



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: شیمی درمانی 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
	<p>❖ اقدامات لازم جهت تطابق با عارضه ریزش مو</p> <p>وقتی موی سر می ریزد پوست سر بسیار حساس است و باید از آسیب های احتمالی مراقبت شود.</p> <p>بهرتر است قبل از شروع شیمی درمانی موهای سر را تراشیده یا کاملاً کوتاه کنید.</p> <p>از موی تراشیده شده کلاه گیس درست کنید. اگر چه این کار هزینه‌هایی دارد ولی اگر به درستی انجام شود، به خوبی می تواند مشابه موی اصلی باشد.</p> <p>اگر از کلاه گیس استفاده می کنید در مواردی که تنها هستتید یا در محیط دلخواه قرار دارید آن را از سر بردارید تا با توجه به مدت زمان طولانی مصرف، پوست سر آسیب نبیند.</p> <p>خارج از منزل در هوای سرد برای کاهش از دست دادن حرارت بدن کلاه بپوشد.</p> <p>برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.</p> <p>موهای خود را به آرامی بشوید و شانه بزنید.</p> <p>از شانه زدن زیاد مو و مواجه آن با گرما مانند سشوار یا اتوی مو، اجتناب کند. زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می‌یابد.</p> <p>زمانی که موهای جدید شروع به رشد می کنند، آن ها ممکن است در ابتدا شکننده باشند. از فر کردن و رنگ کردن آن ها برای چند ماه اول اجتناب کنید.</p>	
	<p>❖ اقدامات لازم جهت کاهش تهوع و استفراغ</p> <p>تهوع پس از هر دوره شیمی درمانی بسته به نوع دارو و شرایط بیمار ممکن است به صورت خفیف یا شدید بروز کند.</p> <p>هنگامی که حالت تهوع دارید سعی کنید از راه دهان نفس های عمیق بکشید.</p> <p>در صورتی که از دندان های مصنوعی استفاده می کنید، در روز شیمی درمانی آن ها را خارج کنید.</p> <p>از مصرف غذاهای چرب و سنگین و سرخ کرده در روز شیمی درمانی پرهیز کنید. ✓ آب نبات هایی با اسانس نعناع یا لیمو در دهان خود نگاه دارید.</p> <p>اگر بوی غذا باعث تشدید تهوع و استفراغ می شود، در منزل غذا درست نکنید. ✓ غذا را به مقدار کم و در وعده های زیاد میل کنید.</p> <p>از غذاهای مقوی و مایعات شیرین استفاده کنید تا انرژی کافی برای بدن تأمین شود.</p> <p>سعی کنید که مایعات سرد مانند آب خنک را بصورت جرعه جرعه و یا با استفاده از نی به طور تدریجی بنوشید.</p> <p>از نوشیدن قهوه که طعم تندی دارد و ممکن است شما را تشنه تر کند، اجتناب کنید.</p> <p>اگر احساس می کنید حال خوبی ندارید، قبل از مصرف غذا پیاده روی کوتاهی انجام دهید.</p> <p>غذا خوردن در اتاقی که تهویه مناسب دارد نیز موثر است. ✓ معمولاً بهترین زمان برای خوردن غذا پس از استفراغ می باشد.</p> <p>مکیدن قرص های آنتی اسید مانع از احساس سوزش به دنبال استفراغ می شود.</p> <p>اگر قادر به هضم هیچ غذایی نیستید، این مسئله را با پزشک خود در میان بگذارید زیرا ممکن است نیاز به برخی داروهای تقویتی داشته باشد.</p> <p>مایعات ضروری را یک ساعت قبل از غذا بخورید نه همراه غذا.</p> <p>آهسته غذا بخورید تا با هر بار غذا خوردن مقدار کمی غذا وارد معده شود.</p> <p>غذایان را نه خیلی داغ و نه خیلی سرد بخورید. ✓ غذا را خوب بجوید تا آسانتر هضم شود.</p> <p>بیشتر غذاهای آب پز مثل گوشت آب پز، جوجه کباب و ... و غذاهای خشک مثل نان برشته بخورید.</p> <p>از رفتن یا ماندن در مکان هایی که بوهای مختلف مانند بوی پیاز و سیر داغ، دود سیگار یا عطر ادکلن تند و ... وجود دارد، پرهیز کنید.</p>	
	<p>❖ اقدامات لازم جهت جلوگیری از کاهش اشتها</p> <p>اگر در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارید در این زمان غذای بیشتری بخورید. اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و غذاهای مایع را دیرتر بخورید.</p> <p>اگر اشتهای کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می‌توانید میل کنید، تا زمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنید همان غذاها را مصرف کنید. برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پرکالری و پروتئین مایع استفاده کنید.</p> <p>روزهایی که احساس می‌کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیادی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه بنوشید.</p> <p>به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید، زیرا بلع آن ها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمی‌کنند.</p> <p>غذاهای آماده مانند کره، پنیر، فرنی و ... را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید.</p> <p>زمانی که از منزل خارج می‌شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، کلوچه، نخودچی و کشمش و ... همراه خود بردارید.</p> <p>در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید.</p> <p>شکل غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند تغییر دهید.</p> <p>زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.</p> <p>حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می‌کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله 30 الی 60 دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید</p>	

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: شیمی درمانی 3/2		پزشک یا پزشکان معالج:		نام و نام خانوادگی بیمار:	
<p>❖ اقدامات لازم در زمان ایجاد خشکی و یا زخم شدن دهان:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ از مایعات فراوان استفاده نمایید. ✓ تکه های یخ بمکید. ✓ آب نباتهای کم شیرین بمکید یا آدامس های کم شیرین یا بی شکر بجوید. ✓ مواد غذایی آب دار مانند میوه یا بستنی بخورید. ✓ بهتر است غذاهای پخته را بصورت مایع یا پوره در آورید تا مصرف آن ها آسان تر باشد. ✓ هرچند دقیقه یک بار، کمی آب بنوشید تا به بلع شما کمک کند و صحبت کردنتان راحت تر شود. ✓ در خارج از منزل همواره یک بطری آب به همراه خود داشته باشید. ✓ نوشابه ها و غذاهای خیلی ترش یا شیرین میل کنید زیرا ترشح بزاق شما را تحریک می کند. اگر درد گلو و حساسیت و درد دهان دارید از این مواد استفاده نکنید زیرا مشکل شما را تشدید می کند. ✓ غذا را با سس، عصاره گوشت و آب خورش نرم کنید تا بلع آن راحت تر شود. ✓ اگر خشکی دهان شدید بود، از پزشک یا دندانپزشک خود بخواهید داروی مرطوب کننده دهان تجویز کند. به این مواد بزاق مصنوعی گفته می شود. ✓ از مصرف خوراکیهای اسیدی مثل گوجه فرنگی و پرتغال و غذاهای ترش پرهیز کنید. ✓ به غذایان ادویه و نمک زیاد نزنید. ✓ سعی کنید دهان و لثه هایتان تمیز باشد 					
<p>❖ اقدامات لازم در زمان ایجاد خستگی و افسردگی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در طول شبانه روز به اندازه کافی استراحت کنید. ✓ به جای یک بار استراحت طولانی مدت، زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید. ✓ برای استراحت خود در طول روز برنامه ریزی کنید. ✓ فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاهتر کنید و بیش از توان خود کار طولانی مدت انجام ندهید. ✓ غذاهای مورد علاقه خود را در زمان هایی که جلسات درمان دارید مصرف کنید تا همزمانی مصرف آن ها با جلسات درمان خاطره بدی از آن غذاها در ذهنتان به جا نگذارد. ✓ در صورت امکان، پیاده روی های کوتاه مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشید. 					
توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:					
نام پزشک معالج		ادرس مطب:		تلفن مطب:	
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا		
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید					
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک	

دکتر حسن نورمحمدی فوق تخصص خون و سرطان ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب چهارراه سعدی	دکتر علی رضا اسماعیلی فوق تخصص خون و سرطان ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب میدان 22 بهمن
---	--

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص