

DIY: Pengurusan
Pesakit **Strok**
di Rumah

DIY: Pengurusan Pesakit **Strok** di Rumah

Nik Rosmawati Nik Husain
Rosediani Muhamad
Zuraida Zainun



2014

© Penerbit UTHM
Cetakan Pertama 2014

Hak cipta terpelihara. Menghasilkan semula mana-mana artikel, ilustrasi dan kandungan buku ini dalam apa jua bentuk elektronik, mekanikal fotokopi, rakaman atau apa-apa bentuk tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada Pejabat Penerbit Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Parit Raja, Batu Pahat, Johor adalah dilarang. Mana-mana rundingan tertakluk kepada pengiraan royalti dan honorarium.

Perpustakaan Negara Malaysia Pengkatalogan Data Penerbitan

Nik Rosmawati Nik Hussain
DIY: Pengurusan Pesakit Strok di Rumah / Nik Rosmawati
Nik Husain, Rosediani Muhamad, Zuraida Zainun.

Includes index

Bibliography: pages 205

ISBN 978-967-0468-61-7

1. Cerebrovascular disease--Patients--Home care.
2. Cerebrovascular disease--Patients--Rehabilitation.

I. Rosediani Muhamad,. II. Zuraida Zainun.

III. Judul.

616.81

Diterbitkan oleh:

Penerbit UTHM

Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

86400 Parit Raja,

Batu Pahat, Johor

No. Tel: 07-453 7051 / 7454

No. Faks: 07-453 6145

Laman web: <http://penerbit.uthm.edu.my>

E-mel: pt@uthm.edu.my

Penerbit UTHM adalah anggota
Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia
(MAPIM)

Dicetak oleh:

AWIJAYA ENTERPRISE (JM 0462220 D)

No. 15, Jalan Budi Utara

Taman Wawasan Perindustrian

83000 Batu Pahat,

Johor, Malaysia.

ISI KANDUNGAN

<i>Prakata</i>		<i>xi</i>
<i>Sinopsis Bab</i>		<i>xiii</i>
BAB 1 STROK: IMPAK DAN BEBANANNYA		1
1.1	Berapa ramaikah manusia mendapat serangan strok?	1
1.2	Apakah risiko kematian disebabkan strok?	2
1.3	Apakah faktor risiko menyumbang kepada terjadinya serangan strok?	3
1.4	Berapakah kos perbelanjaan mengurus pesakit strok?	4
1.5	Objektif buku Pengurusan Pesakit Strok di Rumah	8
BAB 2 KENALI STROK		11
2.1	Apakah itu strok?	11
2.2	Apakah itu strok mini (TIA)?	11
2.3	Bagaimanakah bentuk dan fungsi otak yang normal?	12
2.4	Bagaimanakah rupa bentuk salur darah yang normal dan apakah fungsinya kepada otak?	14
2.5	Bagaimanakah sistem saraf di otak?	15
2.6	Bagaimana strok berlaku?	19
2.7	Apakah tanda-tanda strok?	23
2.8	Apakah yang perlu anda lakukan sekiranya mendapat serangan strok?	24
2.9	Apakah kesan strok terhadap aktiviti fizikal?	24

BAB 3 RISIKO SERANGAN STROK	29
3.1 Adakah anda berisiko?	29
3.2 Adakah strok boleh dicegah?	32
3.3 Lakukan Saringan Kardiovaskular	35
3.4 Lakukan sendiri saringan di rumah	36
BAB 4 RAWATAN AWAL STROK	39
4.1 Bilakah anda perlu mendapat rawatan awal di unit kecemasan klinik atau hospital berhampiran?	39
4.2 Apakah bentuk pemeriksaan dan rawatan yang akan diberikan di jabatan kecemasan?	40
4.3 Bagaimana Penyakit Strok didiagnosis? Apakah ujian yang bakal dijalankan?	41
4.4 Perlukah anda dirawat di hospital?	42
BAB 5 RAWATAN DI HOSPITAL	45
5.1 Apakah jenis perawatan yang disediakan di hospital?	45
5.2 Apakah aspek-aspek perawatan umum di hospital?	47
5.3 Apakah perawatan khusus untuk strok iskemik?	49
5.4 Apakah perawatan khusus untuk strok hemoragik?	51
BAB 6 RAWATAN SUSULAN	53
6.1 Adakah anda perlu meneruskan ubat-ubatan yang diberikan di hospital?	54
6.2 Adakah saya perlu mendapat rawatan berkala di klinik-klinik kesihatan?	54
6.3 Apakah yang perlu anda lakukan ketika datang pada temujanji doktor?	56
6.4 Perlukah anda mengambil rawatan alternatif?	57
BAB 7 PEMAKANAN UNTUK PESAKIT STROK	59
7.1 Apakah itu Piramid Makanan?	59
7.2 Apakah amalan pemakanan yang sihat secara ringkas?	61
7.3 Apakah serat dan kepentingannya?	61
7.4 Bagaimana mengurangkan kolesterol?	62
7.5 Bagaimana mengurangkan pengambilan garam?	63

7.6	Bagaimana pula dengan gula?	63
7.7	Apakah nasihat berkenaan pengambilan air?	64
7.8	Bagaimana pula dengan pengambilan alkohol?	64
7.9	Apakah <i>supplement</i> dan adakah ia diperlukan?	64
7.10	Bagaimana pemakanan pesakit yang mengalami masalah menelan?	65
7.11	Bagaimana dengan pesakit yang bergantung kepada bantuan pemakanan melalui tiub?	65
7.12	Bagaimana memilih formula pemakanan?	66
7.13	Bagaimanakah menentukan sukatan formula pemakanan?	67
BAB 8 PENJAGAAN PESAKIT STROK DI RUMAH		71
8.1	Apakah perkara utama yang perlu penjaga pesakit strok amalkan sebelum menjaga pesakit strok?	72
8.2	Teknik menukar baringan, mengangkat dan mengalih pesakit strok	73
8.3	Apakah Kudis Tekanan?	74
8.4	Tatacara mengangkat dan mengalih pesakit strok	78
8.5	Penjagaan kebersihan diri	84
8.6	Pemberian makanan melalui tiub pemakanan	88
BAB 9 TEKNIK FISIOTERAPI DI RUMAH		93
9.1	Pergerakan	93
9.2	Apakah Senaman Aktif?	98
9.3	Senaman <i>Bridging</i>	99
9.4	Senaman Pernafasan dan Fisioterapi Dada	101
9.5	Latihan Fungsi Asas	102
BAB 10 SENAMAN REHABILITASI DAN KESEIMBANGAN DI RUMAH MENGGUNAKAN KAEDAH “BAL-EX STROKE”		107
10.1	Apakah itu senaman rehabilitasi strok?	107
10.2	Apakah kebaikan melakukan latihan rehabilitasi strok?	107
10.3	Apakah itu modul latihan rehabilitasi <i>BAL-EX STROKE</i> ?	108

10.4	Siapakah yang sesuai untuk melakukan latihan rehabilitasi <i>BAL-EX STROKE</i> ?	111
10.5	Bilakah masa yang sesuai untuk memulakan latihan <i>BAL-EX STROKE</i> ?	111
10.6	Apakah kepentingan <i>BAL-EX STROKE</i> ini kepada pesakit strok?	112
10.7	Apakah teknik melakukan latihan rehabilitasi <i>BAL-EX STROKE</i> ?	112
10.8	Bagaimanakah senaman rehabilitasi <i>BAL-EX STROKE</i> boleh meningkatkan keseimbangan badan?	113
10.9	Bagaimanakah untuk mendapat maklumat lanjut berkenaan modul ini?	113
BAB 11 MASALAH PERTUTURAN SELEPAS STROK DAN PENJAGAAN TRAKEOSTOMI DI RUMAH		115
11.1	Masalah pertuturan selepas strok	115
11.2	Penjagaan trakeostomi di rumah	118
BAB 12 MASALAH MATA SELEPAS SERANGAN STROK DAN BAGAIMANA CARA UNTUK MENGHARUNGINYA		131
12.1	Bagaimana mata berfungsi untuk individu normal?	131
12.2	Apakah kesan strok terhadap fungsi mata?	133
12.3	Penglihatan kabur dan cara menanganinya	133
12.4	Gejala penglihatan bertindih / berganda dan juling serta cara untuk menanganinya	134
12.5	Gejala sebelah mata tertutup sepanjang masa dan cara untuk menanganinya	135
12.6	Gejala mata sentiasa terbuka walaupun semasa tidur dan tidak berkelip	136
12.7	Gejala mata terasa pedih dan berair seakan menangis	138
BAB 13 STRES DAN KAEDAH MENANGANINYA		139
13.1	Apakah impak psikologi akibat strok?	139
13.2	Bagaimana mengenali masalah kemurungan?	140
13.3	Bagaimana mengenali masalah kebimbangan?	141

13.4	Bagaimana mengenali masalah fobia dalam kalangan pesakit strok?	142
13.5	Apakah tahap perubahan emosi pesakit strok?	143
13.6	Bagaimanakah cara mengatasi impak psikologi negatif hasil daripada serangan strok?	145
13.7	Apa sebenarnya stres?	145
BAB 14 SEKS SELEPAS STROK		149
14.1	Apakah kesan strok terhadap hubungan seks?	149
14.2	Bagaimanakah caranya untuk mengatasi masalah seksual anda?	151
BAB 15 IBADAH PESAKIT STROK		157
15.1	Apakah kaedah bersuci untuk pesakit?	157
15.2	Bagaimana kaedah penyelesaian untuk pesakit yang anggota wuduknya terhalang?	158
15.3	Bagaimanakah cara berwuduk menggunakan penyembur?	164
15.4	Bagaimanakah kaedah bertayamum?	166
15.5	Bagaimanakah pesakit boleh melakukan solat?	169
15.6	Adakah terdapat Rukhsah solat bagi orang yang sakit?	169
15.7	Adakah boleh menjamak solat ketika sakit?	177
BAB 16 BERMUSAFIR SELEPAS STROK		179
16.1	Perluakah bermusafir selepas strok?	179
16.2	Apakah kesukaran yang biasa dihadapi oleh pesakit strok?	180
16.3	Apakah persediaan pesakit strok untuk bermusafir atau mengerjakan haji atau umrah?	181
BAB 17 DOA DAN RAWATAN RUKYAH		187
17.1	Sakit itu ujian	187
17.2	Doa untuk dibaca oleh penjaga pesakit	190
17.3	Cara ringkas membuat air penawar	192

BAB 18	PANDUAN UNTUK PENJAGA PESAKIT STROK	195
18.1	Siapakah penjaga pesakit strok?	195
18.2	Apakah panduan untuk penjaga semasa permulaan strok?	196
18.3	Apakah perkara-perkara yang perlu ditekankan oleh penjaga selepas pesakit keluar dari hospital?	196
18.4	Apakah peranan penjaga dalam memastikan pesakit dapat menyesuaikan diri di rumah?	197
18.5	Bagaimanakah penjaga menangani keperluan fizikal pesakit?	197
18.6	Bagaimanakah penjaga menangani keperluan emosi pesakit?	199
18.7	Bagaimana penjaga menjaga diri sendiri?	200
	<i>Rujukan</i>	205
	<i>Indeks</i>	207
	<i>Penulis</i>	209