

کتابچه راهنمای خودمراقبتی بخش ویژه

بیمارستان فاطمیه شستر

بازنگری: آبان ماه ۱۴۰۱

مدیر خدمات پرستاری: خانم اماعلی

مسؤل بخش: زهرا مصدق

رابط آموزش به بیمار: آقای حجت سواری

سوپروایزر سلامت، بگانی: 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- مددجو باید بیماری ، عوارض ناخواسته بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۳- مددجو باید در مورد پیشگیری از عوارض ناخواسته بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۴- مددجو باید در مورد فعالیت ها ، استراحت ورزش و باز توانی اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۵- مددجو باید در مورد رژیم غذایی مختص بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۶- مددجو باید در مورد پیامدهای 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:
<ul style="list-style-type: none"> • 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):
<ol style="list-style-type: none"> 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 مهارت های 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:

- تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها
- عدم قطع داروها بدون اطلاع پزشک

(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:

- 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 جورابهای 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 ۰۴۱۴۲۴۳۱۱۱۹ داخلی ۲۵۶ 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 نقش کشیدن برای فرد دشوار میشود

(۱) علایم 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- 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:

• 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 ۰۴۱۴۲۴۳۱۱۱۹ داخلی ۲۵۶ 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- 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:

•در منزل به علائم افزایش و کاهش قند خون توجه شود

•برای جلوگیری از زخم پاها بهداشت و مراقبت کامل از آنها مدنظر قراربگیرد 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 ۰۴۱۴۲۴۲۱۱۱۹, داخلی ۲۵۶ 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

• گزارش به ۱۱۵ در صورت بروز فشار و درد قفسه سینه و مصرف سه عدد قرص نیتروگلیسرین به فاصله ۵ دقیقه از هم

• در صورت تنفس کوتاه غش ضربان قلب کند یا تند تورم پا و قوزک پا مراجعه به 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 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 گلیسرید 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 ۰۴۱۴۲۴۳۱۱۱۹

• داخلی ۲۵۶ تماس حاصل فرمایید .

• در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- 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

• علائم 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- 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:

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

موضوع: آموزش خودمراقبتی در بیماران فشار خون

ردیف	سوال	جواب
۱	در مورد رژیم غذایی، پرستار چه آموزشی به شما داده است؟	۱- از مواد غذایی سرشار از پتاسیم استفاده نمایید(میوه-سبزیجات منبع غنی از پتاسیم می باشند). ۲- در رژیم غذایی روزانه خود سیب زمینی شیرین- گوجه فرنگی- آب پرتقال- موز- نخودفرنگی و کشمش را بیفزایید. ۳- از نمک کمتر استفاده کنید بجای نمک از چاشنی های دیگر گیاهی و مفید استفاده نمایید. ۴- از مصرف مواد غذایی فرآوری شده و کنسروی و آماده خودداری کنید (چیپس- پفک- مرغ منجمد) چون سرشار از سدیم هستند. ۵- از مصرف قند و شکر و سایر مواد تهیه شده از آنها مثل نوشابه -مربا -ژله-شکلات و...بپرهیزید. ۶- غذاهای سرخ شده و یاغذاهایی که به مدت طولانی پخت میشوند را استفاده نکنید
۲	در مورد فعالیت بعد از ترخیص چه آموزشی به شما داده اند؟	۱- مرتب ورزش کنید ۳دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. ۲-وزنتان را کم کنید اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید کم کردن حتی یک کیلوگرم وزن هم مفید می باشد
۳	در مورد مصرف داروها چه آموزشی به شما داده اند؟	۱- از مصرف خودسرانه داروها پرهیز نمایید. ۲- از کم و زیاد کردن دوز داروها پرهیز نمایید . ۳- اگر فشار خون بالا دارید لازم است بطور منظم فشار خون را اندازه گیری کنید و زیر نظر پزشک تحت درمان قرار بگیرید
۴	در مورد مصرف سیگار چه آموزشی به شما داده اند؟	سیگار سبب تشدید پرفشاری خون میشود بنابراین از مصرف سیگار بپرهیزید.
۵	در مورد علائم هشداردهنده چه	۱- درد قفسه سینه در ناحیه جلوی قلبی و در پشت استخوان جناغ که گاهی به دست چپ و راست گردن - فک تحتانی و پشت منتشر میشود.

	آموزشهایی به شما داده اند؟	۲- تنگی نفس -رنگ پریدگی -تعریق -طپش قلب -سنکوپ -سرگیجه -اختلالات هاضمه
۱	در مورد رژیم غذایی، پرستار چه آموزشهایی به شما داده است؟	<p>۱- از مواد غذایی سرشار از پتاسیم استفاده نمایید(میوه-سبزیجات منبع غنی از پتاسیم می باشند).</p> <p>۲- در رژیم غذایی روزانه خود سیب زمینی شیرین- گوجه فرنگی- آب پرتقال- موز- نخودفرنگی و کشمش را بیفزایید.</p> <p>۳- از نمک کمتر استفاده کنید بجای نمک از چاشنی های دیگر گیاهی و مفید استفاده نمایید.</p> <p>۴- از مصرف مواد غذایی فرآوری شده و کنسروی و آماده خودداری کنید (چیپس- پفک- مرغ منجمد) چون سرشار از سدیم هستند.</p> <p>۵- از مصرف قند و شکر و سایر مواد تهیه شده از آنها مثل نوشابه- مربا- ژله- شکلات و... بپرهیزید.</p> <p>۶- غذاهای سرخ شده و یاغذاهایی که به مدت طولانی پخت میشوند را استفاده نکنید</p>

موضوع: آموزش خودمراقبتی در بیماران دیابت

ردیف	سوال	جواب
۱	در مورد ماهیت بیماری چه نکاتی گفته اند؟	بیماری قند خون بیماری مزمن و مادام العمری است که در آن انسولین تولی د نمی شود و یانسولین تولید شده در بدن جواب گو بدن نیست نوع اول: در این نوع دیابت یا انسولین تولید نمی شود یا کم ترشح می شود ۱۰ درصد مبتلایان از این نوع است و در سنین پایین رخ می دهد علائم: پرخوری - پرنوشی - پراداری - کاهش وزن ناگهانی - احساس خستگی نوع دوم: دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان یا دیابت غیر وابسته به انسولین (شایعترین نوع دیابت)
۲	در مورد رژیم غذایی چه آموزشی دادند؟	انتخاب غذاهای مناسب از نظر نوع ، استفاده از مقادیر مناسب از مواد غذایی ، تعیین مقدار کالری مورد نیاز روزانه بدن برای نگهداری وزن بدن . تنظیم برنامه غذایی کار تیمی است . برنامه غذایی به بیمار کمک می کند تا : قند خون را بهتر کنترل کند، بدن از انسولین به خوبی استفاده کند ، به وزن بدنی مطلوب برسد. احساس سلامت و بهبودی و شادابی کند.
۳	در مورد علائم هایپو گلیسمی و یا افت قند خون چه نکاتی گفته اند.	سرگیجه و لرزش بدن تحریک پذیری و بیقراری و طپش قلب و احساس کرختی و مور مور شدن اطراف دهان و لب ها و تعریق و خستگی و لرز و .. در صورتی که غذای کافی صرف نشود یا وعده غذایی فراموش شود و فعالیت ورزشی بیش از حد کم قندی اتفاق می افتد .
۴	آیا در مورد عوارض دیابت چه آموزش داده اند؟	عوارض قند خون نارسایی کلیه و نابینایی و صدمه به چشم و مختل شدن خون پاها و سکتته های مغزی و....
۵	در مورد تزریق انسولین و انسولین چه نکاتی را آموزش داده اند؟	محلهای مجاز تزریق انسولین : بازوها ، شکم (دور ناف) ، ران ها ، باسن و فواصل تزریق با تزریق بعدی باید ۱-۲ سانتی متر باشد و برای جلوگیری از تغییرات پوستی باید انسولین به صورت چرخشی انجام شود. قبل از تزریق دست هایتان را بشویید . از قرار دادن انسولین در درجه حرارت بالا و یا در برابر نور آفتاب خودداری کنید . انسولین استفاده نشده را در یخچال در دمای ۲-۸ درجه سانتی گراد نگه دارید. و انسولین استفاده شده را در خارج از یخچال در دمای زیر ۲۵ درجه و به مدت ۴ هفته قابل نگه داری است .

موضوع: آموزش خودمراقبتی در بیماران عفونت معده

ردیف	سوال	جواب
۱	در مورد رژیم غذایی چه آموزشی به شما داده اند؟	<p>- در مرحله اول تا برطرف شدن علائم نباید از راه دهان چیزی بخورد.</p> <p>- وعده های غذایی مختصر و با فواصل کوتاه تر استفاده کند .</p> <p>- خودداری از مصرف غذاهای محرک</p> <p>- بعد از برطرف شدن علائم تحمل رژیم غذای ساده و مایعات شروع شود.</p>
۲	در مورد ماهیت بیماری چه آموزشی به شما گفته اند .	<p>- گاستریت یا التهاب معده به دلیل پر خوری یا سریع غذا خوردن یا خوردن غذاهای آزاردهنده مثلا دارای چاشنی فراوان و یا عفونت و یا به دلیل مصرف الکل و آسپرین و یا پرتو درمانی و در این بیماری مخاط معده پر خون و دچار ادم می شود و ساییدگی در سطح آن بوجود می آید. و مبتلایان علائم ناراحتی شکم و همراه با ناتوانی و سردرد و تهوع و استفراغ و بی اشتهایی را دارند.</p>
۳	جهت دوری از محرکهای محیطی و آلرژن چه آموزشی به شما داده اند ؟	<p>- دوری از مواد محرک و آزار دهنده مثل کافئین و نیکوتین و غذاهای ادویه دار و غذاهای دارای چاشنی زیاد و پورهیز از خوردن غذاها و نوشیدنی های محرک مخاط</p> <p>- از کشیدن سیگار اجتناب کنید.</p>
۴	در مورد رعایت بهداشت چه آموزشی داده اند؟	<p>- شستن دست ها قبل از خوردن وعده غذایی</p>

موضوع: آموزش خودمراقبتی در بیماران با بیماری مزمن ریوی

ردیف	سوال	جواب
۱	نحوه ی استفاده صحیح از اسپریها با آسمیاری را توضیح دهید؟	<p>اسپری را به سر دمیار متصل کنید و قسمت دیگر را در دهان قرار دهید. یک پاف بزنید و ۳۰ ثانیه داخل آن نفس بکشید سعی کنید دهان شما به دمیار فیکس باشد سپس ۲- ۱ دقیقه صبر کنید و پاف بعدی را بزنید و مراحل را تکرار کنید.</p>
۲	آیا به شما گفته شده چگونه نفس بکشید؟	<p>از مصرف خود سرانه ی اکسیژن پرهیز کنید .</p> <p>اکسیژن را به صورت متناوب دریافت کنید .</p> <p>تنفس های لب غنچه ای داشته باشید .</p>
۳	در مورد رژیم غذایی چه آموزشی به شما داده شده است؟	<p>برای رقیق کردن ترشحات ، مایعات فراوان دریافت نمایید .</p>
۴	در مورد نحوه ی دادن فیزیوتراپی سینه چه آموزشی به شما داده اند؟	<p>برای پاک کردن راه هوایی به بیمار توصیه کنید به صورت آرام و کنترل شده سرفه کند . بیمار را در پوزیشن نشسته قرار دهید دست خود را به حالت کفه ای از پایین به بالا پشت بیمار به صورت متقابل ضربه متناوب زده و بیمار را تشویق به سرفه و دفع خلط کنید.</p>
۵	جهت دوری از محرک های محیطی و آلرژن ها جهت	<p>هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و در معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرید.</p> <p>از رفتن به جاهای شلوغ و نزد افراد بیمار دوری کنید.</p> <p>از کشیدن سیگار و قلیان و پپ خودداری کنید.</p>

پیشگیری از عود بیماری چه آموزشی به شما داده اند؟	
نحوه ی استفاده صحیح از اسپریها با آسمیاری توضیح دهید؟	اسپری را به سر دمیار متصل کنید و قسمت دیگر را در دهان قرار دهید. یک پاف بزنید و ۳۰ ثانیه داخل آن نفس بکشید سعی کنید دهان شما به دمیار فیکس باشد سپس ۲- ۱ دقیقه صبر کنید و پاف بعدی را بزنید و مراحل را تکرار کنید.

تنفس لب غنچه ای..

یک تکنیک خوب برای نفس کشیدن آرام تر، عمیق تر و موثرتر است. به آرامی از طریق بینی نفس

بکشید و در حالی که لب هایتان را جمع می کنید (چنانکه گویی در حال سوت زدن هستید) نفس خود را بیرون بدهید. این کار را چندین بار تکرار کنید تا زمانی که احساس کنید که تنفس شما عادی شده است. در حالت ایده آل باید از این تکنیک نه تنها در هنگام استراحت بلکه در هنگام فعالیت نیز استفاده کنید.

• در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۱۱۱۹

• داخلی ۲۵۶ تماس حاصل فرمایید .

• در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰ - 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 دائم 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 چپیس 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 ۰۴۱۴۲۴۳۱۱۱۹

• داخلی ۲۵۶ تماس حاصل فرمایید .

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

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران فشارخون

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 سکتی 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 ۰۴۱۴۲۴۳۱۱۱۹

• داخلی ۲۵۶ تماس حاصل فرمایید. در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید.

ادم حاد ریه

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

رژیم غذایی

- مواد غذایی پرکالری، پر پروتئین، پر ویتامین C، اسید فولیک و ... مصرف کنید.
- تعداد وعده های غذایی را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- مصرف مایعات را کاهش دهید تا باعث بهبود عملکرد قلب و ریه گردد. از خوردن مواد حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا، شکالت، غذاهای نفاخ کلم، حبوبات و ... خودداری کنید.
- استفاده از رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و پرهیز از مصرف غذاهای با سدیم بالا.
- برای خوشمزه کردن غذاها میتوانید از طعم دهنده های طبیعی غذا مانند لیموترش و ... استفاده کنید.

فعالیت

- استراحت نسبی داشته باشید و هنگام استراحت، در فواصل منظم در تخت چرخیده و وضعیت جدیدی به خود بگیرید.
- فعالیت هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل الزما استراحت کنید.
- پس از درمان، فعالیتهای خود را به تدریج با نظر پزشک از سر بگیرید.

مراقبت

- جهت تسهیل تنفس، به صورت نیمه نشسته در بستر استراحت نمائید.
- جهت کنترل وزن و ارزیابی تعادل مایعات بدن، کنترل جذب و دفع مایعات انجام میشود.
- کنترل عالیم حیاتی بیمار، هر پانزده دقیقه تا نیم ساعت یک بار یا طبق دستور پزشک.
- جهت تسهیل تنفس و برطرف شدن تنگی نفس از اکسیژن استفاده کنید.
- ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمائید.
- در صورت وجود تب و تغییر در رنگ و مقدار خلط، تنگی نفس و سرفه اطالع دهید.

دارو

- استفاده از آنتی بیوتیکها چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد.
- استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب برای بالا بردن قدرت ضربان قلب.
- استفاده از ترکیبات مخدر جهت کاهش اضطراب، کاهش جریان خون به سوی ریه و کاهش نیاز اکسیژن بدن.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

رژیم غذایی

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر سبزیجات ، میوه و ... استفاده نمائید.
- از خوردن غذاهای کنسرو شده به دلیل بالا بودن مقدار نمک اجتناب کنید.
- از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا شکلات خودداری کنید.
- از خوردن غذاهای نفاخ ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
- برای تغییر در طعم غذا میتوانید از طعم دهندههای طبیعی مانند لیموترش و استفاده کنید.

فعالیت

- با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
- فعالیت هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل الزما استراحت کنید.
- در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

مراقبت

- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد.
- در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.
- از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.
- سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.
- ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار، قلیان و پپ پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
- به علت تنگی نفس در این بیماران توصیه میشود اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد(در صورت صالحدید پزشک)
- به دلیل اینکه چاقی از عوامل تشدید کننده بیماری است روزانه وزن خود را کنترل کنید.
- جهت تسهیل تنفس به صورت نیمه نشسته استراحت کنید.

- در بیشتر موارد علایم با درمان قابل کنترل است، درمان به موقع میتواند خطرات بیماری را بشدت کاهش دهد.
- در صورت بیماری قلبی، زمینه های ایجاد کننده ادم ریه، فرد نیازمند درمان مادام العمر خواهد بود.

دارو

- آنتی بیوتیکهای خود را طبق برنامه و بر اساس آموزشهای داده شده و سر ساعت معین استفاده کنید.
- در صورت استفاده از داروهای تقویت کننده عضله قلب مانند دیگوکسین دوره درمان باید کامل و دارو سروقت معینی داده شود.
- از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت بروز علایم از قبیل افزایش سرفه، افزایش خستگی، تنگی نفس سریع، رنگ پریدگی و افت فشار خون به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۱۱۱۹ تماس بگیرید.
- ❖ داخلی ۲۵۶ تماس حاصل فرمایید. در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید.

خود مراقبتی در نارسایی کلیه و دیالیز

نارسایی حاد کلیه:

به از کار افتادن ناگهانی کلیه که سبب افزایش سموم دفعی کلیه در خون میشود اطلاق میگردد.

نارسایی مزمن کلیه:

کاهش غیر قابل برگشت عملکرد کلیه که بیش از ۳ ماه طول کشیده باشد را مرحله انتهایی بیماری کلیه گویند.

نقش اساسی پرستاران در برابر بیماران:

۱. آموزش به بیماران
۲. ارتباط نزدیک و عاطفی با بیمار
۳. تعامل با بیمار
۴. کنترل و ارزیابی آزمایشات ماهیانه

۵. کنترل دقیق لیست داروهای بیماران و تغییرات لازم می باشد

تغذیه

دنبال کردن برنامه درمانی و تغذیه درست برای بیمار سودمند است.

۱. میتواند شروع دیالیز را به تاخیر بندازد.
۲. میتواند بسیاری از عوارض کلیه را به تاخیر بیندازد.
۳. دریافت پروتئین کافی و کالری کافی بر میزان مرگ و میر بیماران کلیوی تاثیر میگذارد.
۴. کیفیت زندگی بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه با اختصاصی کردن برنامه خورد و خوراک مطابق با شیوه زندگی ونژاد و اوضاع مالی بهبود میابد رعایت نکات مهم تغذیه ای که در روند بهبود بسیار حیاتیست.

پروتئین ها:

در بیماران تحت درمان با همودیالیز باید $1 - 1.2 \text{ gr}$ به ازای هر کیلو گرم وزن متوسط بدن بیمار میباشد.

پروتئین ها در گوشت فروان است، تخم مرغ و همچنین شیر

چربی ها : در بیماران دیالیزی میزان استفاده از چربی ها نباید بیش از $30 / 0$ از کل کالری مورد نیاز آن ها باشد.

کربوهیدرات ها:

۵۵ / از کالری مورد نیاز روزانه بیماران از طریق مصرف کربوهیدرات باید تامین گردد

سدیم و آب:

بیماران دیالیزی به علت فشار خون بالا نیاز به محدودیت سدیم و مایعات دارند

مقدار مایعات توصیه شده در این بیماران منهای مایعات موجود در مواد غذایی مصرفی میباشد چرا که مایعات ذکر شده با دفع نامحسوس بدن بیمار حذف میگردد

پتاسیم:

میزان مصرف پتاسیم باید کاهش یابد مصرف موز، گوجه، آب خورش محدود گردد

کلسیم:

در بیماران دیالیزی احتیاج به کلسیم بیشتری به علت کمبود ویتامیم D وجود دارد و حتما مقدار مصرف آن باید با مشورت پزشک می باشد.

فسفر

در بیماران دیالیزی دریافت فسفر جهت ثابت نگه داشتن فسفر سرم در حد ۵ / ۵ تا ۴ / ۵ میلی گرم در دسی لیتر باید محدود شود در آجیل ها و مغزها ماهی فسفر فراوان دیده میشود

حبوبات

باید حتما ۴۸ ساعت قبل در آب سرد خیس شده و هر ۴ تا ۶ ساعت یک بار آب آنها تعویض شود.

گروه نان ها

بهترین نان سنگک به علت سبوس بالاست اما در بیماران که فسفر بالا دارند محدود است.

سبزیجات

بهتر است به صورت پخته باشد و آب آنها دور ریخته شود سیب زمینی هم باید به قطعات کوچک تقسیم گردد و حدود ۲۴ ساعت در آب خیسانده شود.

لبنیات : لبنیات از منابع خوب پروتئین است ولی در بیماران که مشکل افزایش فسفر دارند بایستی با احتیاط مصرف شود.

تغذیه یک بیمار دیالیزی یکی از مهمترین عوامل افزایش طول عمر و کاهش موارد بستری میباشد.

اهمیت ورزش در بیماران دیالیزی

محققان ثابت کرده که ورزش کردن در بیماران دیالیزی باعث افزایش کارایی دیالیز و دفع فسفر میشود.

اگرچه انجام ورزش روی کلیه هایی که دچار نارسایی غیر قابل جبران شده اند تاثیر چندانی ندارد اما آثار مفیدی روی سلامت قلب و عروق سیستم اسکلتی و عضلانی و سوخت و ساز و سیستم دفاعی بدن دارد انجام تمرین های ورزشی در بهبودی بیماران دیالیزی موثر است اما مبتلایان به بیماریهای کلیوی ممکن است دچار ضعف و عضلانی و خستگی بیش از حد باشند که این مشکل با تجویز یک نسخه ورزش مناسب برای کنترل و بهبودی بیماریهای کلیوی قابل حل است با توجه به آنچه گفته شد به نظر میرسد فعالیت های هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده روی و دوچرخه سواری از جمله فعالیت های هوازی قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی میتوانند انجام دهند مدت تمرین میتواند از زمان کم شروع شود سپس به تدریج تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه افزایش یابد.

❖ در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۳۱۱۱۹

❖ داخلی ۲۵۶ تماس حاصل فرمایید. در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید.

منابع: کتاب برونر سودارث و دستورالعمل خودمراقبتی معاونت بهداشت و درمان ۱۴۰۱