

۰۲۰۲۰۹			تاریخ تهیه:	دستورالعمل:						 بیمارستان فوق تخصصی کوثر	 دانشگاه علوم پزشکی شیراز
۰۳۰۲۱۱			تاریخ ابلاغ:								
۰۴۰۲۰۹			آخرین بازنگری:	آموزش خود مراقبتی در دیابت نوع ۲							
			بازنگری بعدی:	KH	WK	ET	02	01	کد دستورالعمل:	۲	تعداد صفحات:

هدف:

هدف از این دستورالعمل ارائه بر نامه های مرتبط با ارائه آموزش های خود مراقبتی به بیماران به منظور کاهش مدت زمان بستری و هزینه های بستری ، پیشگیری از مراجعه مجدد به مراکز درمانی و همچنین توانمند سازی بیماران و خانواده های آنان در مورد رفتارهای بهداشتی و انجام فعالیت های خود مراقبتی در راستای ارتقاء سطح سلامت آنان می باشد.

صاحبان فرایند:

بیماران و همراهان

دامنه کاربرد:

تمام بخش های بالینی

تعاریف:

آموزش به بیمار فرآیندی است که فرصت های یادگیری را برای بیمار و خانواده وی در زمینه بیماری ، درمان و افزایش مهارت ها فراهم می کند . خودمراقبتی مجموعه ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی، آگاهانه و هدفدار برای خود، فرزندان و خانواده اش انجام میدهد تا از لحاظ جسمی، روانی، اجتماعی سالم بمانند 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 خانواده اش حفاظت نماید .

کارکنان مرتبط:

پزشک و پرستار و سایر کادر درمان

شرح اقدامات:

(برنامه ریزی :

- برنامه ریزی جهت اجرای آموزش سالیانه و شیوه ارائه آموزش به بیمار و برنامه های آموزشی قابل انجام و مناسب برای هر بخش و تصویب در کمیته آموزش به بیمار
- برنامه ریزی جهت تعیین حالت و بیماریهای شایع و ارائه به مسئولین آموزش به بیمار بخش ها جهت تهیه و تدوین برنامه آموزشی جامع جهت موارد شایع در هر بخش
- ارائه آموزش به بیمار برحسب اولویت آموزشی بیمار در بدو پذیرش ، حین بستری ، حین ترخیص و پس از ترخیص توسط پزشک ، پرستار و در صورت نیاز کلیه کارکنان بالینی
- برنامه ریزی جهت ارائه آموزش و مشاوره به بیماران مزمن و شایع (در گروه های قلب - زنان - شیمی درمانی و جراحی) در کلینیک های خودمراقبتی

(۲) نحوه ارائه آموزش:

- ارائه آموزش به بیماران با استفاده از ابزارهای آموزشی
- آموزش چهره به چهره ، کارگروهی ، فیلم و پوستر ، پمفلت و سایر رسانه های آموزشی
- پرستار مسئول بیمار و در صورت نیاز کلیه کارکنان بالینی در هر شیفت با توجه به ارزیابی آموزش ارائه شده پس از تعیین اولویتهای آموزش بیماران، اقدام به ارائه آموزش و ثبت آن نماید.

(۳) تکمیل مستندات آموزشی

مستندات آموزشی شامل فرم آموزش به بیمار و خانواده زمان بستری ، فرم آموزش به بیمار حین ترخیص و فرم های مربوط به پیگیری های پس از ترخیص می باشد.

(۴) موانع آموزشی :

همواره در اجرای آموزش به بیمار موانع و مشکلاتی پیش روی کارکنان بهداشتی وجود دارد. ذکر این موانع کمک می کند که با جستجوی راهکارهایی امکان غلبه نسبی یا کامل بر این موانع فراهم گردد. این موانع شامل سن، زبان گفتاری، انگیزه، اختلالات دیداری و اختلالات شنوایی، تفاوت های فرهنگی، مشکلات احساسی و روحی و روانی ، اختلالات شناختی، مشکلات مادی تفاوت های مذهبی، شدت یا مرحله بیماری، سطح تحصیلات میباشد.

آموزش خود مراقبتی حین بستری :

- نوع بیماری و نحوه درمان و مراقبت : توضیحات مختصر در مورد بیماری و روند درمان و مراقبت های مربوطه
- میزان ، مدت، زمان ، نحوه صحیح مصرف و عوارض دارو
- میزان فعالیت : استراحت مطلق ، استراحت نسبی ، خروج از تخت ، پوزیشن ، ورزشها و فعالیت مربوط به هر بیماری ، میزان و شروع فعالیت بعد از اعمال جراحی
- تغذیه و رژیم غذایی
- ایمنی و احتیاطات : بدساید ، مراقبت از محل پانسمان و اتصالات و ...
- مدیریت درد : روش های دارویی، روشهای غیر دارویی(تکنیک های آرام سازی ، انحراف فکر و ...)
- اقدامات تشخیصی ، درمانی و آزمایشات
- نشانه های خطر حین بستری : تب ، خونریزی، عوارض و حساسیت دارویی و ...
- عدم مصرف دخانیات
- مراقبتهای قبل و بعد از عمل
- مراقبت از زخم
- بهداشت فردی
- خواب و استراحت
- الگوی دفع

آموزش خود مراقبتی زمان ترخیص :

- اعلام زمان و مکان مراجعه به پزشک
- مصرف داروها پس از ترخیص : نحوه مصرف داروها ، نگهداری داروها ، عوارض و حساسیت دارویی، تداخلات دارویی
- برنامه خود مراقبتی و تکنیک های باز توانی در منزل : مراقبت از زخم ، بهداشت فردی ، فعالیت ها و ورزش ها ، شروع مجدد محدوده فعالیت جنسی
- رژیم غذایی مناسب پس از ترخیص
- فعالیت های پس از ترخیص : زمان از سرگیری فعالیت های طبیعی ، شروع مجدد فعالیت حرفه ای و شغلی ، میزان محدودیت در فعالیت
- نشانه های خطر پس از ترخیص : علائم هشدار دهنده که بایستی با بروز آنها سریعاً به پزشک مراجعه نماید.
- چگونگی دستیابی به مراقبت های اورژانس: تلفن های تماس اضطراری که در صورت بروز علائم هشدار دهنده بیمار می تواند با آن تماس بگیرد. در زمان اضطراری به اورژانس یا مرکز بهداشت مراجعه کند.
- آدرس منابع و آدرس مراکز و سایت های آموزشی : در انتهای مطالب آموزشی ارائه شده به بیمار، منابعی جهت مطالعه بیشتر به بیمار و خانواده وی معرفی می گردد.

خود مراقبتی در دیابت نوع ۲:

- مراجعه منظم به پزشک معالج را فراموش نکنید. - دستورات دارویی و رژیم غذایی و فعالیت توصیه شده از طرف پزشک را بطور مرتب اجرا کنید.
- همیشه کارت یا دستبندی به همراه داشته باشید که نشان دهنده بیماری شما بوده تا در صورت بروز موارد اورژانسی به بهترین نحو به شما کمک نماید.
- اگر از داروهای خوراکی برای درمان دیابت استفاده می کنید طبق دستور پزشک در زمان مناسب و به مقدار توصیه شده مصرف نمایید.
- به علائم کاهش یا افزایش قند خون توجه کنید: علائم کاهش خون شامل احساس گرسنگی و ضعف عمومی، تپش قلب، تعریق بیش از حد، بی حس شدن اندامها، که در صورت بروز این علائم ۳ حبه قند یا کمی آب میوه و بعد از بهبود عاظم یک میان وعده استفاده کند.
- علائم افزایش قندخون شامل تشنگی شدید، ادرار بیش از حد معمول، تاری دید، خشکی و برافروختگی صورت می باشد که به محض مشاهده این علائم به پزشک مراجعه کنید زیرا باعث دفع شدید مایعات بدن و از دست دادن هوشیاری می شود.
- اگر انسولین تزریق می کنید در صورت بروز علائمی مثل بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، تنفس تند و عمیق، احساس بوی میوه در تنفس و تغییر در حالت هوشیاری، برای جلوگیری از افزایش قند خون و تنظیم انسولین سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- ورزش در درمان دیابت مهم است قبل از شرکت در تمرینات ورزشی متوسط، جهت جلوگیری از کاهش قند خون باید یک وعده غذایی کوچک بخورید.
- بیماران دیابتی باید پنج روز در هفته و هر نوبت به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنند. قبل از ورزش باید قند خون خود را چک کرده. قند خون نباید زیر ۱۰۰ و بالای ۲۵۰ باشد.
- از ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد خودداری کنید، به خاطر داشته باشید ورزش سنگین و فعالیت شدید باعث افت شدید قند خون شود. - از کفش مناسب و سایر وسایل حفاظتی استفاده و بعد از ورزش کردن پاها بررسی شود.
- هر روز پاهای خود را بشوید (با آب گرم نه داغ) و بخوبی خشک کنید حتی بین انگشتان پا. - هنگام نشستن بر روی صندلی پاهای خود را بالاتر قرار دهید، در ساحل و در داخل حمام و سونا کفش بپوشید، برای مدت طولانی پاهای خود را روی هم نیندازید.
- در صورت وجود بریدگی، زخم، تاول یا خراشیدگی روی پاها که در طی چند روز شروع به ترمیم و بهبودی نکند به دکتر خود اطلاع دهید.
- دیابت باعث از بین رفتن حس درد، نارسائی گردش خون در اندامها و سرکوب سیستم ایمنی می گردد. که همه این مشکلات باعث خشک شدن و ایجاد ترک در پوست پا، از بین رفتن حساسیت نسبت به صدمات ناشی از آسیب های حرارتی مثل آب داغ، شیمیایی مثل شوینده ها، ضربه ای و فشاری مثل کفش وجوراب تنگ و نامناسب می شود.
- داشتن ترشح، تورم، قرمزی و یا کبود شدن ممکن است اولین علامت و نشانه مشکلات پا باشد که توجه به آن ضروری است.
- تنظیم قند خون به طور دقیق، عوارض دیابت را به میزان زیادی کاهش می دهد.
- انجام معاینه چشم و آزمایش ادرار حداقل به صورت سالیانه ضروری است.

مسئول پاسخگوی دستورالعمل:

سرپرستار

مهارت مسئول:

روش نظارت بر اجرای دستورالعمل:

- ✓ مدیر پرستاری: از طریق چک لیست خط مشی و نظارت دوره ای بر بخش های درمانی
- ✓ سوپروایزر: نظارت بر حسن اجرای این خط مشی حین بازدیدها
- ✓ سوپروایزر ارتقاء سلامت: از طریق چک لیست خط مشی و نظارت دوره ای بر بخش های درمانی

امکانات و تسهیلات:

جزوه آموزشی ، فیلم ، پمفلت آموزشی

مراجع / منابع:

- ✓ کتاب مرجع چک لیستهای خدمات پرستاری "نشر سازمان نظام پرستاری، سال ۱۳۸۷
- ✓ اعظم گیوری ،مهوش صلصالی و دیگران " کلیات استاندارد های مراقبتی و حرفه ای پرستاری " تالیف : (وزارت بهداشت و درمان
دفتر مشاور وزیر در امور پرستاری)
- ✓ شرح وظایف جامع سطح و رده های پرستاری (ویرایش ۱۳۹۶)، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تهیه کنندگان	امضا	تأیید کننده	امضا	تصویب کننده	امضا
یاسمن طاهریان (سوپروایزر ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار) نرگس تقی پور (مدیر پرستاری) نرگس بذرافشان (رابط آموزش به بیمار اورژانس)		دکتر سمیه نریمانی (متخصص داخلی) (مدیر گروه داخلی)		دکتر عباس نصیری (سرپرست بیمارستان)	