
 دفتر بهبود کیفیت	کد سند: NM-F-E-35	<b>دستورالعمل آموزش خودمراقبتی به بیماران در بخش های بالینی</b>	 دانشگاه علوم پزشکی لرستان بیمارستان شهدای عشایر خرم آباد
	صفحه: ۱ از ۱		
تاریخ بازنگری مجدد: اردیبهشت ۱۴۰۴	تاریخ اجرا: ۱۴۰۳/۲/۲	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۲/۲	

### عنوان سند

## دستورالعمل آموزش خودمراقبتی به بیماران در بخش های بالینی

**هدف:** ارتقاء سطح سلامت و بهداشت افراد جامعه در سایه توانمندسازی بیماران در امر خودمراقبتی، ارتقاء و بهبود وضعیت بالینی بیماران به وسیله آموزش به بیماران و خانواده های آنان در مورد رفتارهای بهداشتی و خودمراقبتی.

**دامنه کاربرد:** کلیه بخشهای بستری

**شرح اقدامات:** ( با جزئیات کامل و جمله امری ) :

( سطح مسئولیت : سرپرستار / پرستار / ماما / پزشک )

- بیماران را در بدو ورود از طریق مصاحبه و تکمیل فرم ارزیابی اولیه در زمینه توانائی خودمراقبتی غربالگری کنید .
- در گزارش پرستاری و کاردکس ، بیمارانی که در قسمت خودمراقبتی دچار مشکل بوده ( مشکل بینایی ، شنوایی ، تحرک - ذهنی و... ) را ثبت کرده و مشخص نمایید .
- به گروههای مرتبط با این بیماران مانند پزشک ، خدمات ، نگهبان ، فیزیوتراپ و کارشناس تغذیه مشکل بیمار را جهت ارائه خدمات بهینه اطلاع رسانی کنید .

- در زمان بستری بیماران ، در زمینه خودمراقبتی با توجه به سطح توانائی بیمار موارد ذیل را آموزش دهید :

۱- معرفی بخش ، خدمات غیردرمانی ( پله اضطراری ، سرویس های بهداشتی ، امکانات رفاهی )

۲- قوانین کلی بخش ( نحوه دسترسی به پرستار ، خدمات ، توزیع غذا ، مرکز تلفن ، پزشک )

۳- نوع بیماری و نحوه مراقبت ( توضیحات مختصر در مورد فرایند بیماری ) ، علائم و نشانه ها

۴- عوارض مهم دارو ( باتوجه به سطح تحصیلات )

۵- میزان فعالیت (استراحت مطلق ، استراحت نسبی ، OOB ، میزان و شروع فعالیت بعد از عمل و پوزیشن های مناسب برای بیمار .

۶- تغذیه ( نوع تغذیه ، رعایت رژیم غذایی )

۷- ایمنی و احتیاطات ( نحوه مراقبت از اتصالات ، درن ، مانیتورینگ ، سوند ادراری ، سرم ها و... ) ، نرده کنار تخت

۸- مدیریت درد ( نحوه اطلاع رسانی در زمان درد و درخواست مسکن )

۹- اقدامات تشخیصی - درمانی برائت و رضایت از هرگونه اقدامات تشخیصی ، تهاجمی ، آمادگی و مراقبت های قبل از پروسیجر ، آمادگی و مراقبت های بعد از پروسیجر

۱۰- نشانه های خطر حین بستری ( درد ، خونریزی ، تب ، اسهال و... )

۱۱- مراقبتهای قبل و بعد از عمل ( ناشتابودن ، فعالیت ، پوزیشن ، مراقبت از زخم ، مراقبت از اتصالات )

۱۲- مراقبت از زخم و پوزیشن ، علائم زخم بستر و...

۱۳- مسائل بهداشت فردی ( شستشوی دست ، شستشوی دهان و دهان شویه )

۱۴- خواب و استراحت ( عدم خوابیدن یا مشکل در خوابیدن )

۱۵- الگوی دفع ( یبوست ، اسهال ، اشکال در الگوی ادراری )

- آموزشهای خودمراقبتی در زمان ترخیص که بر اساس دستورالعمل ترخیص ایمن بیمار ( SMART ) و با توجه به توانایی بیمار با ارائه برگ آموزش حین ترخیص که توسط پزشک و پرستار تکمیل می شود ، به بیماران ارائه دهید .

۱- زمان مراجعه پزشک

۲- نحوه مصرف دارو در منزل

۳- برنامه مراقبتی ( مراقبت از زخم ، بهداشت فردی ، فعالیت ها و ورزش ها ، شروع مجدد محدوده فعالیت جنسی )

۴- تغذیه پس از ترخیص

۵- فعالیت های پس از ترخیص ( زمان از سرگیری فعالیت های طبیعی ، شروع مجدد فعالیت حرفه ای و شغلها و میزان محدودیت در فعالیت )

۶- نشانه های خطر پس از ترخیص ( علائم هشداردهنده که بایستی در صورت بروز آنها سریعا به پزشک مراجعه نماید )

۷- چگونگی دستیابی به مراقبت های اورژانس ( تلفن های تماس اضطراری بیمارستان ، مطب پزشک ) و نحوه دسترسی و مراجعه به آنها در صورت بروز علائم هشدار دهنده و تعیین زمان مراجعه مجدد به پزشک معالج .

۸- کلیه اقدامات و توضیحات خودمراقبتی را برای بیمارانی که تمایل جذب آموزش به صورت شنیداری دارند ، بصورت چهره به چهره هم آموزش دهید .

۹- پمفلت های مرتبط با هریک از سطوح بالا را هنگام ترخیص به بیماران ارائه دهید .

۱۰- جهت ارزیابی برنامه ریزی آموزش : پس از اتمام آموزش از بیمار پرسید که آیا مطالب را درک کرده است و مطمئن شوید بیمار دچار سوء تفاهم یا سوء برداشت نشده است .

۱۱- جهت بازخورد بهتر از آموزش چهره به چهره توضیحات را به بیمار و یک نفر همراه آگاه بیمار ارائه دهید .

۱۲- از نوشتن جملات مبهم در فرمها خودداری نمائید .

۱۳- جهت اطمینان از دریافت اطلاعات در زمینه خودمراقبتی در بیماران بستری در ابتدای هر شیفت با پرسیدن سؤال از بیمار از دریافت و درک مطالب اطمینان حاصل کنید .

### منابع: مقررات بیمارستان

امضاء	نام و نام خانوادگی تهیه کنندگان	امضاء	نام و نام خانوادگی تهیه کنندگان
	سرپرستار آرزو اکبری		مدیر پرستاری فرانک میرزاوندیان
	سرپرستار مهتاب اسکینی		منوچهر نصیری سوپروایزر آموزشی
	سرپرستار مریم کریمیان منوچهری		سوپروایزر آموزش سلامت سیمین هاشم خانی
	سرپرستار محمد میر دریکوندی		کارشناس آموزش معصومه امرایی
	سرپرستار فرح پیریایی		سرپرستار پریسا میرزاوندیان
	نام و نام خانوادگی تصویب کننده		نام و نام خانوادگی تایید کننده
	رئیس مرکز دکتر عطا جفرسته		معاون درمان دکتر غلام الدین