



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پارکینسون

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

❖ درد

✓ در صورت داشتن درد، (درد عضلات و گرفتگی عضلانی) به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ ترجیحاً غذاهای نیمه جامد بخورید و در وضعیت کاملاً نشسته و آهسته غذا بخورید از مصرف مایعات رقیق خودداری کنید.

✓ برای بلع، غذا را بر روی زبان قرار دهید، لب و دندانها را ببندید و زبان را به سمت بالا و سپس عقب برده و غذا را بلعید. ابتدا غذا را در یک طرف دهان و بعد با طرف دیگر بجوید.

❖ فعالیت

✓ باتوجه به عدم ثبات و استواری (فقدان تعادل) بخاطر ضعف عضلانی هنگام اجازه پزشک جهت خارج شدن از تخت، بایستی از تیم مراقبتی کمک بگیرید.

✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

✓ هنگام راه رفتن، پاها و بازوها را از هم باز نماید.

✓ برای افزایش قابلیت انعطاف مفاصل، ورزشهایی در محدوده حرکتی مفاصل برای تقویت عضلات انجام دهید.

✓ برای جلوگیری از افتادگی سر به جلو، تمرینات حرکتی مرتبط با آن را انجام دهید.

✓ در هنگام راه رفتن تمرینات تنفسی هم انجام دهید.

❖ مراقبت

✓ برای کنترل بزاق سر خود را قائم نگهدارید و بزاق خود را بلعید.

✓ در صورت بروز علائمی مثل: حرکات غیر قابل کنترل صورت، پلکها، دهان، زبان، بازو، دستها و پاها، تغییرات ذهنی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار به پزشک خود اطلاع دهید.

✓ جهت پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهید، در صورت نیاز فیزیوتراپی قفسه سینه جهت خروج ترشحات انجام می‌شود.

✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پارکینسون

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورت وجود مشکلات بلع، غذای این بیماران باید نرم و به شکل مایعات غلیظ یا پوره باشد.
 - ✓ از آنجایی که بیشتر بیماران از داروی «لوودوپا» استفاده می‌کنند و مواد غذایی پروتئینی سبب کاهش تاثیر این دارو می‌شوند، ضروری است که مصرف غذاهای پروتئینی در طول روز محدود و تنها در وعده‌های شام و پیش از خواب مصرف شود، باید از منابع پروتئینی با ارزش بیولوژیک بالا همچون لبنیات، تخم مرغ و گوشت‌ها استفاده کنید.
 - ✓ در صورت محدودیت مصرف شیر و جایگزین‌های آن به کمتر از دو واحد در روز، مصرف مکمل کلسیم برای این بیماران ضروری است.
 - ✓ ویتامین B₆ باید حتماً به میزان توصیه شده مصرف شود، زیرا مصرف زیاد این ویتامین می‌تواند بر متابولیسم داروی «لوودوپا» تاثیر بگذارد.
- بعضی از منابع غنی ویتامین B₆ عبارتند از:**
- ✓ حبوباتی همچون نخود، لوبیا و باقلا، بعضی از انواع ماهی‌ها مانند ماهی آزاد و تن، سیبوس و جوانه گندم.
 - ✓ الکل و کافئین نیز بر متابولیسم داروی «لوودوپا» تاثیر می‌گذارند و باید از مصرف آنها خودداری کنید.
 - ✓ مصرف ویتامین B₁₂ (که گوشت از جمله منابع غنی آن است) و یا ویتامین C (که در مرکبات و سبزی‌ها به رنگ سبز تیره به مقدار زیاد یافت می‌شود) باید افزایش یابد.
 - ✓ از آنجایی که برخی از داروهای مورد استفاده از جمله لوودوپا، بنزتروپین و داروهای ضدافسردگی سبب بروز مشکلات گوارشی همچون خشکی دهان، تهوع، استفراغ و یبوست می‌شوند، لازم است که آنها همراه با غذا و یا بلافاصله پس از صرف غذا مورد استفاده قرار گیرند.
 - ✓ از مواد غذایی مثل مغزها (بادام، گردو، کنجد) استفاده کنید.
 - ✓ باید در ۲۴ ساعت ۲ لیتر مایعات بنوشید. جهت جلوگیری از کاهش یبوست ایجاد شده در اثر مصرف داروها و کاهش حرکات دستگاه گوارش از غذاهای پرفیبر همراه با نرم کننده‌های مدفوع و ملین و مسهل‌های ضعیف استفاده کنید.
 - ✓ نیم ساعت بعد از صبحانه و شام اجابت مزاج داشته باشید و آن را به شکل عادت در آورید.

❖ فعالیت

- ✓ جهت کاهش سفتی عضلات برای خود برنامه ورزشی روزانه تنظیم کنید و هر روز آنرا افزایش دهید.
- ✓ برای انجام صحیح ورزش‌ها به یک فیزیوتراپ یا فیزیوتراپ مراجعه کنید.
- ✓ هنگام راه رفتن پاهایتان را از هم باز کنید و بازوها را باز نمایید و برای تقویت حس، از یک موسیقی هماهنگ در هنگام قدم زدن استفاده کنید.
- ✓ برای پیشگیری از خستگی، در بین فعالیت‌ها استراحت و از انجام فعالیت‌های سنگین و طولانی مدت اجتناب کنید.
- ✓ حتی الامکان، فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید. ماساژ، حمام گرم و ورزش‌های فعال جهت کاهش سفتی عضلات موثر هستند.
- ✓ فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه مانند: پیاده‌روی، آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی می‌تواند به عملکرد طبیعی عضلات و بهبود فعالیت قلب کمک کند.

❖ مراقبت

- ✓ جهت پیشگیری از چاقی همواره وزن خود را کنترل کنید.
- ✓ منزل باید دارای نور مناسب باشد. از انداختن زیر پایی‌های لغزنده بر روی زمین خودداری کنید. در مسیر راه رفتن‌های روزانه نرده و صندلی‌های مناسب نصب شود. در صورت لزوم از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا و چرخ استفاده کنید.
- ✓ از استرس، فشار روحی، عصبانیت، انجام فعالیت‌های سنگین به خصوص در گرما، صدای بلند و مواجه با نور درخشان اجتناب کنید.
- ✓ برای کنترل لرزش دست می‌توانید از تمرین‌های خاصی از جمله: به دست گرفتن سکه و توپ‌های کوچک و بازی با آنها استفاده کنید.
- ✓ برای اینکه از مسیر راه منحرف نشوید بهتر است از مسیر خط فرضی که برای خود ترسیم می‌کنید راه بروید.
- ✓ برای جلوگیری از خم شدن ستون فقرات به سم جلو روی سطح سفت، به پشت و بدون استفاده از بالش دراز بکشید، از صندلی نرم استفاده نکنید و موقع بلند شدن از صندلی قدری خود را عقب و جلو کنید و سپس بلند شوید. از حمل مایعات گرم پرهیز کنید و در حمام امکانات لازم مثل نصب میله اطراف حمام را فراهم کنید.
- ✓ پیگیر مراقبت‌های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی همراه داشته باشید.

❖ دارو

- ✓ لوودوپا را ۱۵-۳۰ دقیقه قبل از غذا یا همراه غذا استفاده کنید و این دارو باعث تیرگی رنگ ادرار و عرق می‌شود.
- ✓ کورتیکو استروئیدها را در صورت تجویز همراه با غذا، شیر و آنتی اسید مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائمی مثل حرکات غیر قابل کنترل صورت، پلک‌ها، دهان، زبان، بازو، دست‌ها و پاها، تغییرات ذهنی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.