

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری



سلولیت

❖ رژیم غذایی

✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید پس از بهتر شدن حال عمومی با اجازه پزشک شروع به مصرف مایعات بصورت کم کنید. اگر پس از مصرف مایعات مشکلی نداشتید رژیم غذایی معمولی می توانید مصرف کنید.

✓ مایعات فراوان بنوشید.

❖ فعالیت

✓ بهتر است در مراحل ابتدایی و حاد بیماری در بستر استراحت نمایید.

✓ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت، بدون اجازه از تخت خود خارج نشوید و اصرار به خروج از تخت ننمایید.

✓ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر و اجازه پزشک، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

✓ در صورتی که باید با ویلچر به دستشویی بروید در زمان نیاز منتظر بمانید تا ویلچر را نزد شما بیاورند و به آرامی زمانی که پشت ویلچر توسط همراهان یا خدمات بخش گرفته شده است بروی آن بنشینید.

❖ مراقبت

✓ در صورتی که به چیزی نیاز داشتید دکمه احضار پرستار را فشار دهید.

✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

- ✓از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓اجازه دهید پزشکان درمان شما را انجام دهند.
- ✓از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.
- ✓ممکن است جهت بی حرکت کردن اندام مبتال آتل استفاده شود.
- ✓در صورتی که نیاز به مسکن داشتید به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق دستور پزشک به شما دارو بدهد.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143