

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 103

آموزش بعد از ترخیص الزامی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ هنگام تغذیه محیطی آرام و ساکت فراهم کنید.
- ✓ برای پیشگیری از سوختگی، غذاها و مایعات ولرم مصرف کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از خفگی، غذا را به صورت قطعات کوچک در اختیار بیمار قرار دهید.
- ✓ هر بار فقط یک ظرف در اختیار بیمار بگذارید و در صورت ایجاد اختلال در بلع، غلظت غذا را تغییر دهید، غذای غلیظ یا پوره بهترین گزینه‌های انتخابی می‌باشند.
- ✓ افزایش فیبر خوراکی، سبزیجات و مایعات را برای جلوگیری از یبوست افزایش دهید و مواد غذایی را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ از دادن غذاهای محرک مثل قهوه، چای، کولا و شکلات به بیمار خودداری کنید.
- ✓ از 2 ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را برای بیمار محدود کنید. (در صورت عدم وجود مشکل کلیوی و اوره بالا)

❖ فعالیت

- ✓ از خواب روزانه طولانی بیمار جلوگیری کنید تا خواب راحت در طول شب داشته باشد.
- ✓ استفاده از موسیقی، شیر گرم و ماساژ پشت برای خوابیدن و فرصت کافی برای ورزش روزانه و افزایش زمان خواب شبانه موثر می‌باشد. (نور مختصر شبانه باشد)
- ✓ جهت حفظ ایمنی بیمار باید محیطی امن برای حرکت آزادانه بیمار فراهم کنید، استفاده از دستگیره در قسمتهای مختلف خانه راه حل خوبی است.
- ✓ رانندگی ممنوع می‌باشد.
- ✓ بیمار در فعالیتهای روزانه مثل شانه کردن مو مشکل ندارد ولی در فعالیتهایی که نیاز به برنامه ریزی دارند دچار مشکل می‌شود که در آن صورت باید به وی کمک کنید.

❖ مراقبت

- ✓ کاهش رفتارهای نامناسب با انحراف حواس در بیمار قابل کنترل است.
- ✓ محکم کردن درهای منزل، داشتن دستبند و یا گردنبند شناسایی توصیه می‌شود. بیمار را محدود نکنید، چون ممکن است باعث افزایش بیثباتی و اضطراب وی شود.
- ✓ برای ایجاد تصویر ذهنی مثبت حمایت روحی باید صورت گیرد.

- ✓ محیط آشنا برای وی حفظ شود. محیط ساده، بدون سرو صدا با محدود کردن تغییرات فراهم شود. (از تغییر محیط زندگی اجتناب شود)
- ✓ حتی اگر بیمار بی قرار است آرام باشید، این یک واکنش شناخته شده برای بیماری آلزایمر است.
- ✓ جهت ارتقای ارتباط با بیمار می‌توانید با کاهش صداها و عواملی که سبب انحراف حواس در وی می‌شوند، سعی کنید عملکرد موفقی داشته باشید از جملات ساده در صحبت کردن با بیمار استفاده کنید.
- ✓ بیمار را به نوشتن نامه، تلفن، ملاقات، مشارکت در فعالیتهای ساده، حل جدول روزنامه و سرگرمی‌ها تشویق کنید.
- ✓ بیمار را به صحبت درباره نگرانی‌ها و مشکلات جنسی و در صورت نیاز مشاوره جنسی تشویق کنید.
- ✓ ارزش شخصیتی و استقلال بیمار را حفظ کنید، بیمار را تشویق کنید که تا حد امکان حق انتخاب داشته باشد و در فعالیتهای و مراقبت از خود شرکت کند.
- ✓ داروها را دور از دسترس بیمار نگهدارید. (به صورت مداوم نحوه مصرف دارو توسط اطرافیان از نظر تعداد و زمان مصرف آن توسط بیمار ارزیابی شود) قالیچه‌های سبک را جمع آوری کنید. جلوی پلکان را ببندید. در طی روز و شب از نور کافی استفاده کنید.
- ✓ از تحرک زیاد بیمار قبل از خواب جلوگیری کنید. ممکن است بیمار دچار شب گردی شود لذا در وپنجره‌ها را قفل کنید.
- ✓ در حالیکه امنیت بیمار را تامین می‌کنید. به وی استقلال دهید.

❖ دارو

- ✓ قبل از دادن داروهای بدون نسخه به بیمار با پزشک مشورت کنید زیرا ممکن است اثرات داروهای بیمار را افزایش دهد. قطع خود سرانه داروها خودداری کنید.
- ❖ زمان مراجعه بعدی
- ✓ در صورت بروز تب (علائم عفونت)، سردرد، تشنج و تشدید علائم به پزشک مراجعه نمایید. در صورت بروز بی خوابی از مصرف خود سرانه داروی خواب آور اجتناب شود.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سودارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir