



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

عنوان: دستورالعمل خود مراقبتی در بیماریهای شایع

تاریخ ابلاغ:	تاریخ آخرین بازنگری:	تاریخ بازنگری بعدی:	تعداد صفحات:	شماره کد:
۱۳۹۹/۰۴/۲۲	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۴۰۶/۰۲/۰۱	۴	INS.۱۰۲

هدف: ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، منطقی شدن استفاده از خدمات نیاز کمتر به مشاوره ارائه دهندگان خدمات در مراکز بهداشتی، کاهش ویزیت بیماران سرپایی و کاهش استفاده از منابع بیمارستانی و نیز کاهش هزینه های سلامت

دامنه کاربرد: کلیه بخش های بیمارستانها ی تحت پوشش

تعاریف: خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کننده، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند. حیطه های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خودارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توانبخشی است.

❖ سطوح مراقبتی:

سطوح خود مراقبتی براساس شدت بیماری مددجویان:

▪ سطح 1 (خود مراقبتی):

مددجو بدون کمک قادر به انجام فعالیتهای روزانه خود (خوردن، آشامیدن، دفع و حرکت) می باشد. غالباً نیاز به درمان دارویی خاصی ندارد.

▪ سطح 2 (مراقبت جزئی):

مددجو با حداقل کمک قادر به انجام فعالیتهای روزمره زندگی خود می باشد. در طول یک نوبت کاری نیازمند سطح محدودی از مراقبت که نهایتاً شامل کنترل علائم حیاتی، برقراری راه وریدی، دادن دارو و بررسی اثر دارو می باشد.

▪ سطح 3 (مراقبت نسبی):

مددجو برای انجام فعالیتهای روزانه به کمک احتیاج داشته و نیازمند سطح بالاتری از مراقبتها مانند مشاهده و ارزیابی دوره ای وضعیت فیزیولوژیک در هر نوبت کاری، کنترل دقیق علائم حیاتی، برقراری راه وریدی و مانیتورینگ آن، درمان دارویی و بررسی اثرات درمانی و جانبی درمان ها می باشد.



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

▪ سطح 4 (مراقبت کامل):

مددجو بطور کامل وابسته است و قادر به انجام هیچ یک از فعالیتهای روزمره خود نیست در این سطح بیمار از نظر فیزیولوژیک به شدت بدحال و دارای علائم حاد مانند خونریزی، مراقبت از دهان، حمام کردن وغیره.

▪ سطح 5 (مراقبت ویژه):

نیازمند مشاهدات دائم می باشد و در هر شیفت مانیتورینگ مداوم نیاز دارد مانند مراقبت از بیمار تحت ونتیلاتور

❖ **مراحل انجام آموزش به بیمار و خودمراقبتی:**

۱- معرفی خود به بیمار/خانواده توسط پرستار در بدو ورود مددجو به بیمارستان و در تمام طول بستری او اوجیت بندی نیازهای آموزشی مددجو توسط پرستار:

۲- پاسخگویی بموقع به نیازهای مراقبتی مددجو/خانواده

۳- بررسی مستمر وضعیت مددجو، تدوین و اجرای برنامه مراقبت پرستاری

۴- تعامل با پزشک معالج وسایر اعضاء تیم درمانی به منظور ایجاد هماهنگی و پیگیری اقدامات تشخیصی، درمانی و مراقبتی

۵- آموزش خود مراقبتی به مددجو/خانواده بدو پذیرش، حین بستری وزمان ترخیص

۶- ثبت تمام اقدامات پرستاری مطابق شرح وظایف مصوب

❖ **آموزش بدو پذیرش:**

- معرفی بخش و خدمات غیر درمانی واحد مددجو (اهرم های تخت، زنگ اخبار/اهمیت نرده های کنار تخت و...).
- سرویس های بهداشتی
- درب و پله های اضطراری
- امکانات رفاهی بخش
- قوانین کلی موجود در بخش و بیمارستان: نحوه تهیه لباس، ساعات ویزیت پزشک، ساعات ملاقات منشور حقوق مددجو، نحوه رسیدگی به شکایات

❖ **آموزش های حین بستری:**

- نیاز سنجی از کلیه بیماران بستری در بیمارستان
- نیاز سنجی بیمار در زمینه 1 بیماری شایع
- تدوین برنامه آموزشی براساس بیماری هر مددجو و 5 بیماری شایع



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

- نوع بیماری و نحوه درمان
- آموزش در خصوص بیماری
- آموزشهای لازم در خصوص عوارض کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت بیماری، روش های پیشگیری از عوارض ، میزان و زمان شروع فعالیت و ورزش
- آموزش تغذیه و رژیم غذایی و نوع رژیم غذایی

❖ مسائل بهداشت فردی و شستشوی دستها:

- کنترل عفونت
- خواب و استراحت
- ایمنی و احتیاطات
- نحوه مراقبت از اتصالات: درن ها، مانیتورینگ، بگ ادراری، سرم ها و...
- نکات ایمنی، نرده کنار تخت، پیشگیری صدمات ناشی از بیماریها و...

❖ آموزشهای زمان ترخیص:

پروتکل SMART جهت ترخیص ایمن بیماران، شامل:

- ✓ **Signs:** علائم و نشانه هایی که باید به آن توجه شود.
- ✓ داروها (**Medications**): سوال یا نکته مبهمی درباره داروهای مورد نیاز، شرایط مصرف، عوارض جانبی و زمان مصرف داروها
- ✓ زمان ویزیت بعدی (**Appointments**): پس از ترخیص اگر نیاز به پیگیری و مراجعه مجدد به بیمارستان باشد باید مورد توجه قرار گیرد و زمانبندی آن با بیمار و خانواده آن هماهنگ شود.
- ✓ نتایج (**Results**): ممکن است در زمان ترخیص جواب برخی آزمایشها هنوز آماده نباشد و یا نیاز باشد پس از ترخیص آزمایش خاصی انجام شود که باید با بیمار و خانواده وی هماهنگ شود تا پیگیری لازم صورت پذیرد.
- ✓ صحبت‌های لازم (**Talk with me**): توجه به ارتباط میان بیمار و ارائه کنندگان ایجاب میکند که در زمینه هایی که لازم است گفتگوهایی با هم داشته باشند که باید جدی تلقی شوند و زمان کافی برای آن در نظر گرفته شود.

❖ خلاصه آموزش ها:

- زمان مراجعه به پزشک
- نحوه مصرف داروها، شناخت نام داروها، عوارض احتمالی و مهم داروها
- برنامه خود مراقبتی و تکنیک های باز توانی در منزل
- رژیم غذایی و تغذیه مناسب پس از ترخیص
- پیگیری جواب آزمایشات معوقه و پاتولوژی وغیره



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

- مستند سازی(ثبت گزارشات در برگه آموزش به مددجو و ارائه یک نسخه مکتوب از آموزش ارائه شده و بایگانی یک نسخه از آن در پرونده مددجو)
 - اطلاع به واحد ارتقاء سلامت جهت آموزش بیماران آموزش ناپذیر
 - معرفی واحد آموزش سلامت پس از ترخیص و ارائه شماره تماس واحد ارتقا سلامت
 - آموزش مراقبت در منزل: در صورت نیاز مددجویان به ادامه مراقبت‌های پرستاری جهت معرفی به مرکز مراقبت در منزل
 - تماس با بیمار در طی روزهای بعد از ترخیص نهایتاً قبل از یک هفته جهت بررسی وضعیت سلامت بیمار و عملکرد ایشان در زمینه خودمراقبتی
 - علائم هشداردهنده که بایستی با بروز آنها سریعتاً" به پزشک مراجعه نماید.
 - چگونگی دستیابی به مراقبت های اورژانس
 - تلفن های تماس اضطراری که در صورت بروز علائم هشداردهنده بیمار می تواند با آن تماس بگیرد.
 - آدرس منابع و آدرس مراکز وسایت های آموزشی
- ❖ مستندات و سوابق: فرم های حین ترخیص، بررسی اکسل پیگیری پس از ترخیص، بازدیدهای دوره ای

تهیه کننده	تأیید کننده	تصویب کننده
فاطمه پادیر- سوپروایزر آموزش سلامت	سهیلا کشاورزی-مدیر خدمات پرستاری	دکتر سعید کاشانی-ریاست بیمارستان