



شناسایی خدمات خودمراقبتی و باز توانایی مورد نیاز بیماران

سطح مراقبت:

در این روش، بیماران براساس سختی و میزان مراقبت مورد نیاز، به سه سطح مراقبت کامل یا ویژه، مراقبت نسبی و خود مراقبتی یا مراقبت جزئی تقسیمبندی شده اند:

۱- خودمراقبتی یا مراقبت جزئی:

در این سطح، بیمار بدون کمک یا با حداقل کمک، قادر به انجام فعالیتهای روزانه خود میباشد و به طور معمول جهت انجام یک پروسیجر تشخیصی یا جراحی ساده یا جزئی پذیرش شده و تنها نیازمند کنترل عاظم حیاتی و برقراری انفوزیون میباشد.

۲- مراقبت نسبی:

در این سطح، بیمار برای انجام فعالیتهای روزانه به کمک احتیاج داشته و نیاز به ارزیابی وضعیت فیزیولوژیک یا وضعیت عاطفی، کنترل دقیق عاظم حیاتی، جذب و دفع و... که هر یک ساعت باید کنترل شوند، دارد.

۳- مراقبت کامل یا ویژه:

در این سطح بیمار به شدت بدحال و دچار علائمی مثل خونریزی، کاهش مایعات بدن، حمایت تنفسی حاد و... است و نیازمند مشاهده و مانیتورینگ مداوم، مانند مراقبت از بیمار تحت ونتیلاتور میباشد.

انواع خودمراقبتی به ۴ گروه اصلی تقسیم بندی می شود:

۱- خود مراقبتی برای حفظ سلامت

۲- خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

۳- خودمراقبتی در بیماری های مزمن

۴- خودمراقبتی در بیماری های حاد

خدمات خودمراقبتی موردنیاز بیماران در ارزیابی اولیه شامل آموزش در مورد:

۱- استراحت در منزل و یاری گرفتن از خویشاوندان و دوستان در انجام امور منزل بخصوص در ۲ هفته اول

۲- بلند نکردن اجسام سنگین در ۲ هفته اول وبعد از آن برگشت به سطح فعالیت قبلی به تدریج وبا در نظر گرفتن دوره های استراحت

۳- حمام کردن روزانه وعدم استفاده از صابون و روغن و مواد حساسیت زا

۴- توجه به نیازهای تغذیه ای همانند دوران بارداری و رعایت رژیم پرکالری و پرپروتئین و ویتامین و نگرفتن رژیم در ۶ هفته اول بعد از زایمان و اعمال جراحی



۵- عدم شروع فعالیت جنسی حداقل تا ۳ هفته بعد از زایمان و اعمال جراحی و سقط و مد نظر قرار دادن روش های ضد بارداری

۶- توصیه به عدم بارداری حداقل تا یک سال بعد از زایمان

۷- ویزیت مجدد توسط پزشک یک هفته بعد از زایمان و سایر اعمال جراحی

و خدمات بازتوانی مورد نیاز بیماران در ارزیابی اولیه شامل آموزش در مورد:

- ۱- نحوه ورود و خروج از تخت
- ۲- روش های بهبود عادات دفعی
- ۳- انجام ورزش های کف لگنی
- ۴- انجام ورزش های شکمی
- ۵- راه های پیشگیری از کمردرد
- ۶- تمرینات تنفسی و آرامبخشی
- ۷- روش حمل نوزاد
- ۸- ماساژ نوزاد
- ۹- مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم خطر

تهیه کننده : صدیقه مهدیان (سرپرستار) -فاطمه عسکری (کارشناس ارشد پرستاری نوزادان)	تایید کننده : طیبه اژدری مدیر پرستاری	تصویب کننده : دکتر فاطمه کردستانی ریاست مرکز
--	---	--