

دامنه: بخشهای بستری و CCU و آزمایشگاه

هدف:

- ۱- آشنایی بیمار و خانواده بیمار با بیماری و توانایی در برنامه خودمراقبتی
- ۲- افزایش دانش و نگرش و مهارت بیمار در زمینه مراقبت از خود
- ۳- کاهش آسیب های روانی و نگرانی بیمار و خانواده بیمار
- ۴- افزایش توانمندی کادر پرستاری- افزایش رضایتمندی و ایمنی بیمار

دستورالعمل خودمراقبتی در بیماری عروق کرونر (ACS)

- بیمار زمان مصرف داروها، عوارض جانبی داروها و تداخلات دارویی را می داند.
- بیمار علائم و نشانه های درد قلبی مانند احساس سنگینی قفسه سینه، سوزش و درد فشارنده قفسه سینه و انتشار آن به دست، گردن و بازو و فک و تنگی نفس و تعریق را می داند.
- بیمار اقدامات لازم هنگام بروز درد قلبی مانند قطع کردن فعالیت و قرار گرفتن در وضعیت خوابیده به پشت بصورت نیمه نشسته و مصرف قرص زیر زبانی را می داند.
- بیمار استفاده از رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و کالری معتدل را می داند.
- بیمار استفاده از شیوه های آرام سازی و کنترل اضطراب را می داند.
- بیمار از الگوی دفع روده ای بصورت نرم با مصرف سبزیجات و میوه جات و ملین آگاهی دارد.
- بیمار از استراحت بعد از غذا به مدت نیم ساعت آگاهی دارد.
- بیمار نحوه استحمام کردن به شکل کوتاه و مختصر و بادمای مناسب آب در جهت کاهش بار قلبی را می داند.
- بیمار اجتناب از مصرف الکل و دخانیات را می داند.
- بیمار اجتناب از فعالیت شدید و قرار گرفتن در معرض هوای سرد را می داند.
- بیمار از تنظیم برنامه فعالیت و استراحت با توجه به زمان و مدت درد آگاهی دارد.
- بیمار می داند که در صورت تداوم درد و عدم کنترل فشار خون و ضربان قلب باید به پزشک مراجعه کند

دستورالعمل خودمراقبتی در بیماران با فشار خون بالا (HTN)

- بیمار زمان مصرف داروها ونحوه مصرف وعوارض و تداخلات دارویی را می داند.
- بیمار از کنترل منظم فشارخون آگاهی دارد و می داند که در صورت بروز سردرد شدید و سرگیجه و تاری دید و تغییرات زیاد فشارخون باید به پزشک مراجعه کند.
- بیمار از داشتن یک برنامه ورزشی منظم آگاهی دارد.
- بیمار اجتناب از مصرف الکل و دخانیات را می داند.
- بیمار از مصرف رژیم غذایی کم نمک و کم چربی آگاهی دارد.
- بیمار از لزوم کاهش وزن در صورت چاقی آگاهی دارد.
- بیمار دوری از عوامل استرس زاو استفاده از روش های آرام سازی و کنترل اضطراب را می داند.

دستورالعمل خود مراقبتی در آریتمی ها (AF.PSVT....)

- بیمار از نحوه صحیح مصرف داروها و عوارض و تداخلات دارویی آگاهی دارد.
- بیمارانی که نیاز به داروی ضد انعقاد دارند از عوارض آن از قبیل خونریزی از لثه و وجود خون در ادرار و خونمردگی و... آگاهی دارند.
- بیمارانی که داروی ضد انعقاد مصرف می کنند از اهمیت و زمان انجام آزمایشات انعقادی PTT PTA آگاهی دارند.
- بیمار استفاده از رژیم غذایی کم نمک و کم چربی با کالری معتدل را می داند.
- بیمار از علایم آریتمی (بی نظمی ضربان قلب) مانند احساس سرگیجه ،سبکی سر ، تاری دید ،تپش قلب و کاهش سطح هوشیاری آگاهی دارد.
- بیمار اجتناب از مصرف دخانیات و الکل را می داند.
- بیمار از دوره های متناوب استراحت و فعالیت جهت کاهش بار قلب آگاهی دارد.
- بیمار در مورد برخورداری از یک خواب منظم آگاهی دارد.
- بیمار از کنترل عوامل زمینه ای مانند فشارخون بالا، تیروئید و دیابت که می تواند باعث احتمال بی نظمی ضربان قلب شود آگاهی دارد.
- بیمار می داند که در صورت بروز علائمی مانند سفتی و تورم اندامها، احساس گیجی و خواب الودگی و کاهش سطح هوشیاری باید به پزشک مراجعه کند.

دستورالعمل خود مراقبتی در نارسایی قلبی

- بیمار مصرف صحیح و به موقع داروها را می داند.
- بیمار از تداخلات دارویی و عوارض داروها مانند افت فشارخون، سرگیجه، تاری دید و سبکی سرو... آگاهی دارد.
- بیمار علائم و نشانه های مسمومیت با دیگوکسین مانند بی اشتهایی، تهوع و استفراغ و دید زرد رنگ و... را میداند
- بیمار می داند که هنگام بروز درد قفسه سینه و تنگی نفس بهترین وضعیت قرار گرفتن بصورت نشسته و نیمه نشسته می باشد .
- بیمار می داند که از فعالیت و خستگی شدید باید اجتناب کند و نیازهای مربوط به خواب و استراحت را جبران نماید.
- بیمار از مصرف رژیم غذایی کم نمک آگاهی دارد .
- بیمار از روشهای آرام سازی جهت پیشگیری از اضطراب و استرس آگاهی دارد .
- بیمار از کنترل منظم نبض و فشار خون آگاهی دارد .
- بیمار از کنترل وزن ، مایعات مصرفی و دفع ادراری خود آگاهی دارد و می داند که در صورت افزایش وزن و ادم اندامها باید به پزشک مراجعه کند.

دستورالعمل خودمراقبتی در پولموناری ترومبوآمبولی (PTE)

- بیمار از مصرف صحیح و به موقع داروها آگاهی دارد .

- بیمار از تداخلات دارویی و عوارض داروها به خصوص داروهای ضد انعقاد (از قبیل خونریزی از لثه ، خون در ادرار و خون مردگی و.... آگاهی دارد .
- بیمارانی که داروی ضد انعقاد مصرف می کنند از اهمیت و زمان انجام آزمایش انعقادی PT PTT آگاهی دارند.
- بیمار اجتناب از روی هم انداختن پاها به مدت طولانی رامی داند.
- بیمار می داند تازمانیکه پزشک اجازه نداده است باید در تخت استراحت کند و از روشهایی مانند سرفه زدن ، تنفس عمیق و در صورت دستور پزشک از جوراب واریس استفاده نماید.
- بیمار اجتناب از مصرف الکل و دخانیات رامی داند .
- بیمار از علائم بیماری از قبیل تنگی نفس ناگهانی ، درد تیزی که با تنفس بدتر می شود ، سرفه های همراه با خلط خونی ، تپش قلب ، تعریق و احساس سبکی سر آگاهی دارد .
- بیمار مراجعه به پزشک در صورت بروز خونریزی ، خونمردگی و درد و سفتی و تورم اندامها رامی داند .
- بیمار می داند که بعد از ترخیص طی مسافرت باید هریک تا دو ساعت مدتی ایستاده و راه برود .
- بیمار می داند که بعد از ترخیص از استراحت طولانی مدت در بستر باید خودداری نماید .

تعاریف : در متن ذکر شده

کارکنان مرتبط : پرسنل بخش

منابع / مراجع : پرستاری داخلی ، جراحی برونر سودارث

-مراقبت های پرستاری ویژه CCU ، ICU ، دیالیز. دکتر محسن سلیمانی، دکتر محمدرضا عسکری

امکانات : -

تهیه کنندگان	تایید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		
پرستار خبره		