

کتابچه راهنمای خودمراقبتی بخش ویژه

بیمارستان فاطمیه شستر

بازنگری: آبان ماه ۱۴۰۱

مسئول بخش: مریم خوشنود

سوپروایزر سلامت، یگانگی: رقیه رنجبری

سیاست های آموزش به مددجو در بیمارستان فاطمیه شبستر :

به منظور ارتقا سطح کیفی خدمات و افزایش آگاهی بیماران در مورد بیماری خود به نحوه درمان ، عوامل تشدید کننده ، تغذیه و اقدامات خود مراقبتی و ترخیص ایمن در راستای اجرای استاندارد های اعتبار بخشی آموزش های لازم توسط مراقب بیمار ، رابط آموزش به بیمار ، سر پرستار بخش و پزشک مربوطه ارائه می گردد .

اهداف:

- ۱- افزایش توانمندی بیمار یا همراه در خود مراقبتی
- ۲- افزایش رضایتمندی
- ۳- کاهش اضطراب و استرس
- ۴- کاهش دوره بستری
- ۵- پیشگیری از بستری مجدد یا مراجعات مکرر
- ۶- کاهش هزینه های درمان و کاهش بروز عوارض
- ۷- بهبود کیفیت زندگی و افزایش کیفیت خدمات بالینی
- ۸- آشنایی با بیماری های شایع و نحوه پیشگیری از آنها مخصوص فشار خون -دخانیات-سرطان -دیابت

- آموزش چهره به چهره بیماران بر اساس آموزش های بدو ورود ، حین بستری ، و زمان ترخیص و پیگیری پس از ترخیص
- آموزش گروه بیماران حین بستری ، به تفکیک موضوع توسط رابط آموزشی
- پرستار ترخیص کننده آموزش های زمان ترخیص را ارائه نموده و پمفلت لازم را ارائه نموده و فرم آموزش به بیمار را تکمیل کرده و در اختیار بیمار یا همراه بیمار قرار دهد و آموزش های داده شده را در گزارش پرستاری نهایی ثبت کند
- پرستار مسئول پیگیری امور بیمار ان پس از ترخیص بر اساس چک لیست تهیه شده امور بیماران را پیگیری نموده و در برگه مربوطه ثبت نماید

توجه:

- ۱- مددجو باید سرفصل های ارائه شده را بداند
- ۲- مدد جو باید بیماری ، عوارض ناخواسته بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۳- مدد جو با ید در مورد پیشگیری از عوارض ناخواسته بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۴- مدد جو باید در مورد فعالیت ها ، استراحت ورزش و باز توانی اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۵- مدد جو باید در مورد رژیم غذایی مختص بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۶- مددجو باید در مورد پیامد های احتمالی بیماری و مراقبت اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۷- مددجو باید زمان و مکان پیگیری مراجعه جهت درمان بیماری را بداند
- ۸- بازخورد لازم از آموزشهای ارائه شده اخذ شود و بیمار اظهار رضایت نماید
- ۹- مددجو باید مرجع پاسخگویی به سوالات در مورد بیماری و مراقبت را بداند .

توصیه های لازم برای دستیابی به آموزش از بخش و تغییر رفتار بیماران

- ۱- آموزش ها در موقعیت مناسب و با اختصاص زمان کافی به بیمار ارائه شود
- ۲- موانع ارتباطی محیطی اعم از سرو صدا ، ازدحام یا ترس و درد بر طرف گردد
- ۳- بر حسب شرایط فرهنگی ، سواد و متناسب با هر بیمار شیوه آموزشی انتخاب شود

- ۴- از جملات گویا، شفاف، قابل هضم استفاده گردد و زواژه های تخصصی استفاده نشود
- ۵- با بیان شیوا و محترمانه آموزش ها ارائه گردد و از جملات کلیشه ای و تکراری و طوطی وار خودداری گردد
- ۶- در ارائه آموزش ها، همدلی، مثبت اندیشی، امید بخشی و حمایت همراه با صبر و حوصله و مهربانی در نظر گرفته شود و قبل از ترک بالین از فراگیری مددجو اطمینان حاصل شود.

دستورالعمل خودمراقبتی

تعریف:

خود مراقبتی مجموعه ای از اعمال است که فرد به صورت اکتسابی، آگاهانه و هدف دار برای خود و فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلاء به بیماری و بستری در بیمارستان بر اساس آموزش های دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده اش حفاظت نماید.

هدف:

- ارتقاء و بهبود وضعیت بالینی بیماران به وسیله آموزش به بیمار و خانواده آنان در مورد رفتارهای بهداشتی و خود مراقبتی
- مشارکت بیماران در روند مراقبت و درمان
- افزایش اعتماد بیمار و خانواده به کادر پزشکی و پرستاری و تسهیل روند مراقبت و درمان
- ارتقای سلامت بیمار و کاهش مراجعات بیماران به بیمارستان

دامنه کاربرد:

تمامی بخش های بستری و سرپایی

گام های اجرایی دستورالعمل (شرح فعالیت):

۱. برنامه های آموزش خود مراقبتی در سه مرحله بدو ورود بیمار به بیمارستان، حین بستری و زمان ترخیص برای بیماران و خانواده وی ارائه می شود.
۲. مطالب و موارد آموزشی از روی نتایج اولویت بندی شده نیازسنجی و بر اساس پنج بیماری شایع آن بخش و حداقل های آموزشی و در سه حیطه خود مراقبتی جسمی، خود مراقبتی روانی- معنوی و خود مراقبتی اجتماعی آماده می گردد.
۳. مسئول آموزش بیمار با نظارت و همکاری سوپروایزر آموزش سلامت، محتوای آموزشی را تدوین و گرد آوری می کند.
۴. محتوای دستورالعمل خود مراقبتی در مورد بیماریهای شایع بر اساس آخرین گایدلاین ها و متون علمی مربوطه تهیه شده و به تأیید پزشکان صاحب نظر در آن زمینه رسیده و جهت اجرا ابلاغ می گردد.
۵. به طور کلی پرستاران مسئول آموزش به بیمار هر بخش، پرستار مسئول بیمار و کمک بهیاران (به ویژه در زمان بدو ورود و حین بستری) و پزشکان در اجرای این دستورالعمل مشارکت فعالانه خواهند داشت.
۶. محتوای آموزش به بیمار به صورت چهره به چهره و شفاهی و نیز در قالب پمفلت، فیلم، پادکست و بوکلت قابل ارائه به بیمار می باشد.
۷. آموزش های ارائه شده بدو ورود و طول بستری در گزارش پرستاری ثبت می گردد و آموزش های خود مراقبتی حین ترخیص نیز علاوه بر گزارش پرستاری در فرم آموزش حین ترخیص، توسط پرستار و پزشک در دو نسخه ثبت گردیده که یک نسخه آن ضمیمه پرونده بیمار و نسخه دیگر تحویل بیمار می شود.
۸. آموزش ها می توانند بسته به شرایط و نوع بیماری و توان فراگیری بیماران به صورت گروهی یا فرد به فرد باشد.

۹. توانمندسازی پرسنل در خصوص آموزش خود مراقبتی به بیمار، توسط سوپروایزرین آموزشی و آموزش سلامت انجام می گردد.
۱۰. اثربخشی آموزش های انجام شده هر سه ماه یکبار توسط پرستار مسئول آموزش و به وسیله چک لیست اختصاصی پایش و ارزیابی می شود.

۱۱. نتایج پایش و تحلیل توسط مسئول آموزش یا سوپروایزر آموزش سلامت در جلسه کارگروه آموزشی مطرح می شود.

۱۲. برنامه مداخلاتی در کارگروه توسط اعضاء پیشنهاد می گردد.

۱۳. گزارش اقدامات اصلاحی مربوطه توسط سرپرستاران و مسئولین آموزش هر بخش تدوین شده و به مدیر خدمات پرستاری و سوپروایزر آموزش سلامت ارائه می گردد.

۱۴. نظارت بر اجرای دستورالعمل ابلاغی بر عهده سرپرستار و مسئولین آموزش در هر بخش می باشد.

۱۵. پیگیری نظارت بر عملکرد مسئول آموزش به بیمار بر عهده سوپروایزر آموزش سلامت می باشد.

۱۶. محتوای آموزش خود مراقبتی برای بیماریهای شایع بایستی حداقل در برگیرنده رئوس موارد ذیل باشد:

✓ توضیح کلی در مورد درمان و روشهای درمان جایگزین

✓ توضیح پوزیشن بعد از پروسیجر

✓ توضیح در مورد پانسمان

✓ توضیح در مورد زمان استحمام

✓ توضیح در مورد نحوه استفاده از داروها

✓ توضیح در مورد محدودیت های فعالیت بدنی و فعالیت های مجاز در زندگی روزمره

✓ نشانه های عوارض بعد از عمل، پیامدهای درمان و اقدامات لازم در این مواقع

✓ توضیح در خصوص زمان و مکان مراجعه بعدی

رئوس موارد آموزشی توسط اعضای تیم درمان:

حداقل آموزش های خود مراقبتی که توسط پزشکان ارائه می شود شامل موارد ذیل می باشد:

- اطلاعات قابل فهم در مورد بیماری و نحوه درمان
- مراحل و طول احتمالی درمان و درمان های جایگزین
- عوارض درمان و یا عدم درمان
- پیش آگهی بیماری
- داروهای مورد استفاده (نام دارو، دلیل تجویز، میزان تجویز، شروع اثر و مدت زمان اثر دارو) و عوارض آنها
- نحوه مراقبت در منزل
- زمان مراجعه بعدی

حداقل آموزش های خود مراقبتی که توسط کمک بهیار/کمک پرستاران ارائه می شود شامل موارد ذیل می باشد:

- آشنایی با فضای فیزیکی بخش: سرویسهای بهداشتی، حمام، درب و پله های اضطراری، امکانات رفاهی بخش، نمازخانه
- قوانین و مقررات بیمارستان و بخش (ساعت ویزیت، ساعت ملاقات، ممنوعیت استعمال دخانیات و...)
- رعایت بهداشت محیط (جداسازی زباله)
- آشنایی با تجهیزات مرتبط با ایمنی بیمار: (اهرمهای تخت، زنگ احضار، نرده های کنار تخت، محل قرار گیری هندریل های سالن و راهرو)
- آموزش اهمیت نگهداری از مچ بند شناسایی و هدف استفاده از مچ بند

آموزش های خودمراقبتی که توسط پرستاران مسئول بیمار ارائه می شود شامل موارد ذیل می باشد:

- تغذیه (نوع رژیم غذایی، مدت زمان لازم جهت ناشتا بودن قبل و بعد از پروسیجر)
- شرح چگونگی انجام پروسیجر و هدف از انجام پروسیجر
- مراقبت ها (قبل و بعد از پروسیجر)
- میزان فعالیت مجاز و پوزیشن
- مراقبت از اتصالات (آنژیوکت، سوند، درن، آتل، پانسمان و...)

- عدم مصرف دخانیات
- مراقبت از ناحیه عمل
- شستن دست و روش پیشگیری از عفونت ها
- عوارض و پیامدهایی که بعد از درمان بیماری امکان دارد جهت بیمار ایجاد گردد به عنوان مثال: عفونتهای محل عمل، خونریزی و...
- لزوم استفاده از انسولین و کنترل قند خون
- اعلام زمان و مکان مراجعه به پزشک
- توصیه های تغذیه ای در منزل
- نحوه مراقبت از خود و فعالیت، استحمام، پوزیشن، حرکت و بهداشت فردی...
- زمان از سرگیری فعالیتهای طبیعی جسمی و میزان محدودیت در فعالیت
- نحوه مراقبت از محل عمل در منزل و مدت زمان نگهداری پانسمان و...
- نوع و نحوه مصرف داروها و عوارض جانبی آنها
- علائم هشدار دهنده که بایستی با بروز آنها سریعاً به پزشک یا به اورژانس مراجعه کند (در هر شهر یا روستایی که باشد)، تلفنهای تماس اضطراری که در صورت بروز علائم هشدار دهنده بیمار می تواند با آن تماس بگیرد.
- پمفلت آموزشی مرتبط با مشکل بیمار و نیز بیماری زمینه ای وی، تحویل داده شود.
- ارائه راهکار در مورد مدیریت استرس
- توصیه به بیمار برای انجام مشاوره روانشناسی حرفه ای در صورت نیاز
- توصیه و راهنمایی بیمار برای اختصاص سرگرمی های مناسب در زندگی خانوادگی و اجتماعی
- توصیه و ارائه راهکار جهت کنترل پرخاشگری، افسردگی و ... در صورت نیاز
- توصیه هایی جهت بهبود وضعیت خواب

نکات ضروری در اجرای دستورالعمل

۱. در ابتدای آموزش معرفی به بیمار انجام شده و دلیل حضور به وی توضیح داده شود.
۲. نیازها، آمادگی و توان یادگیری، سطح تحصیلات و سن فرد را بررسی نموده و آموزش ها با در نظر گرفتن این شرایط انجام شود.
۳. آموزش ها در موقعیت مناسب و با اختصاص زمان کافی و بدون تبادر احساس تعجیل به بیمار ارائه شود.
۴. هرگونه موانع ارتباطی محیطی یا شخصی بیمار از جمله درد، ترس، ازدحام، سر و صدا، ناتوانیها / ویژگیهای خاص بیمار قبل از آموزش کنترل و حذف شوند.
۵. شیوه ها و تدابیر آموزشی متناسب با هر مخاطب / بیمار / همراه طراحی و اجرا شود.
۶. از جملات گویا، شفاف، قابل فهم و متناسب و درخور هر مخاطب استفاده شود.
۷. هرگز از واژه های تخصصی در آموزش بیمار استفاده نشود.
۸. از ابزار شیوایی بیان و شیرینی کلام که گاهی با چاشنی طنز محترمانه می تواند در تقویت ارتباط با بیمار کمک کند، استفاده شود.
۹. ضمن پایبندی به محتوای علمی آموزش از جملات کلیشه ای / تکراری و از پیش تعیین شده (بیان طوطی واری) استفاده نشود.
۱۰. از مهارتهای برقراری ارتباط موثر مانند ایجاد همدلی، مثبت گرایی، مثبت اندیشی، امید بخشی و حمایت در حین ارائه محتوای آموزش استفاده شود.
۱۱. ارتباط انسانی با چاشنی صبر، حوصله، مهربانی و دلسوزی در حین آموزش، مبنای ارتباط با بیمار باشد.
۱۲. قبل از ترک بالین از فراگیری دانشی، مهارتی و نگرشی بیمار اطمینان حاصل شود و در صورت نیاز جمع بندی نهایی آموزش برای بیمار مجدداً تکرار شود.
۱۳. تمامی آموزش های انجام شده بایستی به صورت کتبی ثبت شود.

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران DVT

تعریف DVT: به معنی التهاب رگی است که همراه با لخته باشد این بیماری در پاها شایع است

(۱) علائم DVT:

• گرمی درد قرمزی اندام مبتلا

• علائم هشدار:

• درد قفسه سینه

• تنگی نفس

• اضطراب و نگرانی دلهره

(۲) داروها: معمولاً داروی ضد انعقاد مصرف میشود

• تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها

• عدم قطع داروها بدون اطلاع پزشک

• نحوه تزریق داروی انوکسپارین در منزل چگونه است ؟

• تزریق داروی انوکسپارین به صورت تزریق زیر جلدی میباشد امپولهای انوکسپارین به صورت آماده تزریق در بازار موجود است برای انجام تزریقات در منزل داروی اتوکسپارین ابتدا دستهای خود را بشوئید امپول را از جلد مخصوص خود خارج کنید با پد الکلی دور ناف بیمار را از حدود ۵ الی ۱۰ سانت محلی را مشخص و ضدعفونی کنید مقداری هوا داخل سرنگ امپول وجود دارد آنرا خارج نکنید درپوش روی سوزن را بردارید و با یک دست پوست بیمار را در محلی که برای تزریق ضد عفونی کرده اید بکشید و با دست دیگر سوزن را به صورت ۹۰ درجه و عمود به محل مشخص شده تزریق کنید و تا انتهای سوزن در پوست فرو کنید و به آرامی تزریق را انجام دهید و پس از پایان تزریق سوزن را خارج نمایید و محل تزریق را برای ۱۰ ثانیه با پد الکلی نگه دارید.

• توجه داشته باشید از **پشت بازوی بیمار نیز برای تزریق انوکسپارین** میتوانید استفاده نمایید ولی از اطراف ناحیه ناف بیمار با شعاع ۵ تا ۱۰ سانت محل مناسبتری برای تزریق این دارو است.

۳) زمان ویزیت:

- یک هفته بعد از ترخیص مراجعه ی به پزشک
- در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱- بهداشت ۲- درمانگاه ۳- اوزانس بیمارستان ۴- مطب پزشک

۴) نتایج:

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

۵) صحبت لازم:

- استراحت در منزل و بالا بردن اندام مبتلا
- جهت کاهش درد از کمپرس گرم و مرطوب استفاده شود
- مایعات کافی بنوشید
- استفاده از سبزیجات و میوه ها برای جلوگیری از یبوست
- زمانی که در بستر هستید مرتب پهلو به پهلو شوید تا دچار زخم بستر نشوید
- انجام سرفه و تنفس عمیق
- از ماساژ دادن و مالیدن قسمت عضلانی ساق پا خودداری کنید چون احتمال کنده شدن لته و حرکت آن در مسیر جریان خون و خطر مرگ وجود دارد
- هنگامی که در بستر استراحت میکنید تمرینات ورزشی مانند به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید
- در مدت زمانی که دستور استراحت در تخت دارید مراقب باشید که برآمدگی استخوانی یکی از پاهایتان مانند زانو و پاشنه روی قسمت نرم پای دیگر فشار نیاورد چون میتواند زخم ایجاد کند
- در صورت چاقی وزن خود را کم کنید.
- در صورت راه رفتن از جورابه های کشی استفاده کنید.
- جوراب کشی را صبح زود قبل از تورم پاها بپوشید و شب خارج کنید
- از نشستن یا ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید

• عدم مصرف سیگار و دخانیات

• در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۰۱۷۴ تماس حاصل فرمایید .

• در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران آسم

تعریف آسم: یک بیماری التهابی مزمن راه هوایی است که موجب پاسخ دهی زیاد راههای هوایی ادم و تولید موکوس میشود و به دنبال آن راههای هوایی تنگ شده نفش کشیدن برای فرد دشوار میشود

(۱) علائم آسم: تنگی نفس

خس خس قابل شنیدن افزایش ضربان قلب اضطراب ادم ریه سرفه های خشک و سخت

(۲) داروها:

• تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها

• آموزش نحوه ی صحیح مصرف اسپری

• آموزش استفاده از دمپار

• از قطع ناگهانی دارو ها خودداری کنید

(۳) زمان ویزیت:

• یک هفته بعد از ترخیص مراجعه ی به پزشک

• در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱- بهداشت ۲- درمانگاه ۳- اوزانس بیمارستان ۴- مطب پزشک

(۴) نتایج:

• در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵) صحبت لازم:

• روزانه ۲-۳ لیتر مایعات مصرف کنید و از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات پرهیز کنید

● ورزش منظم سبک انجام دهید و استفاده متناوب بین فعالیت ها داشته باشید و از انجام فعالیت های سنگین

اجتناب کنید

● جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید

● بهداشت دهان و حلق را رعایت کنید

● استفاده از حبوبات مغزها سبزیجات با برگ تیره فلفل شیرین گل کلم و ...

● از دریافت مواد غذایی پر حجم خودداری کنید

● در زمان بروز آسم آرامش خود را حفظ کنید

● همراه داشتن اسپری

● عدم مصرف سیگار و دخانیات

● عدم قرار گرفتن در معرض دود سیگار

● جلوگیری از چاقی چون احتمال بروز آسم را بیشتر میکند

● ورزش و فعالیت بدنی مناسب باعث افزایش ظرفیت ریه میشود

● از بالش حاوی پر پشم کرک اجتناب کنید

● درمان عفونت های ویروسی

● در فصل گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید

● از قرار گرفتن در معرض هوای سرد خودداری کنید

● در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۰۱۷۴ تماس حاصل فرمایید .

● در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران دیابتیک

تعریف دیابت : دیابت یک بیماری طولانی و مزمن است که باعث افزایش سطح قند خون میشود

۱) علائم دیابت:

- ادرار زیاد به خصوص در شب
- تشنگی زیاد
- کاهش وزن بی دلیل
- تاری دید
- بی حسی یا گزگز دست و پا
- احساس خستگی مزمن
- گرسنگی زیاد

• علائم هشدار:

- تنگی نفس
- تنفسی که بوی میوه میدهد
- تهوع و استفراغ
- دهان بسیار خشک
- افت هوشیاری

۲) داروها:

- تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها
- آموزش نحوه ی تزریق انسولین در منزل

۳) زمان ویزیت:

- یک هفته بعد از ترخیص مراجعه به مطب یا درمانگاه
- در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱- بهداشت ۲- درمانگاه ۳- اوژانس بیمارستان ۴- مطب پزشک

۴) نتایج:

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و

۵) صحبت لازم:

- در منزل به علایم افزایش و کاهش قند خون توجه شود
- برای جلوگیری از زخم پاها بهداشت و مراقبت کامل از آنها مدنظر قرار بگیرد مانند
- پاهای خود را به خصوص بین انگشتان را به خوبی خشک کنید
- پاهای خود را هر روز با آب ولرم و صابون بشویید
- از پوشیدن جورابهای تنگ و کثیف خودداری کنید
- هیچ گاه با پای برهنه چه داخل و چه خارج از خانه راه نروید
- از لوسیون های مرطوب کننده استفاده کنید (بین انگشتان نزنید)
- در منزل در صورت مشاهده ی زخم در ناحیه ی پاها و همچنین خروج ترشحات از محل زخم مراجعه ی فوری به پزشک
- رژیم غذایی رعایت شده و اضافه وزن کنترل شود
- قند و چربی و فشارخون به طور مرتب کنترل شود
- ورزش مخصوصا پیاده روی ۵ روز در هفته انجام شود
-
- در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۰۱۷۴ تماس حاصل فرمایید .
- در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .
- در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران ACS

تعریف ACS: یک موقعیت اورژانس است که در آن تامین اکسیژن و خون مورد نیاز برای عضله ی قلب به شدت کاهش میابد

(۱) علائم: درد قفسه سینه و ناحیه بالای شکم

تنگی نفس

حالت تهوع

از دست دادن هوشیاری

تعریق

درد در کمر گردن فک یا بازو

(۲) داروها:

• تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها

(۳) زمان ویزیت:

• یک هفته بعد از ترخیص مراجعه ی به پزشک

• در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱- بهداشت ۲- درمانگاه ۳- اوژانس بیمارستان ۴- مطب پزشک

• در صورت تنفس کوتاه، غش، ضربان قلب کند یا تند، تورم پا و قوزک پا مراجعه به پزشک

(۴) نتایج:

• در صورتی که آزمایشی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

• در صورت دستور پزشک جهت انجام تست ورزش به درمانگاه قلب در بیمارستان یا مطب متخصص قلب مراجعه شود

(۵) صحبت لازم:

• مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب

• عدم مصرف نوشابه کالباس سوسیس پوست مرغ شیرینی کله و پاچه شیر و ماست پرچرب

• استفاده از میوه و سبزیجات

● عدم مصرف سیگار و دخانیات

● با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را کاهش دهید

● از فشار های روحی و روانی دوری کنید

● هفته ای ۳ بار حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید

● به طور مرتب هر ۳ ماه یکبار آزمایشات قند و چربی خون و کلسترول تری گلیسیرید کنترل شود

● در صورت درد سینه سرگیجه تورم پاها مراجعه به پزشک

● در صورت درد سینه تپش قلب مراجعه ی فوری به بیمارستان یا تماس با ۱۱۵

● در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۰۱۷۴ تماس حاصل فرمایید .

● در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران COPD بیماری مزمن انسدادی ریه

تعریف COPD: یک بیماری ریوی است که در آن مسیرهای هوایی باریک و آسیب دیده شده و از ترشحات پر شده است

مهم ترین عامل سیگار است

(۱) علائم copd:

● تنگی نفس به خصوص پس از ورزش

● سرفه مداوم

● تولید بیش از حد خلط

● خس خس سینه

● مشکل در تنفس که با گذشت زمان بدتر میشود

● علایم هشدار

● رنگ مایل به آبی در لبها یا بستر ناخن

● تنگی نفس هنگام صحبت کردن

● کاهش سطح هوشیاری

● ضربان قلب سریع

(۲) داروها:

● تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها

(۳) زمان ویزیت:

● یک هفته بعد از ترخیص مراجعه ی به پزشک

● در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱- بهداشت ۲- درمانگاه ۳- اوژانس بیمارستان ۴- مطب پزشک

(۴) نتایج:

● در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵) صحبت لازم:

رژیم غذایی پرکالری و پرپروتیین

تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم مصرفی را کاهش دهید

مصرف میوه و سبزیجات

از مصرف غذاهای نفاخ و چرب پرهیز کنید

رژیم کم نمک مصرف کنید

● عدم مصرف سیگار و دخانیات

● داروهای تجویز شده را به طور مرتب مصرف کنید

● از تماس با گرد و غبار دود سیگار و آلاینده ها پرهیز کنید

• در صورت اضافه وزن وزن خود را کاهش دهید

• به اندازه کافی بخوابید

• هر سال واکسن انفلوانزا تزریق کنید

• مایعات بنوشید چون باعث رقیق شدن ترشحات و خلط میشود و تخلیه ی ترشحات به راحتی صورت میگیرد

• از مصرف مخدر و مسکن بدون نسخه ی پزشک خودداری کنید

• تمرینات ورزشی ساده نه در هوای سرد و نه در هوای گرم انجام شود

• اکسیژن درمانی در صورت تنگی نفس چون اگر اکسیژن کم شود قلب آسیب میبیند

• در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۰۱۷۴ تماس حاصل فرمایید .

• در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران آنمی

تعریف آنمی: زمانی که گلبول های قرمز خون برای انتقال اکسیژن به بافتهای بدن کافی نباشد

(۱) علائم آنمی:

• تپش قلب

• سیاهی رفتن چشم

• سوزن سوزن شدن دستها و پاها

• فشار خون پایین

• سرگیجه و سردرد

• غش کردن

• رنگ پریدگی پوست و دست و پای سرد

• ضعف

• تنگی نفس

• خستگی

• رنگ پریدگی دایم زبان و مخاط داخل پلک چشم و لبها

• علایم هشدار:

• تنگی نفس تپش قلب درد سینه و سر سرگیجه

(۲) داروها:

• تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها

• عدم مصرف قرص آهن با شیر و آنتی اسید(کاهش جذب)

• مصرف آهن باعث تیره شدن رنگ مدفوع میشود

(۳) زمان ویزیت:

• یک هفته بعد از ترخیص مراجعه ی به پزشک

• در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱- بهداشت ۲- درمانگاه ۳- اوزانس بیمارستان ۴- مطب پزشک

(۴) نتایج:

• در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵) صحبت لازم:

• عدم مصرف چای قبل از غذا و با معده خالی

• مصرف ویتامین C باعث افزایش جذب آهن میشود

• مصرف گوشت مرغ ماهی گوشت قرمز جگر

• مصرف اسفناج جعفری و ...

• عدم مصرف قهوه و چای یک ساعت قبل و دو ساعت بعد مصرف غذا خودداری کنید

• عدم مصرف چیپس پفک نوشابه شکلات

● استفاده از خشکبار مانند انجیر توت خشک کشمش خرما

● انجام آزمایش خون هر ماه یکبار برای کنترل

● در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۰۱۷۴ تماس حاصل فرمایید .

● در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران فشار خون

تعریف فشارخون: به مقدار فشاری گفته میشود که توسط خون به دیواره ی رگها وارد میشود

(۱) علائم افزایش فشار خون:

● سردرد شدید

● بی حالی و خستگی

● درد در ناحیه قفسه سینه

● ضربان قلب بی نظم

● تنگی نفس در هنگام انجام کارها

● وجود خون درد ادرار

● سخت شدن تنفس

● علائم کاهش فشار خون:

● سبکی سر

● احساس ضعف

● غش کردن

● سردرگمی و اضطراب

● تاری دید

● عوارض فشار خون بالا: مشکلات کلیوی قلبی سکته ی مغزی آسیب به چشم

۲) داروها:

• تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها

• ۳) زمان ویزیت:

• یک هفته بعد از ترخیص مراجعه ی به پزشک

• در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱- بهداشت ۲- درمانگاه ۳- اوزانس بیمارستان ۴- مطب پزشک

۴) نتایج:

• در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

• در صورت دستور پزشک جهت انجام تست ورزش به درمانگاه قلب در بیمارستان یا مطب متخصص قلب مراجعه شود

۵) صحبت لازم:

• مصرف نمک را محدود کنید.

• غذای کم چرب مصرف کنید

• عدم مصرف سیگار و دخانیات

• اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید

• مصرف میوه و سبزیجات

• کنترل فشار خون در منزل

• پیاده روی منظم حداقل ۳۰ دقیقه در روز

• مصرف مرتب داروها در منزل

• در صورت درد سینه تپش قلب سرگیجه مراجعه ی فوری به بیمارستان یا تماس با ۱۱۵

• در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۰۱۷۴ تماس حاصل فرمایید .

• در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .

۱. خود مراقبتی بعد از سکته قلبی :

از غذاهای سالم مثل نان سبوس دار استفاده کنید. از مقدار پایین چربی اشباع (کره، پنیر، خامه) ترانس (غذاهای سرخ شده، فرآوری شده، روغن نباتی جامد) استفاده کنید - استفاده از غذاهای آبپز بجای سرخ کردنی - اجتناب از هر گونه فعالیتی که باعث درد قفسه سینه و تنگی نفس شود - اجتناب از تماس با سرما یا گرمای شدید و راه رفتن در مقابل باد - در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید - قطع سیگار و از قرار گیریتماس با افراد سیگاری اجتناب شود - خودداری از خوردن غذای زیاد و با عجله - انجام فعالیت تفریحی که فشار عصبی را کم میکند، راه رفتن روزانه و افزایش مدت و فاصله راه رفتن طبق دستور پزشک - حداقل نیم ساعت در روز 5 بار در هفته ورزش کنید - خودداری از ورزش کردن بعد از غذا - شرکت در برنامه ورزشی منظم که تا آخر عمر ادامه یابد - مصرف منظم داروها - علایم درد قفسه سینه که ممکن است به دست و بازوها و فک انتشار یابد را بداند، ممکن است درد قفسه سینه با تنگی نفس، سبکی سر، حالت تهوع همراه باشد - اگر شما دیابت دارید یا مسن هستید ممکن است درد قفسه سینه نداشته باشید فقط دچار ضعف و بیحالی شوید - در صورت بالا بودن فشار خون آن را درمان کنید، در صورت که دیابت دارید قند خونتان را کنترل کنید - تا 2 تا 3 هفته رانندگی نکنید - از رژیم پر فیبر (سبزیجات و میوه ها) برای رفع یبوست استفاده کنید - از استرس دوری کنید - داروها را منظم مصرف کنید و مراجعه منظم به پزشک داشته باشید - از قطع خودسرانه داروی خودداری کنید - در صورت بروز علامت تنگی نفس کوتاه، غش، ضربان قلب کند یا تند، تورم پا و قوزک پا به پزشک مراجعه کنید - توجه به توصیه پزشک مبنی بر انجام روشهای تشخیصی مثل آنژیوگرافی دیگر توصیه ها:

خود مراقبتی در آنژین صدری: در فعالیت منظم روزانه شرکت کنید بطوریکه باعث خستگی، تنگی نفس و در قفسه سینه نشود مثل پیاده روی، شنا - از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا گرم خودداری کنید - از روانشناس و مشاور جهت کاهش استرس کمک بگیرید - از مصرف داروهای بدون نسخه خود مراقبتی در بیمارانی که سکته مغزی کرده اند - توانبخشی بلافاصله بعد از سکته مغزی شروع شود - هر 2-3 ساعت تغییر وضعیت داده شود و تشک بیمار سفت باشد زیرا تخت خواب نرم نمیتواند به جریان خون و لنف کمک کند (در صورت کاهش سطح هوشیاری باید حتماً از تشک مواج استفاده کرد) - اتاق باید گرم و کم سر و صدا با نور ملایم باشد و استرس و هیجان و استرس های هیجانی به بیمار وارد نشود - ورزشهای غیر فعال در محدوده حرکات مفاصل دست و پا به منظور پیشگیری از تغییر شکل اندامها و مفاصل لازم است - با

قرار دادن بالش زیر زانووساق پا میتوان وضعیت صحیح را در مچ وزانو ایجاد کرد و توصیه میشود در هنگام تغییر وضعیت ابتدادست را ازبالا به پایین حمایت کرد و به آرامی بیمار رادر وضعیت های مختلف قرار داد.

خودمراقبتی در ادم ریه

تعریف:

ادم ریه مجموعه ای از علائم و خیم و تهدید کننده حیات ناشی از نارسایی احتقانی قلب. علائم زیر اغلب به طور ناگهانی در اواسط شب بروز کرده و به سرعت تشدید میگرددند:

• کوتاهی نفس شدید، گاهی همراه خس خس

• تنفس سریع

• بیقراری و اضطراب

• رنگ پریدگی

• تعریق

• کبودی ناخنها و لبها

• افت فشار خون

• سرفه. در ابتدا ممکن است سرفه بدون خلط باشد، ولی بعداً میتواند با خلط کف آلود حاوی رگه های خون همراه گردد.

علل بیماری ادم ریه نارسایی بطن چپ قلب در پمپ کردن با قدرت کافی برای تأمین خونرسانی همه بدن. علت زمینه ای نارسایی قلب

شامل انواع متعددی از بیماریهای قلبی، به خصوص اختلالات ریتم قلبی، پرفشاری خون همراه آتروسکلروز یا تنگی دریچه آئورت میباشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

• سن بالای 60 سال • استرس • حمله قلبی اخیر • فشار خون بالا یا هر نوع بیماری قلبی

• چاقی • استعمال دخانیات • خستگی و کار زیاد

راهکار های پیشگیری از بیماری ادم ریه

در صورت وجود هرگونه بیماری قلبی، اقدام فوری جهت درمان به منظور پیشگیری از تشدید علائم نارسایی قلبی ضروری است.

درمان شامل کاهش نمک رژیم غذایی، ترک استعمال دخانیات، حفظ وزن در حد مطلوب، استراحت کافی و تجویز داروهای مربوطه میباشد.

در بیشتر موارد، علائم با درمان قابل کنترل است. درمان ادم ریه معمولاً با بهبود قابل توجه و مؤثر همراه است. با اینحال بیماری قلبی زمینه ای ایجاد کننده ادم ریه نیازمند درمان مادام العمر خواهد بود.

عوارض احتمالی

مرگ (در صورت تأخیر در درمان یا ناموفق بودن درمان).

اشتباه گرفتن این وضعیت با آسم که منجر به درمان نامناسب خواهد شد.

اصول کلی درمان

بررسیهای تشخیصی ممکن است شامل آزمایشهای خون، نوار قلب، رادیوگرافی قفسه سینه، آزمون عملکرد ریه و کاتتریزاسیون شریان ریوی باشد.

درمان در جهت کاهش مایعات اضافه، بهبود عملکرد قلب و ریه، و اصلاح هر گونه اختلال زمینه ای طرحریزی میگردد.

مراقبت شخصی در منزل در مورد ادم ریه مناسب نیست. این وضعیت یک اورژانس بوده و مستلزم مراقبتهای طبی ویژه است.

تأخیر در درمان آن ممکن است منجر به مرگ گردد.

داروهای زیر ممکن است تجویز گردند:

1. ترکیبات مخدر برای کاهش اضطراب، کاهش جریان خون به سوی ریه، و کاهش نیاز اکسیژن بدن

2. داروهای ادرارآور برای کاستن از اضافه حجم خون در گردش و تجمع مایعات در ریه ها

3. دیژیتال برای بالا بردن قدرت ضربان قلب

4. آنتی بیوتیکها (چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد)

5. کلسیم به منظور کاستن بار کاری قلب

6. تجویز اکسیژن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا پایدار شدن وضعیت بیماری در بستر استراحت نمایید. پس از درمان، در زمان ابتلا به این بیماری فعالیتهای طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید. فعالیت جنسی را در زمان ابتلا به این بیماری پس از برطرف شدن علائم، بازگشت توان جسمی طبیعی و با اجازه پزشک از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم کم نمک و کم چربی

1- پیشگیری از ادم ریه آسانتر از درمان آن است، اگر در منزل دچار تنگی نفس، افزایش وزن، خستگی، سرفه های ضربه ای، کاهش تحمل فعالیت شدید میزان مصرف فوروزماید خود را دو برابر کنید، در مبل یا تخت بنشینید، پاها را آویزان کنید.

2- علائم ادم ریه که شامل تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس، خلط کف آلود صورتی رنگ، تنگی نفس بخصوص در حالت دراز کش، پوست سرد و مرطوب، اضطراب، سرفه های بی اراده و گیجی است را بدانید.

3- داروها بخصوص فوروزماید را حتما به موقع و مرتب استفاده کنید.

4- ادم ریه یک حالت اورژانس است در صورت شروع هر چه سریعتر با 115 تماس بگیرید زیرا ادم ریه خیلی سریع پیشرفت میکند.

5- برای پیشگیری از ادم ریه نمک و خیار شور مصرف نکنید مایعات کمتری استفاده کنید.

6- جهت یادآوری مصرف داروها از خانواده یا دوستان کمک بگیرید یا جهت یادآوری زمان مصرف داروها از یک ساعت زنگ دار استفاده کنید یا از جعبه های قرص هفتگی استفاده کنید.