



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

آلزامی

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

❖ تغذیه

- ✓ به بیمار رژیم غذایی متعادل حاوی فیبر کافی (سبزیجات و میوه‌ها) داده شود.
- ✓ در مراحل مزمن بیماری و داشتن مشکلات بلع غذاهای نیمه جامد در وضعیت نیمه نشسته و با نظارت تیم مراقبتی داده شود و از مصرف مایعات رقیق خودداری شود.
- ✓ از دادن غذاهای محرک مثل قهوه، چای، کولا و شکلات و غذاهای با ماندگاری طولانی و حاوی مواد نگهدارنده به بیمار خودداری کنید.
- ✓ از ۲ ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را برای بیمار محدود کنید.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش و تحرک به بیمار جهت جلوگیری از بروز عوارضی مثل عفونت‌ها به خصوص عفونت ریه کمک می‌کند.
- ✓ اگر بیمار فعالیت زیاد دارد، با میان وعده، انرژی مورد نیاز وی را تامین کنید.
- ✓ هنگام اجازه پزشک جهت خروج از تخت، این کار را بایستی تحت نظر تیم مراقبتی انجام دهید.
- ✓ برای افزایش قابلیت انعطاف مفاصل، ورزش‌هایی در محدوده حرکتی مفاصل برای تقویت عضلات انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می‌شود.
- ✓ جهت حفظ ایمنی بیمار حفاظ (bed side) دور تخت کشیده شود زیرا بیمار شما ممکن است در اوایل بیماری دچار فراموشی شده و خروج از تخت امکان آسیب رساندن به وی را فراهم کند.
- ✓ در صورت بروز علائمی مثل: تغییرات ذهنی، سردرد بخصوص به دنبال ضربه‌های کوچک سر، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار کردن به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ بیمار جهت پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهد. در صورت لزوم، فیزیوتراپی قفسه سینه جهت خروج ترشحات باید انجام شود.
- ✓ بیمار باید در بستر پاها را حرکت دهد، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

آلزایمر

❖ 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 ۲ 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 سر و 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 موفق‌تری 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 فعالیت‌ها 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 شبگردی شود لذا در و پنجره‌ها 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.
- ✓ از 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 خواب‌آور اجتناب شود.