



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

گیلن باره

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در مرحله حاد در صورت اشکال در بلع از طریق تزریق وریدی مایعات و الکترولیتها نیاز تغذیه‌ای بدن برطرف خواهد شد و با شروع مرحله بهبودی رژیم غذایی با مواد نرم شروع خواهد شد.
- ✓ برای بلع غذا آنرا 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 زیرا کاهش توانایی در جویدن و بلع، سبب پریدن غذا در حلق و آسپیراسیون می‌شود.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و با اجازه پزشک از تخت خارج شوید و بدلیل عدم تعادل و ضعف عضلانی، بهتر است خارج شدن از تخت توسط تیم مراقبتی صورت گیرد.
- ✓ هنگام راه رفتن از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا، چرخ استفاده کنید.

❖ مراقبت

- ✓ برای جلوگیری از لخته شدن خون در عروق، از ورزشهای سبک و منفعل هر عضو، نوشیدن مایعات، جورابهای الاستیک استفاده نمایید.
- ✓ هر دو ساعت تغییر وضعیت بدنی توسط تیم مراقبتی انجام می‌شود.
- ✓ دو ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید و از بی اختیاری و احتباس ادرار پیشگیری نمایید.
- ✓ هر دو ساعت، مقدار معینی مایعات استفاده کنید و سعی کنید نیم ساعت بعد ادرار کنید و برای بهبود عملکرد مثانه زمان مناسبی برای دفع ادرار در نظر بگیرید.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهید، فیزیوتراپی قفسه سینه جهت خروج ترشحات انجام می‌شود.
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس و اشکال در بلع اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد (عضلات و سردرد و ...) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ فیزیوتراپی اندامها توسط فیزیوتراپیست انجام خواهد شد.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی پزشک در زمان معین توسط پرستار اجرا می‌شود.
- ✓ در صورت گلودرد، خستگی، سردرد و بی اشتها، تنگی نفس و گرفتن اندامها به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

گیلن باره

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از مایعات کافی و سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید.
- ✓ غذا را در وعده‌های بیشتر و حجم کمتر استفاده کنید.
- ✓ غذاهای نرم بخورید و در وضعیت کاملاً نشسته کمی گردن خود را خم کنید و آهسته غذا بخورید.
- ✓ از آنجا که عضلات جویدن در هنگام صبح قویتر هستند مقدار کالری در صبحانه خود را باید افزایش دهید.

❖ فعالیت

- ✓ حتی‌الامکان، فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید.
- ✓ اندام‌های انتهایی دچار فلج را در وضعیت صحیح نگهداری کنید و روزی ۲ بار ورزش‌های غیر فعال در محدوده حرکتی هر عضو انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، اطاق‌ها دارای نور مناسب باشد و از گذاشتن وسایل در وسط اتاق اجتناب کنید.
- ✓ برای جلوگیری از تماس و فشار روانداز یا پتو به بدن یک چارچوب استفاده نمایید.
- ✓ برای انجام کارهای شخصی از وسایل کمکی مانند انواع عصاها و دستگیره‌های نصب شده در نقاط پر کاربرد خانه استفاده کنید.
- ✓ بعد از مرحله حاد، از عصا و واکر استفاده کنید.
- ✓ از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
- ✓ از رفتن به جاهای شلوغ به خصوص در فصل سرما و تماس با بیماران مبتلا به بیماری‌های عفونی خودداری کنید.
- ✓ مشاوره با یک روانشناس به سازگاری شما با شرایط بیماری و افزایش کیفیت زندگی‌تان کمک می‌کند (حتی جهت کنترل احساسات و خشم‌های روحی به کودک نیز کمک می‌کند).
- ✓ پیگیر مراقبت‌های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی پزشکی همراه داشته باشید.

❖ دارو

- ✓ در خصوص مصرف داروها با پزشک و داروساز مشورت کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس و تجمع خلط داخل حلق و فلج اندام‌های جدید، بی‌اختیاری ادرار، مدفوع، شکم درد و تب بالا به پزشک و یا اورژانس مراجعه کنید.
- ✓ در صورت علائم تب، گلودرد، خستگی، بی‌اشتهایی، خونریزی به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد به پزشک معالج مراجعه نمایید: تب، مشکلات تنفسی، ایجاد زخم روی پوست، تغییرات بینایی، ورم ساق پا یا دردناک بودن آن به هنگام لمس، بی‌بوست و دیگر علایم جدید و غیر قابل توجه
- ✓ جهت کنترل بیماری به طور منظم به پزشک معالج مراجعه کنید.