



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

آرتریت روماتوئید

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **آرتریت روماتوئید** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ مایعات فراوان در حدود ۸ لیتر آب در روز به اضافه غذای حاوی فیبر فراوان جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید (به علت کم تحرکی احتمال یبوست بالا می‌رود).
- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه مشاوره خواهید داشت.

❖ فعالیت

- ✓ از انجام فعالیت‌هایی که باعث افزایش درد می‌شوند جداً خودداری نمایید و جهت خروج از تخت به تیم مراقبتی اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی حرکت کنید و ابتدا پای خود را به لبه تخت آویزان کنید.

❖ مراقبت

- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما استفاده می‌شوند.
- ✓ در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در مرحله حاد و داشتن درد شدید در صورت نیاز از اسپیلنت‌های مخصوص برای محدود کردن حرکت‌های مفاصل استفاده خواهد شد.
- ✓ پس از کاهش التهاب با مشاوره فیزیوتراپیست ورزش‌هایی ملایم برای شما شروع خواهد شد. قبل از ورزش از کیف آبگرم در ناحیه استفاده کنید.
- ✓ در طی ایستادن طولانی و احساس فشار بروی مفاصل، پا را روی چارپایه قرار دهید.
- ✓ جهت حفظ تونوس عضلانی، تنفس عمیق و سرفه موثر و ورزش‌های عضلانی در حالت ثابت و بدون حرکت در تخت انجام دهید.
- ✓ در صورت بی‌حسی اندام‌ها و عدم حرکت و احساس سردی، پاراستزی و اسپاسم عضلات را اطلاع داده دهید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

آرتریت روماتوئید

❖ رژیم غذایی

- ✓ از رژیم غنی از ویتامین ث (C)، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده نمایید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید.
- ✓ برای جلوگیری از یبوست، از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- ✓ روزانه ۸ لیوان آب استفاده کنید.
- ✓ از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید.
- ✓ بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید.
- ✓ برای حفظ خواب مطلوب قبل از خواب غذای کم و سبک میل کنید و یک لیوان شیر میل کنید.

❖ فعالیت

- ✓ تناسب خوبی بین استراحت و ورزش خود برقرار کنید و در واقع زمانی که بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر داشته باشید.
- ✓ ورزش باعث افزایش قوای عضلانی و دامنه حرکات مفصل می‌گردد و ارتجاع مفاصل را تسهیل می‌نماید ضمناً باعث خواب راحت، کاهش درد و کاهش وزن می‌شود.
- ✓ برای تغییر در انجام حرکات ورزشی با فیزیوتراپیست یا پزشک خود مشورت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید در طی روز دوره‌های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. از شل کردن عضلات، پرت کردن حواس استفاده کنید.
- ✓ اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، در مسیر راه، نرده و صندلی‌های مناسب نصب کنید.
- ✓ گاهی به نظر می‌رسد استفاده از آتل‌های خاصی که پزشک معرفی می‌کند برای کوتاه مدت می‌تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد. این نوع آتل‌ها بیشتر در دست‌ها و مچ‌ها و گاهی برای قوزک پا استفاده می‌شود.
- ✓ استرس‌های روحی می‌توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می‌شود تشدید نماید و روند بیماری را بدتر کند.
- ✓ درمان ناقص این بیماری باعث درد وحشتناک مفاصل خواهد شد بنابراین پیگیر درمان خود باشید. و تقویم درمانی مناسبی برای خود تهیه نمایید.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آسپرین: همراه با غذا استفاده شود.
- ✓ در صورت علائم سردرد، تهوع و استفراغ، خونریزی به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت تجویز کورتیکواستروئیدها همراه با شیر استفاده شود.
- ✓ دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمائید از مصرف بی‌رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ پیگیری‌های مستمر در روند بیماری و درمان نقش بسزایی در تعیین خط مشی آینده درمان دارد.
- ✓ مراجعه دوره‌ای به پزشک ضروری می‌باشد.
- ✓ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی