



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیماران

تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین پور
(سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کننده:

دکتر امیرحسین صباغ

بهار ۱۴۰۲

لزوم آموزش به بیمار

آموزش سلامت به بیمار، در برگیرنده تمام فعالیت‌های آموزشی مربوط به بیمار شامل آموزش‌های درمانی، آموزش‌های بهداشتی و ارتقای سلامت بالینی است که برای کمک به بیمار به منظور تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد بیماری خود و کسب مهارت خودمراقبتی صورت می‌گیرد.

امروزه آموزش سلامت به بیمار، تحت عنوان خودمراقبتی، توانمندسازی بیماران نیز مطرح می‌شود و در واقع آموزش سلامت به بیمار با هدف توانمندسازی او برای خودمراقبتی اجرا می‌گردد.

پیشرفت‌های پزشکی و افزایش تکنولوژی موجب شده تا اکثر افرادی که در سنین پایین دچار معلولیت و یا بیماری‌های مزمن می‌شوند زنده بمانند. بنابراین آنان برای فائق آمدن بر مشکلات و سازش با شرایط ایجاد شده و پیشگیری از بروز مشکلات جدید نیازمند کمک و آموزش هستند.

با شناخت هر چه بیشتر نقش پیشگیری در کاهش بیماری‌های مزمن و ناتوانی‌ها، تلاش‌های آموزش به بیمار در جهت کمک به بیماران برای کاهش بروز بیماری و عوارض آن و کاهش صدمات ناتوان کننده باید افزایش یابد.

برنامه‌ریزی جهت ترخیص زودتر بیماران از بیمارستان، مسئولیت آنها را در مراقبت از خود در منزل افزایش می‌دهد.

بنابراین جهت دستیابی بیمار و خانواده به دانش و مهارت لازم برای این سطح از مراقبت آموزش به بیمار ضروری است.

با توجه به اهمیت آموزش به بیماران و کاهش مشکلات بیماران در نتیجه آموزش صحیح به آنها، بر آن شدیم که نکات مهم خودمراقبتی‌های بیماری‌ها را که مطالب دست‌چین و مهم در رابطه با هر موضوع کاربردی برای آموزش به بیماران است تهیه و در اختیار هر بخش قرار داده تا به بیماران تحویل دهند.

امیدواریم مطالب این کتابچه خطی باشد در کتاب آموزش به بیماران و ما نیز بتوانیم هر روز با دستانی آکنده از عشق، قلم به نوشتن مطالب مفیدتر و کاربردی‌تر برداریم.

منتظر نظرات مفید و ارزنده شما بزرگواران هستیم.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با سنگ‌های ادراری

دامنه: بخش بستری اورژانس

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید.

گام‌های انجام کار:

- ✓ بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیرمخدر طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
 - ✓ در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر ۳ عدد روزانه)
 - ✓ در صورتی که بیمار ناراحتی معده، آسم یا فشارخون دارد بهتر است در مصرف داروها احتیاط کند.
 - ✓ بهتر است یک متخصص ارولوژی شما را طی روزهای آینده معاینه کند.
 - ✓ مایعات زیاد مصرف کنید (روزانه حداقل ۲/۵ تا ۳ لیتر) مصرف مایعات باید طوری باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه‌روز دفع کند.
 - ✓ از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
 - ✓ بدون دستور پزشک هیچ ماده غذایی را از رژیم خود حذف نکنید.
 - ✓ از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت ورزشی داشته باشید.
 - ✓ در صورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد، دچار اختلال کلیه مانند عفونت یا مشکل در عملکرد کلیه نبوده و به بیماری مزمن دیگری مبتلا نباشید با رعایت موارد بالا می‌توانید حتی تا ۴ هفته در منزل منتظر دفع سنگ باشید.
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک خود مراجعه کنید.**
- ✓ تشدید درد که به درمان پاسخ ندهد و با وجود مصرف مسکن ۱ ساعت طول بکشد.
 - ✓ تهوع و استفراغی که باعث کم آبی شود.
 - ✓ تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار
 - ✓ تب و لرز، درد، سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار

در موارد زیر احتمال دفع خود به خودی سنگ بسیار کم است و نیاز به جراحی دارد:

- ✓ سنگ بسیار بزرگ
- ✓ عفونت ادراری مکرر و مزمن
- ✓ سنگ‌های عفونی
- ✓ تورم کلیه (در سونوگرافی)
- ✓ داشتن یک کلیه

اصول کلی پیشگیری از بروز همه سنگ‌های کلیه

- ✓ افزایش مصرف مایعات
- ✓ کاهش مصرف نمک و شکر
- ✓ حفظ تعادل در رژیم غذایی
- ✓ مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با آسیب و ضربه به شکم

دامنه: بخش بستری اورژانس

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ بروز درد شدید در هر یک از قسمت‌های شکم یا پهلو
- ✓ درد تیر کشنده به پشت یا هر یک از شانه‌ها
- ✓ درد شکم همراه با سفت شدن آن
- ✓ برجستگی یا بیرون زدن توده
- ✓ بی‌اشتهایی شدید
- ✓ تنگی نفس
- ✓ ضعف و بی‌حالی شدید
- ✓ وجود خون در ادرار

پس از ترخیص تا هنگام بهبودی به نکات زیر توجه کنید:

- ✓ درد ناحیه دیواره‌ی شکم و عضلات گاهی تا ۲ هفته ادامه پیدا می‌کند.
- ✓ از استراحت مداوم در بستر بیش از ۱ تا ۲ روز پرهیز کنید و به فعالیت‌های خود ادامه دهید.
- ✓ جهت کنترل درد از ترکیبات استامینوفن استفاده کنید.
- ✓ از خوابیدن بر روی شکن پرهیز کنید.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با آسیب و ضربه به سر

دامنه: بخش بستری اورژانس

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ نخستین روز، ۲۴ ساعت پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتماً توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.
- ✓ در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۳ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب‌آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.
- ✓ استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ از بلند کردن، تکان دادن، هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع تا ۴ هفته خودداری کنید.
- ✓ از فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد خودداری کنید.
- ✓ از شرکت در مکان‌هایی که نور و صدای زیاد دارد که باعث تحریک سردرد می‌شود، خودداری کنید.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص عقب‌گردگی

دامنه: بخش بستری اورژانس

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ علائم موضعی مانند درد و تورم حداقل به مدت ۳ روز ادامه می‌یابد.
- ✓ در طول چند روز آینده ممکن است دچار احساس ضعف و بی‌حالی، خستگی و علائم شبیه به سرماخوردگی شوید در این چند روز نیاز به استراحت کافی دارید.
- ✓ خنک کردن ضایعه باعث کاهش احساس درد و خارش می‌شود از کمپرس سرد می‌توانید استفاده کنید.
- ✓ برای کاهش تورم می‌توانید اندام خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ✓ اگر سابقه حساسیت شدید و یا آسم دارد حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز دارو به صورت مرتب استفاده کنید.
- ✓ از ترکیبات گیاهی ناشناخته استفاده نکنید.
- ✓ از شنا کردن در استخرهای عمومی، استعمال دخانیات خودداری کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک خود مراجعه کنید:

- ✓ عدم بهبودی علائم پس از ۷۲ ساعت
- ✓ تشدید تورم ضایعه و دردناکی شدید
- ✓ خارش و سوزش شدید
- ✓ ترشح چرکی و بدبو از محل گزش
- ✓ بروز تاول یا زخمی شدن ضایعه
- ✓ تنگی نفس، خس خس سینه
- ✓ آبریزش از دهان

✓ تشنج

✓ هرگونه خونریزی از هر نقطه‌ی بدن

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص گاز گرفتگی توسط حیوانات یا انسان

دامنه: بخش بستری اورژانسی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ جراحی که بر اثر گاز گرفتگی است نیاز به بخیه ندارد و در این مورد به تصمیم پزشک اعتماد کنید و نگران نباشید.
 - ✓ در صورتی که نیاز به بخیه شدن باشد لازم است طبق توصیه پزشک حتماً در زمان معین مراجعه کنید.
 - ✓ توجه داشته باشید که همه زخمها نیاز به پانسمان ندارند.
 - ✓ به هیچ وجه از الکل و بتادین و محلول‌های ضد عفونی کننده، نرم کننده‌ها یا پمادهای کورتونی برای زخم استفاده نشود.
 - ✓ برای کاهش تورم می‌توانید اندام خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
 - ✓ از انجام فعالیت‌های جسمی یا ورزش‌های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل شود خودداری کنید.
 - ✓ در صورتی که آنتی‌بیوتیک تجویز شد، تنها همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.
- برای انجام ادامه واکسیناسیون لازم به مراکز بهداشت مراجعه کنید.

روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید:

- ✓ تورم و قرمزی اطراف محل زخم
- ✓ وضعیت ترشحات
- ✓ خونریزی
- ✓ احساس درد شدید هنگام لمس کردن زخم یا اطراف آن
- ✓ نواحی قرمز رنگ و برجسته در اطراف زخم
- ✓ تورم و سختی حرکات مفاصل اندام

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- ✓ آسیب مجدد به زخم
- ✓ خروج چرک یا ترشحات فراوان از زخم
- ✓ تغییر رنگ روی زخم
- ✓ استشمام بوی بد از زخم
- ✓ محدودیت حرکت، درد، تورم در انگشتان پا یا مفاصل نزدیک به زخم
- ✓ بروز تب

در صورت بروز هر یک از علائم زیر در طول سه ماه آینده به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ بی‌حسی یا گزگز شدن شدید یا اختلال حسی
- ✓ درد و گرفتگی و سفت شدن عضلات همراه با ضعف و بی‌حالی شدید
- ✓ بروز تشنج، گیجی و بی‌قراری شدید
- ✓ ترس از آب و عدم نوشیدن آب

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آسم

دامنه: بخش بستری اورژانس

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ انواع غذاها و داروها مواد شیمیایی مختلف را که اخیراً با آنها در تماس بودید را یادداشت کنید. (برای تشخیص عامل ایجاد آسم)
- ✓ در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (کورتیزون) تجویز شده فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.
- ✓ اسپری‌های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید. به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری‌ها از منزل خارج نشوید.
- ✓ تماس خود با گل‌ها و گیاهان تا حد امکان محدود کرده و نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.
- ✓ نظافت منزل را کاملاً رعایت کرده و از تجمع گردو غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و از تماس نزدیک با حیوانات پرندگان و فضولات آنها اجتناب کرده و از ورود آنها به منزل جلوگیری کنید.
- ✓ فرش و موکت‌ها را تا حد امکان با جاروبرقی تمیز کنید.
- ✓ هنگام خواب از ملحفه‌های کاملاً نخی پنبه‌ای استفاده کرده و هر ۴ تا ۷ روز یک بار آنها را با آب گرم بشوید.
- ✓ از استعمال سیگار و قلیان و حضور در مکان‌هایی که دود در آنها وجود دارد خودداری کنید.
- ✓ هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال بپوشانید.

در صورت بروز دوباره حمله آسم به شکل زیر عمل کنید:

- ✓ آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- ✓ از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و خروج به سمت فضای باز به خصوص سرد و خشک بودن هوا خودداری کنید.
- ✓ سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید و از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید.
- ✓ چهار نفس عمیق بکشید و چهار دقیقه صبر کنید.
- ✓ از آشامیدن آب، مایعات و داروهای خوراکی خودداری کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

✓ تنگی نفس شدید و یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس

✓ سرفه‌های طولانی پیوسته و شدید پشت سر هم همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ

✓ گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس

✓ سردرد یا سرگیجه و رنگ پریدگی و تعریق شدید

✓ کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن‌ها

✓ تورم زبان و حلق و گلو و یا تورم اطراف چشم و دستها و پاها

✓ ضعف و بیحالی یا کاهش سطح هوشیاری

✓ بروز ضایعات پوستی و خارش‌دار و دردناک

✓ تب و لرز و تهوع و استفراغ

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص فشار خون

دامنه: بخش بستری اورژانس

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- افزایش فشار خون زمانی اتفاق می‌افتد که فشارخون از محدوده طبیعی ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه در افراد بالای ۵۰ سال بالاتر نرود.
- ✓ مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذاهای کنسرو شده، گوشت‌های نمک سود شده، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سس‌ها، ترشی، سوپ و سبزیجات کنسرو شده، پیپس و سیب‌زمینی و برخی پنیرها را محدود نمایید.
 - ✓ برچسب مواد غذایی را از نظر میزان سدیم کنترل نمایید و از مصرف نوشابه‌های رژیمی، داروهای بدون نسخه پزشک، آنتی-اسیدها، مسهل‌ها و ملین‌ها، شربت ضدسرفه، قرص‌های مسکن و خواب‌آور و جوش شیرین به علت داشتن سدیم فراوان اجتناب نمایید.
 - ✓ از افزودن نمک به غذا خودداری نمایید و جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو، چاشنی‌های گیاهی، سبزیجات معطر، میخک، شوید، فلفل فرنگی و مرکبات به جای نمک استفاده کنید.
 - ✓ از مصرف سیگار، نوشیدنی‌های حاوی کافئین، غذاهای با کلسترول و چربی اشباع شده (روغن حیوانی و کره و ...) غذاهای سرخ کرده، کلوچه و کیک خودداری نمایید.
 - ✓ وزن خود را در حد ایده‌آل حفظ کنید زیرا چاقی در ایجاد افزایش فشار خون مؤثر است.
 - ✓ داروها را طبق دستور مصرف کنید و دوز داروها را بدون دستور پزشک کم و یا قطع نکنید.
 - ✓ در صورت استفاده از داروهای ضدفشار خون، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت بدهید و به طور منظم فشار خون را کنترل نمایید.
 - ✓ در صورت تجویز کاپتوپریل از مصرف غذایی با پتاسیم بالا اجتناب کنید (مواد غذایی سرشار از پتاسیم شامل موز، خرما، مرکبات، گوجه فرنگی، هلو، زردآلو، آلو، انگور، انجیر، هویج، سیب‌زمینی، کلم و طالبی و ... می‌باشد)

- ✓ داروهای دیورتیک (هیدروکلروتیازید، اسپرنولاکتون، تریامترن H و فورزماید) را در ابتدای صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اختلال در خواب نگردد و وزن و فشارخون خود را روزانه کنترل نمایید.
- ✓ در صورت بروز علائم سردردهای صبحگاهی، سرگیجه، خونریزی از بینی و افزایش فشارخون به پزشک مراجعه نمایید.

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با درد جلو قلبی

دامنه: بخش بستری اورژانس

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ فعالیت‌های روزانه خود را به تدریج و به آهستگی انجام دهید به شکلی که باعث ناراحتی، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.
- ✓ از انجام فعالیت‌هایی که باعث درد قلبی می‌شود مثل بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزش‌های سنگین و راه رفتن در هوای سرد یا بسیار گرم، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری نمایید.
- ✓ ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، آهسته دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا در حد تحمل انجام دهید و نبض خود را کنترل کنید.
- ✓ دریافت چربیها و نمک را محدود کنید.
- ✓ از دریافت غذاهایی مثل سوسیس، همبرگر، کره، گوشت‌های آماده، غذاهای سرخ شده، انواع سس، لبنیات پرچرب، انواع کنسرو، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل و دانه‌های روغنی و غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
- ✓ از مواد غذایی مثل سویا، لوبیا سبز، لوبیای قرمز، سبزیجات با برگ سبز، کلم، گل کلم، سیب، گلابی، هویج، آلبیمو تازه، توت-ها، مرکبات، ماهی، شیر، ماست بدون چربی، گندم، برنج، سبوس جو استفاده کنید.
- ✓ وزن خود را در حد متعادل نگه دارید.
- ✓ از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ✓ هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت‌های خود را متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. تنفس عمیق و آرام انجام دهید و هر طبق دستور پزشک خود قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید اگر درد بیشتر از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی قلبی

دامنه: بخش بستری اورژانس

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ در این بیماری قلب قادر نیست مقادیر خون برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت‌ها تأمین کند لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است و با تغییر در شیوه زندگی احساس بهتری خواهید داشت.
- ✓ در مرحله شدید بیماری در طول روز استراحت کنید و به تدریج با بهبود تنگی نفس فعالیت خود را شروع کنید.
- ✓ برای کاهش تنگی نفس بهتر است قسمت بالای سر بیمار را ۳۰ درجه بالا بیاورید.
- ✓ از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید.
- ✓ از مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواد نیروزا و مواد مخدر پرهیز کنید.
- ✓ از فعالیت شدید فیزیکی و ورزش‌های رقابتی و حمل بار سنگین پرهیز کنید.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید و از مصرف غذاهای آماده، کنسرو شده، سوسیس، کالباس، همبرگر، سس‌ها، آب میوه، نوشابه، دوغ آماده و ترشی‌ها خودداری کنید.
- ✓ از مواد غذایی مثل مرغ، ماهی، برنج، سیب‌زمینی، و ... به صورت پخته و کبابی با چربی کم استفاده کنید.
- ✓ با توجه به تجویز پزشک مصرف مایعات را محدود کنید.
- ✓ مصرف میوه و سبزی تازه ۳ تا ۵ وعده در روز توصیه می‌شود.
- ✓ در صورت داشتن علائم تنگی نفس، خلط صورتی، بی‌قراری، بی‌اشتهایی، افزایش وزن به میزان ۱/۵ تا ۲/۵ کیلوگرم در عرض یک هفته، سرفه مداوم، تورم پاها و شکم و شب ادراری به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ مصرف داروها به طور منظم و طبق دستور پزشک باشد.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی پرمیکت

دامنه: بخش اتاق عمل

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ در صورت باز شدن بخیه سریعاً به اورژانس مراجعه نماید.
- ✓ در صورت جابجایی کاتتر، به هیچ عنوان آن را به جلو یا عقب حرکت ندهید و سریعاً به اورژانس مراجعه کند.
- ✓ در صورت خارج شدن کاتتر سعی در جایگذاری آن نشود.
- ✓ در صورت خونریزی از محل تعبیه یا ورود کاتتر با یک گاز در محل فشار داده شود و در صورت عدم کنترل خونریزی به اورژانس مراجعه شود.
- ✓ در صورت تورم، قرمزی، گرمی، درد یا تب در محل تعبیه یا ورود کاتتر در گردن و قفسه سینه به اورژانس یا مطب مراجعه نماید.
- ✓ تا یک هفته در محل تعبیه در گردن و قفسه سینه پانسمان باقی بماند و سپس به پانسمان نیاز ندارد.
- ✓ استحمام و شستشو ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی بلامانع است.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شالدون

دامنه: بخش اتاق عمل

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ پانسمان محل ورود کاتتر هر روز تعویض شود و همیشه پانسمان داشته باشد.
- ✓ در صورت باز شدن بخیه و خروج کاتتر از پوست، سریعاً به اورژانس مراجعه نماید.
- ✓ در صورت جابجایی کاتتر به هیچ عنوان به جلو یا عقب حرکت ندهد و سریعاً به اورژانس مراجعه کند. در صورت خارج شدن کاتتر سعی در جایگذاری آن نشود.
- ✓ در صورت خونریزی از محل تعبیه یا ورود کاتتر با یک گار در محل فشار داده شود و در صورت عدم کنترل خونریزی به اورژانس مراجعه شود.
- ✓ در صورت تورم، قرمزی، گرمی، درد یا تب در محل تعبیه یا ورود کاتتر در گردن و قفسه سینه به اورژانس یا مطب پزشک مراجعه نماید.
- ✓ محل ورود کاتتر را خشک و تمیز نگه داشته شود.
- ✓ از پیچ خوردگی و تاخوردگی کاتتر خودداری شود.
- ✓ استحمام و شستشو ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی بلامانع است.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران مربوط به تعبیه شالدون

دامنه: بخش بستری داخلی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

✓ کاتترهای موقت با بخیه سر جای خود محکم می‌شوند.

✓ کاتترهای دائم با یک روکش خاص و چند بخیه در زیر پوست محکم کار می‌گذارند.

✓ از آنجا که قسمتی از کاتتر داخل بدن و قسمت دیگری از آن خارج از بدن است احتمال آلوده شدن و عفونت در آن زیاد است.

چند نکته برای مراقبت از کاتتر شالدون:

✓ کاتتر خود را همیشه تمیز و خشک نگه دارید. این به معنی آن نیست که نمی‌توانید شنا کنید یا حمام کنید.

✓ مراقب باشید کاتترتان مخصوصاً موقع تعویض لباس کشیده نشود. تیم دیالیز به شما آموزش می‌دهند که چگونه روی کاتتر را بپوشانید و از آن مراقبت کنید.

✓ به سمتی که کاتتر شالدون را دارید، نخوابید. روزانه پانسمان کاتتر شالدون را با مراجعه به درمانگاه تعویض کنید. یا با آموزش توسط خودتان (یا همراهتان) تعویض گردد.

✓ دوش گرفتن دستی بطوریکه ناحیه شالدون در آب غوطه‌ور نشود بهترین روش است. اگر دوش گرفتن قبل از آمدن به دیالیز باشد، بهتر است پانسمان جدید بر روی محل خارجی گذاشته شود.

✓ در صورت نشت خون از محل ورود کاتتر به داخل بدن، به پرسنل بخش دیالیز اطلاع دهید.

✓ در صورت باز شدن بخیه‌های متصل کننده کاتتر به پوست و بیرون آمدن آن هرگز کاتتر به داخل برگردانده نشود. کاتتر را ثابت کرده و به پرسنل بخش دیالیز اطلاع دهید.

✓ از هر گونه تزریقات داخل کاتتر خودداری کنید.

✓ به نشانه‌های عفونت مانند قرمزی، ورم، درد، چرک توجه داشته باشید و با مشاهده هر یک از این علائم با پزشک خود تماس بگیرید.

✓ با مراجعه به موقع به پزشک می‌توانید از نارسایی دائمی عملکرد کلیه پیشگیری کنید.

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش بیماران با تشخیص گلو مرونفریت

دامنه: بخش بستری داخلی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف غذاهای پر پروتئین مثل گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و ... را کم کنید.
- ✓ در صورت داشتن ورم، مصرف مایعات را کم کنید. مصرف مواد یا داروهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز را کاهش دهید.
- ✓ غذاهای گیاهی، سویا و اسیدهای چرب امگا ۳ مانند روغن ماهی را مصرف کنید.

نکات مورد توجه:

- ✓ در منزل با مشاهده علائم نارسایی کلیه از قبیل خستگی، تهوع، استفراغ، کاهش ادرار و یا بروز علائم هر عفونتی، با پزشک خود تماس بگیرید.
- ✓ در زمان ترخیص در صورتی که برای شما کورتون، داروهای تضعیف کننده سیستم ایمن و آنتی بیوتیکها تجویز می‌شود از پرستار خود در مورد مقدار مصرف، اثرات مطلوب، عوارض جانبی و احتیاطهای لازم را بخواهید که توضیح دهد.
- ✓ از تماس با بیماران مبتلا به عفونت باکتری استرپتوکوکی پیشگیری کنید.
- ✓ در صورت بروز هرگونه عفونت باید به پزشک جهت تشخیص بیماری و درمان به موقع مراجعه کنید.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی مزمن کلیه

دامنه: بخش بستری داخلی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ از مصرف الکل یا داروهای خاص اجتناب ورزید.
- ✓ سعی کنید با موادی نظیر فلزات سنگین، حلال‌ها یا سایر مواد سمی کمتر تماس داشته باشید.
- ✓ در صورت وجود بیماری مزمن حتماً بطور دقیق به توصیه‌های پزشک خود عمل کنید.
- ✓ اگر مبتلا به نارسایی مزمن کلیه هستید و قصد بارداری دارید حتماً با پزشک خود مشورت نموده و از مسایل مربوط به این دوران آگاه شوید و اگر هم حامله هستید حتماً تحت مراقبت‌های ویژه پزشک خود باشید.
- ✓ اگر مبتلا مراحل انتهایی بیماری کلیوی هستید از مصرف آب و مایعات زیاد پرهیز کنید.
- ✓ در صورتی که مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که می‌توان اقدامات نظیر مکیدن یک قاچ لیمو یا لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لب‌ها با آب و جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.
- ✓ اگر به دیابت (مرض قند) یا فشار خون بالا مبتلا هستید هر سه ماه یکبار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ✓ حتماً اگر جز افراد زیر هستید هر شش ماه یکبار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ✓ اگر از سوند لوله ادراری دائمی استفاده می‌کنید.
- ✓ اگر از داروهای مسکن مثل بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، استامینوفن، آسپرین حداقل یک ماه پشت سر هم استفاده می‌کنید.
- ✓ اگر از داروهای ضدفشار خون مثل کاپتوپریل، لوزارتان، انالاپریل بصورت حداقل یک ماه استفاده می‌کنید.
- ✓ در صورتی که به روماتیسم مفصلی، ساییدگی مفاصل یا سایر بیماریهای خودایمنی مبتلا هستید.

✓ در صورتی که دچار ضایعات نخاعی و یا دارای سکتة مغزی هستید که منجر به از کار افتادگی شما شده است.

✓ با مراجعه به موقع به پزشک می‌توانید از نارسایی دائمی عملکرد کلیه پیشگیری کنید.

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص عفونت ادراری

دامنه: بخش بستری داخلی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید. میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان در روز است (افراد با نارسایی کلیه با پزشک خود در این مورد مشورت نمایید).
- ✓ پس از اجابت مزاج شستن خود را از جلو به عقب انجام دهید این کار عامل بسیار مهمی در پیشگیری از ورود میکروب از مدفوع به دستگاه ادراری می‌باشد.
- ✓ داروهای تجویزی را دقیقاً در زمان معین مصرف کرده، دوره‌ی درمان را کامل کنید.
- ✓ دوره‌ی درمان براساس نظر پزشک معمولاً ۳ روز و در موارد شدید ۷ تا ۱۰ روز ادامه می‌یابد.
- ✓ استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف زغال اخته، گیلاس، کدو حلواپی و سایر منابع آنتی اکسیدان نیز، توصیه شده است.
- ✓ به محض احساس نیز به دفع ادرار، نسبت به تخلیه آن اقدام کنید. میکروب‌ها در ادراری که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد و تکثیر پیدا می‌کنند.
- ✓ مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم‌ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت‌های قارچی زنانه شود، در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طی مصرف آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه نمایید و شخصاً اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.
- ✓ پس از پایان مقاربت جنسی اقدام به ادرار کردن نمایید تا میکروب‌های احتمالی از مجاری ادراری خارج شوند. نوشیدن لیوانی آب به این کار کمک خواهد کرد.
- ✓ لباس زیر کاملاً نخی بپوشید و از لباس زیر تنگ و چسبان و شلوار جین استفاده نکنید.

- ✓ با رژیم غذایی مناسب از بیبوست و ایجاد فشار که موجب تخلیه ناکامل مثانه می‌شود جلوگیری کنید.
- ✓ از آجا که برخی خانم‌ها دچار عفونت ادراری بدون علامت هستند، قبل از بارداری در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ تجویز پمادهای زنانه هورمونی توسط متخصص زنان در برخی موارد در خانم‌های یائسه که مکرراً دچار سوزش و تکرار ادرار می‌شوند موجب بهبود علائم می‌شود.
- ✓ ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه‌های عفونت‌های جنسی است و بایستی به متخصص عفونی یا ارولوژیست مراجعه نمایند.
- ✓ در صورت وقوع عفونت ادراری مکرر با وجود رعایت موارد فوق لازم است برای بررسی‌های بیشتر به متخصص ارولوژی مراجعه نمایید.
- ✓ عفونت ادراری در دیابتی‌ها بیشتر است. افراد دیابتی نسبت به غیردیابتی‌ها بیشتر به عفونت ادراری بدون علامت مبتلا می‌شوند. یعنی با اینکه آزمایشات کشت ادرارشان مثبت شده (نشان می‌دهد عفونت دارند) ولی خود شخص علامت‌هایی مثل سوزش ادرار، تکرار ادرار، تب و درد در ناحیه پایین شکم ندارد.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آنفلوانزا

دامنه: بخش بستری داخلی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

یک پاسخ التهابی حاد به عفونت راه‌های هوایی به وسیله ویروس آنفلوانزا می‌باشد که بسیار مسری است و بیشتر در ماههای سرد سال ایجاد می‌شود.

✓ از زمان شروع علائم تا ۱ الی ۲ روز بعد فروکش کردن تب در بستر استراحت کنید زیرا انجام فعالیت ممکن است منجر به عود تب و علائم آنفلوانزا شود.

✓ مایعات زیاد بنوشید و مواد غذایی سرشار از ویتامین C (پرتقال، سیب‌زمینی، سبزیجات تازه، کلم و گل کلم) و ویتامین B (گوشت، شیر، غلات و حبوبات) و ویتامین A (جگر، انواع ماهی، تخم‌مرغ، هویج، سبزیجات) و غذاهای پرپروتئین استفاده نمایید.

✓ در درمان با مسکن‌ها توصیه می‌شود از دادن آسپرین به بچه‌ها و نوجوانان خودداری شود.

✓ در درمان با آنتی‌هیستامین‌ها و ضد احتقان‌ها دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید. همچنین از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارند خودداری نمایید.

✓ جهت مرطوب کردن محیط و هوای تنفسی و ایجاد راحتی بیشتر بخور استفاده کنید همچنین جهت کاهش گلودرد، نرمال سالین گرم را غرغره نمایید.

✓ جهت پیشگیری از انتقال بیماری دست‌هایتان را مکرراً بشوید. هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان را بپوشانید. و در هنگام تماس با دیگران از ماسک استفاده کنید.

✓ واکسیناسیون سالیانه آنفلوانزا برای افرادی که در معرض خطر بالای عوارض آنفلوانزا قرار دارند مانند: افراد بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماری‌ها ریوی، قلبی عروقی، دیابت، آنمی شدید، بیماریهای مزمن، احتمال عملکرد کلیه توصیه می‌شود.

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص پنومونی

دامنه: بخش بستری داخلی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ دوره‌ی درمان را کامل نمایید و آنتی بیوتیک‌های تجویز شده را با معده خالی و در ساعت مقرر مصرف کنید و در صورت تحریک معده دارو را همراه با شیر یا غذا میل نمایید. در صورت فراموش کردن یک دوز دارو در عرض ۸ ساعت می‌توانید دارو را مصرف کنید در غیراینصورت دوز بعدی را در ساعت مقرر استفاده نمایید و دوز دارو را دوبرابر نکنید.
- ✓ ممکن است چندین هفته طول بکشد که نیروی معمولی خود را بدست آورید لذا از فعالیت زیاد خودداری نمایید و بین فعالیت-ها بطور متناوب استراحت نمایید.
- ✓ از مواد غذایی پرپروتئین (گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ، حبوبات و ...) پر کربوهیدرات (نان، غلات، سیب‌زمینی و ...) و سرشار از ویتامین (میوه و سبزیجات) استفاده نمایید.
- ✓ جهت بهبودی الگوی تنفسی می‌توانید در حالت نشسته و یا ایستاده کمی به جلو خم شوید و تنفس را با لب‌های غنچه انجام دهید. با خم شدن به جلو بطور خودکار بجای تنفس با عضلات فرعی، تنفس دیافراگمی خواهید داشت.
- ✓ روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات که به رقیق شدن و خروج ترشحات ریه کمک می‌کند مصرف کنید و اگر به علت بیماری کلیوی یا قلبی ممنوعیت مصرف مایعات دارید از بخور برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده نمایید.
- ✓ از محرک‌ها مثل سیگار و گردو غبار اجتناب نمایید و از استرس که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می‌شود پرهیز نمایید.
- ✓ اگر مبتلا به هر یک از بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی یا دیابت هستید با مشاوره پزشک، واکسن پنومونی و آنفلونزا را سالیانه دریافت نمایید.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص دیابت

دامنه: بخش بستری داخلی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

علائم کاهش قندخون

هیپوگلیسمی به کاهش غلظت قندخون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم گفته می‌شود بیمارانی که تحت درمان با انسولین یا برخی قرص‌های خوراکی مانند گلی‌بنکلامید هستند ممکن است به این مشکل دچار شوند. علائم کاهش قندخون شامل احساس عصبانیت، ضعف و بی‌حالی، عرق سرد و مرطوب، تپش قلب، رنگ پریدگی، احساس گرسنگی بیش از حد، لرزش اندام‌ها، تاری دید و سردرد می‌باشد. اگر هیپوگلیسمی به موقع درمان نشود ممکن است خطراتی بوجود بیاورد از جمله اختلال حواس، تشنج و بی‌هوشی هنگامی که قند به مقدار بسیار کم به مغز برسد انسان دچار اختلال حواس و سرانجام بی‌هوشی می‌شود. البته اگر هیپوگلیسمی به موقع درمان شود هیچ عارضه‌ای برجای نخواهد گذاشت.

دلایل بروز هیپوگلیسمی می‌تواند متفاوت باشد از جمله:

- ✓ کم خوردن یا دیر خوردن غذا
 - ✓ فعالیت جسمی بیش از حد معمول
 - ✓ تزریق زیاد انسولین یا مصرف قرص‌های خوراکی بیش از مقدار لازم
 - ✓ قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید
 - ✓ تهوع و استفراغ
- در صورت کاهش قندخون حتماً باید درمان شوید درمان کاهش قندخون مصرف یکی از موارد زیر می‌باشد.
- ✓ نصف لیوان آبمیوه و دیگر مایعات شیرین
 - ✓ ۲ حبه قند

در زمان کاهش قندخون از مصرف شکلات خودداری کنید باید از قند ساده که سریعتر جذب می‌شود استفاده نمود.

علائم افزایش قندخون:

هایپر گلیسمی به افزایش بیش از حد غلظت قندخون گفته می‌شود.

افزایش طولانی مدت قندخون سبب پیدایش عوارض مزمن در فرد دیابتی می‌گردد بنابراین شما به عنوان یک فرد دیابتی لازم است که قندخون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید علائم افزایش قندخون شامل تشنگی شدید، افزایش حجم و تعداد دفعات ادرار، کاهش وزن و اشتهای بیش از حد معمول ممکن است بوجود آیند در این مواقع سعی کنید مایعات بدون شیرین به مقدار زیاد مصرف کنید و پس از اندازه‌گیری قندخون با پزشک خود مشورت کنید.

توصیه‌های لازم در مورد انسولین

❖ انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که پانکراس (لوزالمعده) تولید می‌کند و سبب ورود قند به داخل سلول‌ها می‌شود همه سلول‌ها از قند به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کنند قند در دو حالت وارد خون می‌شود. بعد از خوردن غذا (از قند موجود در غذا) و بین وعده‌های غذایی (قند تولید شده توسط کبد)

وقتی فردی دیابت دارد یا انسولین تولید نمی‌شود. (دیابت نوع یک) یا تولید انسولین کافی نیست (دیابت نوع دو) بنابراین قند نمی‌تواند وارد سلول‌ها شود و در خون جمع می‌شود (قند خون بالا) در این واقع بدن نیازمند انسولین تزریقی است.

انواع مختلف انسولین

✓ انسولین‌های کوتاه‌اثر یا سریع‌اثر روی قند وعده‌های غذایی اثر می‌گذارند. مقدار انسولین تزریقی در هر وعده غذایی باید متناسب با قند و کربوهیدرات مصرفی در آن وعده باشد.

✓ انسولین‌های متوسط یا طولانی اثر یا انسولین‌های پایه با غذای مصرفی مرتبط نیستند بلکه انسولین مورد نیاز بدن در طول ۲۴ ساعت بدن را فراهم می‌کنند بسته به طول مدت این انسولین فرد باید یک یا دو بار در روز از آن استفاده کند. نیاز به انسولین پایه ممکن است تحت شرایطی مانند وزن، میزان فعالیت فیزیکی، در زمان قاعدگی یا بیماری تغییر کند.

✓ انسولین لاتتوس قلمی به رنگ خاکستری که طولانی اثر می‌باشد.

✓ انسولین نورپید قلمی نارنجی - سورمه‌ایی دارد که کوتاه اثر می‌باشد.

محل تزریق انسولین

- ✓ بهترین محل جایی است که بافت عضلانی آن منطقه کمتر باشد قبل از تزریق توجه داشته باشید که پوست تمیز باشد در صورت لزوم محل تزریق را با آب گرم و صابون بشویید و خشک کنید.
- ✓ مدام محل تزریق را تغییر دهید. (دستها، باسن، شکم، رانها) برای جلوگیری از ایجاد لیپودیستروفی، توصیه می‌شود که تزریق در نقاط مختلف یک محل انجام شود (مثلاً تزریق در نقاطی با فاصله ۲ تا ۴ سانتی‌متری در هر محل)
- ✓ لیپودیستروفی تغییر بافت پوستی است و زمانی رخ می‌دهد که تزریقهای متناوب همیشه در یک منطقه انجام شود. این شکل در ابتدا معمولاً دیده نمی‌شود ولی به مرور زمان پوست تغییر شکل می‌دهد و ورم می‌کند که علاوه به ظاهر نامناسب جذب انسولین را هم مختل می‌کند. بسیار مهم است که در مواقع تشکیل لیپودیستروفی از تزریق انسولین در آن منطقه جلوگیری شود.
- ✓ برای آنکه بفهمید لیپودیستروفی در حال تشکیل است می‌توانید محل تزریق را لمس کنید. اگر حس کردید که گروه‌های کوچکی زیر پوستتان وجود دارد محل تزریق را تغییر دهید.
- ✓ به یاد داشته باشید که محل را پس از تزریق ماساژ ندهید ولی یک فشار کوچک برای جلوگیری از جذب سریع انسولین مناسب است.
- ✓ انسولین یک داروی حیاتی برای شماست پس آن را با دقت تزریق کنید.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص تشنج

دامنه: بخش بستری داخلی

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

مراقبت در خانه:

- ✓ کف اتاق را با فرش بپوشانید که در هنگام زمین خوردن، دچار ضربه محکم نشوید. وسیله نرمی مثل بالش در گوشه‌های مبل خود و یا جاهایی که دارای گوشه تیزی هستند قرار دهید.
- ✓ هنگامی که می‌خواهید مبل بخرید دقت کنید مبل‌ها گوشه تیز نداشته باشند. گوشه‌های آن‌ها باید گرد باشد.
- ✓ دقت کنید هنگامی که شعله‌های شومینه روشن است فرد مصروع در خانه تنها نباشد.
- ✓ از صندلی‌های دسته‌دار برای نشستن فرد مصروع استفاده کنید. زیرا هنگامی که غش می‌کند، این صندلی‌ها از افتادن او به زمین جلوگیری می‌کنند.
- ✓ مراقب سقوط بیمار مصروع از پله باشید

مراقبت در حمام:

- ✓ در هنگام استحمام، درب حمام را همیشه باز بگذارید.
- ✓ قبل از رفتن به حمام، دقت کنید که تخلیه آب در راه آب حمام به درستی انجام می‌گیرد یا نه.
- ✓ مراقب باشید کف حمام لیز نباشد.
- ✓ یک صندلی با بند ایمنی را در حمام نصب کنید.
- ✓ موقع شستن خود، از آب ولرم استفاده کنید و با آب داغ خود را نشویید.
- ✓ تمام وسایل الکتریکی را دور از دوش حمام قرار دهید.

مراقبت در آسپزخانه:

- ✓ به جای اجاق گاز و فر از مایکروفر استفاده کنید.
- ✓ از ظروف پلاستیکی استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از ریختن مایعات بر روی زمین، از لیوان‌های درب‌دار استفاده کنید.
- ✓ از غذاهای آماده و یا گوشت‌های از قبل بریده شده استفاده کنید تا دیگر نیازی به چاقو نداشته باشید.
- ✓ هنگامی که می‌خواهید ظروف را بشویید، حتماً از دستکش‌های لاستیکی استفاده کنید. اگر برای شما مصرف داروی ضد تشنج توسط پزشک تجویز شد، خودسرانه مصرف دارو را قطع نکنید و یا دوز دارو را تغییر ندهید.

مراقبت در هنگام شروع حمله صرع:

- ✓ لباس‌هایی را که اطراف گردن را پوشانده باز کنید.
- ✓ برای جلوگیری از زمین خوردن، فرد را نگیرید.
- ✓ هیچ چیزی را درون دهان فرد مصروع نگذارید.
- ✓ از سروصدا کردن سایر افراد جلوگیری کنید و سعی کنید اتاق را خالی کنید.
- ✓ اشیاء تیز را از اطراف فرد مصدوم دور سازید.
- ✓ پس از تشنج، بهتر است فرد دراز بکشد و به آرامی تنفس کند.
- ✓ پس از تشنج، ممکن است فرد مصروع در یک سردرگمی به سر ببرد، پس بهتر است او را تنها نگذارید.
- ✓ اگر تشنج بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد و یا یک تشنج دیگر بعد از اولین تشنج صورت گیرد و یا فرد مصروع بعد از تشنج بیدار نشود، در این صورت باید به اورژانس زنگ بزنید.
- ✓ اگر صرع دارید باید همیشه داروهایتان را همراه خود داشته باشید.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از زایمان

دامنه: بخش زنان و زایمان

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

کام‌های انجام کار:

- ✓ ادامه خونریزی پس از زایمان و عدم کاهش آن
- ✓ اگر پس از زایمان خونریزی قطع شده باشد ولی مجدداً مادر دچار خونریزی شدید شود.
- ✓ ترشح، درد، قرمزی که در محل برش زایمان است.
- ✓ احساس درد و ناراحتی در لگن که به مدت بیش از ۱۰ روز بعد از زایمان ادامه داشته باشد.
- ✓ تب بیش از ۳۷/۸ درجه سانتیگراد
- ✓ مشکل در دفع مدفوع و ادرار
- ✓ درد و تورم، قرمزی و حساس شدن پاها (به صورت یک طرفه)
- ✓ درد شدید در بخش پایین شکم
- ✓ ترشحات واژینال که با بوی بد همراه است
- ✓ احساس درد در قفسه سینه، دشواری تنفس
- ✓ علائمی از شوک مانند تب و گیجی و ضعف و پوست سرد
- ✓ التهاب و قرمزی در پستان
- ✓ تب و لرز و دردهای بدنی به همراه دردناکی سینه، ترک خوردن نوک پستان
- ✓ حساسیت موضعی در یک پستان همراه با تب و بی‌حالی
- ✓ فشار خون بالا

✓ سردرد و تاری دید

✓ سوزش و تکرار ادرار

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با آسم

دامنه: بخش کودکان

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ برای مقابله با هیپره (مایت) موجود در گردو خاک خانه‌ها باید بالش‌ها و تشک‌ها در پوشش‌های غیرقابل نفوذ (مثلاً پوشش پلاستیکی) پیچیده شوند و کلیه ملحفه‌ها هفته‌ای یکبار در آب داغ ۶۰ درجه سانتیگراد شسته و در آفتاب خشک شوند. در صورت امکان نباید از قالی به عنوان کفپوش استفاده کرد و وسایل فراوان (مانند اسباب‌بازی، کتاب و مبلمان) نیز نباید در داخل اتاق کودک نگهداری شوند. هنگام نظافت منزل نیز بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد.
- ✓ باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک نیز باید اجتناب شود. سوسک نیز یکی از عوامل حساسیت‌زا است.
- ✓ باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افرادش خودداری شود.
- ✓ هنگام آلودگی شدید هوا باید از خروج از منزل و ورزش در فضای آزاد اجتناب کرد.
- ✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر، به خصوص در ۶ ماه اول زندگی، خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک استفاده نشود.
- ✓ بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفیدکننده‌ها و جوهر نمک واکنش نشان می‌دهند. از این عوامل محرک نیز باید اجتناب شود.
- ✓ گرده‌های گیاهی موجود در فضا غالباً سبب آسم و آلرژی فصلی می‌شوند. باید با بستن در و پنجره از نفوذ گرده‌ها به اتاق جلوگیری کرد.
- ✓ رطوبت و گرما سبب رشد قارچ‌ها و کپک‌ها می‌شوند. کپک‌ها و قارچ‌ها از عوامل حساسیت‌زا در فضاهای بسته به شمار می‌روند.

✓ ورزشهایی مانند شنا، پیاده‌روی و دوچرخه سواری ارجح هستند. در هر صورت، باید توجه داشت که فعالیت بدنی و ورزشی در بعضی از افراد می‌تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران، به خصوص در هوای سرد و خشک؛ باید قبل از شروع ورزش، چند دقیقه بدن خود را با نرمش‌های سبک گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علائم بیماری می‌شوند، باید نیم ساعت قبل از شروع ورزش، داروی سالبوتامول را دریافت نمایند.

با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه شود:

- ✓ تنگی نفس و افزایش تعداد تنفس
- ✓ بیقراری و احساس بیم و ترس همراه با تعریق
- ✓ استفاده از عضلات کمکی تنفسی
- ✓ درد شکم، به دلیل فشار در نتیجه تنفس دشوار
- ✓ سرفه شدید

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیمار پنومونی در نوزادان

دامنه: بخش کودکان

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

عوامل تشدید کننده و افزایش دهنده خطر:

- ✓ قرار گرفتن در معرض سرمای شدید
- ✓ زندگی کردن در مکانهای آلوده که بهداشت رعایت نمی‌شود.
- ✓ بیماری‌هایی که باعث ضعیف شدن مقاومت بدن می‌شوند.
- ✓ ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن ناشی از بیماری‌ها یا داروها

پیشگیری:

- ✓ از تماس نوزادان با افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی خودداری شود.
- ✓ از قرار گرفتن نوزاد در هوای سرد جلوگیری شود.

نکات مورد توجه مادران بعد از ترخیص نوزاد از بیمارستان:

- ✓ آنتی‌بیوتیک و داروها سر ساعت و به موقع داده شود.
- ✓ در صورت داشتن تب از تب‌بر مثل قطره و شربت استامینوفن استفاده شود.
- ✓ در صورت داشتن سرفه سر نوزاد را بالاتر از تنه قرار دهید. تا سرفه جلوی نفس کشیدن نوزاد را نگیرد.
- ✓ نوزاد را به حالت نیمه نشسته قرار دهید.
- ✓ هنگام سرفه کردن مدام با دست به پشت نوزاد بزنید.
- ✓ اجتناب و دوری از دود سیگار و قلیان.
- ✓ تمیز کردن بینی نوزاد از ترشحات قبل از تغذیه

✓ در صورت لزوم از بخور سرد استفاده شود.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه شود:

✓ تب

✓ دردی که با دارو و گرم کردن نوزاد تسکین نیابد

✓ تیرگی یا کبودی ناخن‌های دست و پا و یا پوست

✓ تهوع و استفراغ

✓ تنفس دشوار و سخت

✓ زیاد شدن سرفه و شیر نخوردن و ضعف و بیحالی

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با پنومونی

دامنه: بخش کودکان

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدف‌دار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

رعایت بهداشت:

- ✓ پوشاندن صورت و بینی به هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن سریع دستمال استفاده شده چون برخی میکروبها می‌توانند تا چندین ساعت خارج از بدن در دستمال هم زنده بمانند.
- ✓ شستن مرتب دستها برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران
- ✓ اقدام به واکسیناسیون بر علیه آنفلوانزا و پنومونی به ویژه در مورد افراد پرخطر (آسمی‌ها، دیابتی‌ها، افراد مسن، مبتلایان به سرطان، کسانی که پیوند عضو داشته‌اند، مبتلایان به آمفیزم)

خود مراقبتی:

- ✓ استفاده از بخور گرم.
- ✓ ۲ تا ۳ بار در ساعت پشت سر هم ۲ بار نفس عمیق بکشید.
- ✓ سیگار کشیدن، مصرف الکل، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می‌دهد.
- ✓ داشتن تغذیه سالم.
- ✓ تهویه مناسب محل کار و زندگی.
- ✓ شما می‌توانید برای تخفیف درد یا کنترل تب با نظر پزشک از استامینوفن و پروفن استفاده کنید.
- ✓ در صورتیکه حساسیت به آسپرین یا داروهای موسوم به دیکلوفناک، ناپروکسن، سلکسیب، مفنامیک اسید، ایندومتاسین دارید نباید از پروفن استفاده کنید.
- ✓ استفاده از ضدسرفه توصیه نمی‌شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است.
- ✓ نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوی عسل و لیمو می‌تواند بهتر باشد.

- ✓ مایعات فراوان بنوشید.
- ✓ دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.
- ✓ هوای اتاق مرطوب باشد.
- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید.
- ✓ در وضعیت نیمه نشسته باشد.

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تب

دامنه: بخش کودکان

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

راه دقیق و مطمئن سنجش درجه حرارت بدن استفاده از دماسنج است. برای این کار می‌توان از دماسنج‌های جیوه‌ای و دیجیتالی استفاده کرد درجه حرارت طبیعی کودک سالم $\frac{36}{5}$ تا $\frac{37}{7}$ می‌باشد و بالاتر از آن تب می‌باشد.

راه‌های کنترل تب و مراقبت پس از ترخیص:

- ✓ پس از ترخیص توصیه‌های پزشک یا پرستار را به دقت اجرا کنید.
- ✓ اگر متوجه درجه حرارت بالای بدن کودک شدید، اگر لباس گرم به تن دارد یا محیط خانه بیش از حد گرم است، ابتدا لباس‌های اضافی را خارج کرده و محیط خانه را به آرامی خنک‌تر کنید.
- ✓ به کودک خود زیاد نوشیدنی بدهید، مایعات شفاف (آب، آبمیوه رقیق) به آنها بدهید. اگر شما شیر می‌دهید، بیشتر شیر بدهید و در بین مراتب شیردهی در صورت نیاز آب جوشیده سرد بدهید.
- ✓ اگر کودک شما بی‌اشتها است و غذا نمی‌خورد، نگران نباشید زمانیکه احساس بهتری کند اشتهايش برمی‌گردد.
- ✓ مایعات مهمترین چیزی است که به کودک کمک می‌کند و مانع کم آبی بدن می‌شود.
- ✓ آسودگی فرزند خود را با در آغوش کشیدن و اطمینان دادن فراهم کنید. کودک را تشویق به استراحت یا بازی آرام کنید.
- ✓ برای پایین آوردن تب می‌توان کودک را مرتباً با آب ولرم پاشویه کرد. برای پاشویه پارچه‌های تمیز و مرطوب را بر روی زیر بغل، پیشانی، کشاله ران و شکم کودک قرار دهید. ولی از قرار دادن روی قفسه سینه کودک پرهیز کنید و هر ۳۰ ثانیه یکبار آنها را عوض کنید. این کار سبب پایین آمدن تب کودک می‌شود. نکته‌ای که در این خصوص وجود دارد این است که دستمال باید مرتباً عوض شود و دمای آب باید ولرم باشد.
- ✓ در حین پاشویه اگر کودک سردش شد یا لرز کرد، پاشویه را متوقف و سریعاً او را خشک کنید.

✓ پاشویه را تا زمانیکه درجه حرارت بدن کودک طبیعی شود، ادامه داده و پس از آن قطع کنید و او را خشک کرده، لباس بر تن او کنید. حرارت بدن را هر نیم ساعت کنترل کنید.

✓ در بین همه این مراحل به درجه حرارت به درجه حرارت کودک خود توجه کنید.

✓ فرزند خود را در حمام آب سرد یا در معرض جریان هوای خنک قرار ندهید.

✓ به کودک خود اسپرین ندهید، زیرا عوارض زیادی برای کودک به همراه دارد.

✓ برای کاهش تب می‌توان از داروهای تب‌بر مانند: استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کرد؛ که رعایت دوز و زمان صحیح طبق

دستور پزشک از مهمترین نکات در کنترل تب کودکان است (همزمان ۲ داروی استامینوفن و ایبوپروفن را با هم ندهید)

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

✓ ۱۲ تا ۲۴ ساعت چیزی نخورده و نمی‌نوشد.

✓ استفراغ و اسهال بیش از حد دارد.

✓ کسل و ناخوش به نظر می‌رسد.

✓ در طی دو یا سه روز بهتر نشده است.

✓ زیر سه ماه است. (برای بررسی)

✓ در اثر تب، تشنج کرده است.

تهیه کنندگان	تأیید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تشنج

دامنه: بخش کودکان

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

- ✓ داروها طبق دستور ادامه داشته باشند، هرگز مصرف داروها بدون دستور پزشک قطع و یا کاهش داده نشوند.
- ✓ در صورت بروز حملات تشنجی، کودک از آسیب‌های احتمالی محفوظ نگه داشته شود.
- ✓ در حین تشنج هرگز سعی نکنید که حرکات کودک را محدود کرده و یا میان دندان‌ها با فشار جسمی قرار داده شود.
- ✓ در زمان تشنج، زبان شل شده و امکان بلع بزاق وجود دارد و احتمال آسیب‌پذیری شدن ترشحات دهان زیاد است.
- ✓ برای کودکانی که سابقه تشنج دارند، تدابیر امنیتی در نظر گرفته شود، مانند بالا نگه داشتن نرده‌های تخت به هنگام خواب، پوشاندن نرده‌ها با پد نرم یا ممانعت از ورزش‌های رقابتی.
- ✓ نیاز به وجود مراقبت هنگام کار کردن با وسایل و تجهیزات خطرناک.
- ✓ استفاده از کلاه ایمنی به هنگام ورزش‌های گروهی و شنا کردن همراه با یک همراه.
- ✓ کودکانی که تحت درمان با فنی توئین و یا فنوباریتال می‌باشند لازم است ویتامین D و اسیدفولیک کافی دریافت کنند، این داروها با جذب ویتامین‌های مذکور تداخل می‌کند.
- ✓ فنی توئین نباید با شیر مصرف شود.
- ✓ انجام تست‌های کبدی و کلیوی در کودکان تحت درمان به صورت دوره‌ای توصیه می‌شود.
- ✓ به پیدایش مشکلات رفتاری و یادگیری که از عوارض داروهای ضد تشنج می‌باشد، توجه شود.

در صورت بروز موارد زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه شود:

✓ بروز تشنج

✓ اسهال، استفراغ به علت تداخل با جذب داروهای ضد تشنج

✓ تب بالا و بروز بیماری‌های عفونی مثل عفونت گوش و عفونت گلو

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با عفونت ادراری

دامنه: بخش کودکان

هدف: افزایش ایمنی بیمار در حین بستری و افزایش توانمندی بیمار در مراقبت از خود پس از ترخیص

تعاریف: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده‌اش حفاظت نماید. بروز تب و لرز.

گام‌های انجام کار:

❖ علائم:

- ✓ در کودکان: درد شکم، تب، تکرار ادرار، سوزش ادرار، احساس فوریت ادرار، شب ادراری
- ✓ در نوزادان: تب یا کاهش دمای بدن، سوزش ادرار که با گریه در هنگام ادرار کردن مشخص می‌شود، تغییر در بو و رنگ ادرار، اختلال در وزن گیری، بی‌اشتهایی

توصیه بعد ترخیص:

- ✓ تعویض به موقع پوشک
- ✓ استفاده از لباس زیرهای نخی و گشاد و تعویض مکرر آنها
- ✓ عدم نشستن در وان و لگن
- ✓ ختنه و استفاده از آنتی بیوتیک مناسب هنگام خواب
- ✓ شستشوی دستگاه تناسلی از جلو به عقب
- ✓ ادامه مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک
- ✓ رژیم غذایی طبیعی (نیاز به مکمل‌های مواد معدنی و ویتامین‌ها نیست)
- ✓ مصرف مایعات به میزان کافی

در این شرایط به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ افزایش درجه حرارت تا $38/3$ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر در طی درمان

✓ اگر دچار علائم شدید یا غیرقابل توجه شد.

✓ داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشد.

تصویب کننده	تأیید کننده	تهیه کنندگان
مدیریت پرستاری	رئیس بخش	پزشک
		سرپرستار
		سوپروایزر آموزشی
		سوپروایزر ارتقا سلامت