

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

ام اس

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در وضعیت کاملاً نشسته غذا بخورید.
- ✓ مایعات کافی استفاده کنید و بیشتر مایعات گرم، آب میوه تازه بنوشید.
- ✓ از غذاهای فیبردار مانند سبزیجات و میوه تازه و غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ 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.
- ✓ در صورت لزوم از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا، چرخ استفاده کنید.
- ✓ حتی الامکان، فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ اگر عدم تعادل در ایستادن دارید، هنگام قدم زدن پاهایتان را با فاصله بازتری از یکدیگر بگذارید تا پایداری بیشتر داشته باشید.
- ✓ در صورت عدم تعادل بدون اجازه پرستار و بدون کمک از بستر خارج نشوید.
- ✓ برای بهبود عملکرد مثانه زمان مناسبی برای دفع ادرار در نظر بگیرید و هر ۲ ساعت مقدار معینی مایعات استفاده کنید و نیم ساعت بعد از آن سعی کنید ادرار کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از بی اختیاری و احتباس ادرار، ۲ ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید.
- ✓ در صورت نیاز به لگن یا لوله ادراری آن را در دسترس قرار دهید.
- ✓ در صورت داشتن سوند ادراری از کشیدگی آن و قرار دادن آن روی تخت اجتناب کنید.
- ✓ در صورت سونداژ، کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه می‌شود و باعث عفونت مثانه می‌شود.
- ✓ قبل از تخلیه کیسه ادراری، به پرستار جهت ثبت میزان ادرار اطلاع دهید.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت‌های تنفسی تنفس عمیق و سرفه انجام دهید (فیزیوتراپی قفسه سینه به خروج ترشحات کمک می‌کند).
- ✓ از استرس‌های جسمی و روحی در حد امکان اجتناب نمائید.
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس و یا اشکال در بلع به پزشک خود اطلاع دهید.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی (شل کننده عضلانی، گلوکوکورتیکوئیدها، آنتی اسیدها) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار اجرا می‌شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

ام اس

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از رژیم کم چرب، دارای پروتئین، کربوهیدرات، روغن زیتون، منابع غنی امگا۳ (تخم مرغ، ماهی و...) و انواع ویتامین‌ها مانند: ویتامین ب (گروه غلات و حبوبات) و ویتامین ث (مرکبات، گوجه فرنگی، آناناس، هندوانه و...) استفاده کنید.
- ✓ مقدار مایعات دریافتی را در طول روز تقسیم کنید و از ۲ ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید.
- ✓ غذا را به طور منظم و به موقع در حجم کم و در دفعات بیشتر استفاده کنید.
- ✓ حتماً به کارشناس تغذیه مراجعه کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی را انجام دهید ولی خود را خسته نکنید.
- ✓ سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید. ورزش‌هایی مانند یوگا، تای چی، شنا و ورزش‌های آبی

❖ مراقبت

- ✓ برای خروج ترشحات ریوی سرفه و تنفس عمیق و فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید و از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی اجتناب کنید.
- ✓ برای جلوگیری از سفتی عضلات از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد خودداری کنید.
- ✓ از انجام کارها در محیط گرم و زیر نور آفتاب خودداری کنید.
- ✓ بی حرکتی می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی و چرخش پا و همچنین سرفه و تنفس عمیق داشته باشید.
- ✓ از تماس با اجسام خیلی سرد و داغ به دلیل اختلال حسی خودداری کنید، اجازه دهید تنظیم آب حمام توسط افراد خانواده انجام شود.
- ✓ ممکن است نیاز به استفاده از توالت‌های مخصوص، میله‌های مخصوص گرفتن و ریل‌های محافظ در حمام داشته باشید. این تغییرات را می‌توانید در خانه یا محل کار نیز ایجاد کنید.
- ✓ همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید و اگر می‌خواهید دوره‌های ۳۰ دقیقه‌ای ورزش داشته باشید، با ۱۰ دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتر کنید.
- ✓ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهایی که لغزنده است، نور کمی دارد و ایمن نیست ورزش نکنید.
- ✓ اگر مشکل تعادل دارید حتماً وسیله‌ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.
- ✓ هر وقت احساس ناراحتی، اذیت شدن یا ناخوشی داشتید ورزش را متوقف کنید.
- ✓ برای جلوگیری از گرمای بیش از حد در ورزش در ساعات داغ روز ورزش نکنید (بین ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر) سعی کنید صبح یا شب ورزش کنید (علایم با افزایش درجه حرارت بدن بدتر می‌شود).
- ✓ هنگام ورزش مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. شنا کردن و ورزش‌های آبی، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می‌دارند.
- ✓ فیزیوتراپی، کار درمانی، گفتار درمانی (کاهش اختلال در صحبت کردن و بلع) و مشاوره روانپزشکی مشکلات شما را کاهش می‌دهد.
- ✓ کار درمانی به شما کمک می‌کند که مشکلات موجود در انجام کارهای روزمره خود را به نحو مناسبی اصلاح نمایید. به عنوان مثال: توصیه می‌شود که از وسایل خاصی مثل وسیله گرفتن مداد، شانه یا برس‌های مخصوص استفاده نمایید.
- ✓ پیگیر مراقبت‌های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی همراه داشته باشید. با توجه به تشدید علائم با گرما، از محیط گرم و آب گرم پرهیز کند.

❖ دارو

- ✓ کورتیکو استروئیدها همراه با غذا یا شیر استفاده شود.
- ✓ تب، لرز، خستگی و درد عضلات (علائم شبه آنفولانزا) از عوارض جانبی دارو است و با استراحت برطرف می‌شود.
- ✓ از خوردن آرام بخش‌ها اجتناب کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم عفونت ادراری (سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب و لرز) تنگی نفس و یا بدتر شدن علائم و انتشار بیماری به نقاط جدید بدن به پزشک مراجعه کنید. ماهیانه جهت تجویز داروهای پیشگیری کننده از حملات مراجعه نمایید.
- ✓ بطور منظم جهت معاینه به پزشک معالج مراجعه نمایید