
	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 بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

تاریخ ترخیص:	نام و نام خانوادگی بیمار:	پزشک یا پزشکان معالج:	جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید
حین بستری	<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی</p> <p>✓ مایعات فراوان در حدود 8 لیتر آب در روز به اضافه غذای حاوی فیبر فراوان جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید (به علت کم تحرکی احتمال یبوست بالا میرود)</p> <p>✓ در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه مشاوره خواهید داشت</p>		
	<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <p>✓ از انجام فعالیت هایی که باعث افزایش درد می شوند جداً خودداری نمایید و جهت خروج از تخت به تیم مراقبتی اطلاع دهید.</p> <p>✓ در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی حرکت کنید و ابتدا پای خود را به لبه تخت آویزان کنید.</p>		
	<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <p>✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما استفاده می شوند.</p> <p>✓ در صورت داشتن درد (شروع ، محل انتشار ، شدت درد) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.</p> <p>✓ در مرحله حاد و داشتن درد شدید در صورت نیاز از اسپیلنت های مخصوص برای محدود کردن حرکت های مفاصل استفاده خواهد شد.</p> <p>✓ پس از کاهش التهاب با مشاوره فیزیوتراپیست ورزش هایی ملایم برای شما شروع خواهد شد. قبل از ورزش از کیف آبگرم در ناحیه استفاده کنید.</p> <p>✓ در طی ایستادن طولانی و احساس فشار بروی مفاصل، پا را روی چارپایه قرار دهید.</p> <p>✓ جهت حفظ تونوس عضلانی، تنفس عمیق و سرفه موثر و ورزش های عضلانی در حالت ثابت و بدون حرکت در تخت انجام دهید.</p> <p>✓ در صورت بی حسی اندام ها و عدم حرکت و احساس سردی، پاراستزی و اسپاسم عضلات را اطلاع داده دهید.</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: آرتریت روماتوئید 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:		نام و نام خانوادگی بیمار:	
<p>❖ رژیم غذایی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ از رژیم غنی از ویتامین ث(C)، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده نمایید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید. ✓ برای جلوگیری از یبوست، از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. ✓ روزانه 8 لیوان آب استفاده کنید. ✓ از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید. ✓ بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید. ✓ برای حفظ خواب مطلوب قبل از خواب غذای کم و سبک میل کنید و یک لیوان شیر میل کنید. 					
<p>❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ تناسب خوبی بین استراحت و ورزش خود برقرار کنید و در واقع زمانیکه بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر داشته باشید. ✓ ورزش باعث افزایش قوای عضلانی و دامنه حرکات مفصل می گردد و ارتجاع مفاصل را تسهیل می نماید ضمناً باعث خواب راحت، کاهش درد و کاهش وزن می شود. ✓ برای تغییر در انجام حرکات ورزشی با فیزیوتراپیست یا پزشک خود مشورت کنید. 					
<p>❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید در طی روز دوره های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. از شل کردن عضلات، پرت کردن حواس استفاده کنید. ✓ اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، در مسیر راه، نرده و صندلی های مناسب نصب کنید. ✓ گاهی به نظر می رسد استفاده از آتل های خاصی که پزشک معرفی می کند برای کوتاه مدت می تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد. این نوع آتل ها بیشتر در دست ها و مچ ها و گاهی برای قوزک پا استفاده می شود. ✓ استرس های روحی می توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می شود تشدید نماید و روند بیماری را بدتر کند. ✓ درمان ناقص این بیماری باعث درد وحشتناک مفاصل خواهد شد بنابراین پیگیری درمان خود باشید. و تقویم درمانی مناسبی برای خود تهیه نمایید. 					
<p>❖ دارو</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در صورت تجویز آسپرین همراه با غذا استفاده شود. ✓ در صورت علائم سردرد، تهوع و استفراغ، خونریزی به پزشک مراجعه کنید. ✓ در صورت تجویز کورتیکواستروئیدها همراه با شیر استفاده شود. ✓ دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایند از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری نمایند. 					
<p>❖ زمان مراجعه بعدی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ پیگیری های مستمر در روند بیماری و درمان نقش بسزایی در تعیین خط مشی آینده درمان دارد. ✓ مراجعه دوره ای به پزشک ضروری میباشد. ✓ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 					
توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:					
نام پزشک معالج		ادرس مطب:		تلفن مطب:	
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف	
ارتباط با غذا		توجهات ویژه			
صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب	
صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب	
صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب	
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 نسربین بازگیر / فوق تخصص روماتولوژی					

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