa offrire al cervello continue opportunità di apprendimento, favorendo non solo le azioni, ma anche la possibilità di esprimere le proprie emozioni, condividere il proprio vissuto e ritrovare fiducia in sé stessi.

2. È importante coltivare le proprie passioni e continuare a dedicarsi alle attività che si amano

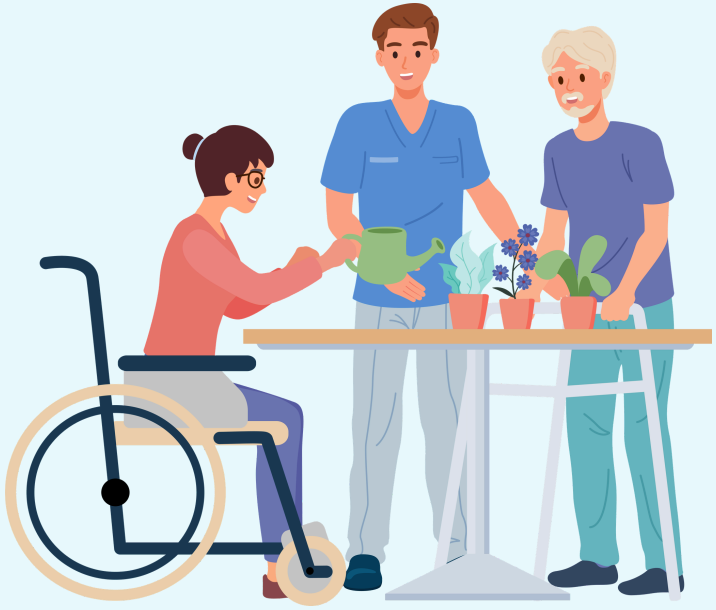
Le attività che si amano hanno un grande valore terapeutico.
Leggere, cucinare, passeggiare o dedicarsi ai propri hobby non sono semplici passatempi: rappresentano esperienze significative che favoriscono il l'attivazione di specifiche aree del cervello e aumentano la motivazione a recuperare.

3. È importante non rimanere fermi in attesa che venga superata la patologia

Il recupero sarà più lento se si aspetta che con il tempo le cose si sistemeranno da sole.
Ogni giornata offre occasioni per imparare qualcosa di nuovo e migliorare ciò che in un dato momento può essere ancora difficile. Essere protagonisti del proprio percorso, affrontando gradualmente le attività della vita quotidiana, permette di sfruttare al meglio la capacità del cervello di riorganizzarsi.

4. È importante che il familiare accompagni a vedere i successi

Chi vive ogni giorno accanto alla persona con ictus può svolgere un ruolo fondamentale.
Aiutare a riconoscere anche i piccoli miglioramenti, ricordare i progressi fatti e valorizzare ogni conquista aumenta la motivazione e la fiducia.
Il familiare non dovrebbe concentrarsi solo sulle difficoltà ancora presenti, ma diventare un alleato nel far emergere ciò che sta migliorando.



5. È importante praticare a casa le azioni su cui si lavora in terapia

La seduta riabilitativa rappresenta il momento in cui la persona viene guidata attraverso l'esercizio a riapprendere delle azioni.
Il vero consolidamento avviene però nella vita quotidiana. Ripetere a casa le azioni concordate con il terapista permette al cervello di rafforzare gli apprendimenti e di trasformare quanto sperimentato durante la terapia in competenze vere da utilizzare nella quotidianità.

6. È importante sperimentare autonomamente altre azioni simili, rispettando le modalità insegnate dal terapista

L'obiettivo non è ripetere movimenti stereotipati ma imparare a compiere azioni reali. Per questo è utile sperimentare azioni simili a quelle svolte in terapia, mantenendo però le modalità suggerite dal terapista. Ogni azione deve avere uno scopo preciso e richiedere attenzione nel momento in cui la si prova: è così che il cervello continua a imparare.

7. È importante non contare i giorni che passano, ma celebrare i risultati che arrivano, condividendoli con il terapista

Ogni percorso riabilitativo ha tempi diversi e confrontarsi continuamente con il calendario può generare frustrazione.
È molto più utile imparare a osservare i piccoli cambiamenti che, giorno dopo giorno, costruiscono il recupero. Condividere questi risultati con il terapista permette di comprendere il significato dei progressi e come sono arrivati in modo da affrontare il percorso con maggiore serenità e fiducia.