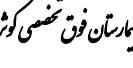
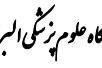


۰۲	۰۲	۰۹	تاریخ تهیه:	دستورالعمل:							
۰۳	۰۲	۱۱	تاریخ ابلاغ:	آموزش خودمراقبتی در پنومونی							
۰۴	۰۲	۹	آخرین بازنگری:	کد دستورالعمل:						۳	تعداد صفحات:
			بازنگری بعدی:	KH	WK	ET	02	01			

هدف:

هدف از این دستورالعمل ارائه برنامه های مرتبط با ارائه آموزش های خودمراقبتی 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 سالمت خود و خانواده اش حفاظت نماید .

کارکنان مربوط:

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 بر حسب 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 ، پمقلت 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) موافع آموزشی :

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

آموزش خود مراقبتی حین بستری :

- نوع بیماری و نحوه درمان و مراقبت : توضیحات مختصدر 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 : بدسايد ، مراقبت از محل پانسمان و اتصالات و ...
- مدیریت درد : روش های دارویی، روش های 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 مراجعة 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 حرفة ای و شغلی ، میزان محدودیت در فعالیت
- نشانه های خطر پس از ترخیص : علائم هشدار دهنده که بایستی با بروز آنها سریعاً به پزشک مراجعة 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 مراجعة 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 پنومونی :

- روزانه ۶-۸ لیتر مایعات بنوشد.
- برای رقیق شدن ترشحات ریه روزانه از بخور گرم برای رقیق شدن ترشحات استفاده کند.
- برای پاک کردن ریه ها و خروج ترشحات ریه، تمرینات تنفسی بصورت سرفه و تنفس عمیق را بطور متناوب انجام دهد .
- تا زمان بهبودی کامل، از انجام فعالیت های شدید که باعث خستگی زیاد می شود اجتناب کند و به مقدار لازم استراحت کنید.
- آنتی بیوتیک های خوارکی تجویز شده را در زمان صحیح و تا مدت زمان دستور داده شده ادامه دهد .
- جهت انجام رادیوگرافی سینه و معاینات فیزیکی بطور منظم به پزشک معالج خود مراجعه نماید .
- از مصرف سیگار و مشروبیات الکلی خودداری کند

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 ، پمفت آموزشی

مراجع / منابع:

- ✓ کتاب مرجع چک لیستهای خدمات پرستاری "نشر سازمان نظام پرستاری، سال ۱۳۸۷"
- ✓ اعظم گیوری، «مہوش صلصالی و دیگران " کلیات استاندارد های مراقبتی و حرفة 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

امضا	تصویب کننده	امضا	تأیید کننده	امضا	تهیه کنندگان
	دکتر عباس نصیری (ریاست بیمارستان)		دکتر سمیه نریمانی (متخصص داخلی) (رئیس گروه داخلی)		نرگس تقی پور (مدیر پرستاری) اعظم عابدی (سوپروایزر آموزشی) نرگس بذرافشان (رابط ارتقا سلامت) اورزانس)

