



آموزش به بیمار

ناتوانی در مراقبت از خود



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

فهرست معیارهای بهبود استقلال در غذا خوردن:

الف: از محافظ ظروف برای پیشگیری از سرخوردن بشقاب استفاده کنید.

ب: به جهت ایجاد امنیت بیشتر از ظروف دسته دار استفاده کنید.

پ: از ظروف مخصوص و دراز، منحنی استفاده کنید.

ت: از فنجان های غیرقابل شکستن با دسته در صورتی که دست قوی نیست، استفاده کنید.

ث: از بشقاب هایی که سرنیستند یا وسیله زیر بشقابی استفاده کنید.

ج: غذاهای با اندازه کوچک سفارش دهید.

چ: از چاقوهای رفت و برگشتی برای بریدن استفاده کنید.

ح: از فنجان دارای دهانه گشاد که در موقع استفاده لازم نیست سر به عقب برده شود، استفاده کنید.

فهرست معیارهای بهبودسازی در استقلال در

سرگرمی:

الف: از نگهدارنده های کارت و پرزننده های کارت برای بازی با کارتها استفاده کنید.

ب: از سوزن های خود نخ شده برای خیاطی استفاده کنید.

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/ مترجم:
فاطمه علایی / تألیف : دانا مایرز

تعریف ناتوانی در مراقبت از خود:

الف: حالتی است که فرد در انجام یا تکمیل فعالیت های خوردن، حمام کردن، لباس پوشیدن یا توالیت کردن خودش احساس ناتوانی می کند.

تعیین اهمیت بهبود یافتن استقلال را در مراقبت از خود:
الف: حس استقلال، آزادی و کنترل ارتقاء را ارتقاء میدهد.

ب: کاهش استقلال می تواند احساسات ناتوانی، عصبانیت و کاهش اعتماد به نفس را ایجاد کند.

فهرست معیارهای کلی اهمیت در ارتقاء یافتن مراقبت از خود:

الف: اعمال پزشکی را بعد از زمان های استراحت انجام دهید.

ب: از روش های حفظ انرژی استفاده کنید.

پ: از استرس شدید اجتناب کنید.

ت: طرز تلقی مثبت را حفظ کنید.

ث: صبور باشید و تصمیم بگیرید.

ج: اثرات تجدید کردن و پاداش ها را تقویت کنید.

چ: داروهای ضددرد را قبل از فعالیت در صورت نیاز مصرف کنید.

فهرست معیارهای بهبود استقلال در لباس پوشیدن:

الف: از دکمه قابلمه ای به جای دکمه ها یا قلاب برای لباس پوشیدن سریعتر استفاده کنید.

ب: لباسهایی که به اندازه کافی بزرگ هستند یا به راحتی پوشیده شوند را خریداری کنید.

پ: مچ بندهای پلاستیکی که به راحتی قابل کشش هستند را بپوشید.

ت: از وسایل کمکی برای پوشیدن جهت بالا کشیدن شلوار یا لباسهایی که دوباره مورد استفاده قرار می گیرند، استفاده کنید.

ث: از لباسهایی که زرا سمت جلو باز می شوند استفاده کنید.

ج: از بندکفش های الاستیک یا کفش های بدون بند برای کاهش نیاز به بستن بندهای کفش استفاده کنید.

چ: اول از سمت راحت بدن، برای پوشیدن لباس استفاده کنید.

ح: در صورت وجود مشکل شناختی در بیمار تنها یک مورد از لباس پوشیدن در یک زمان را به وی بدهید.

فهرست معیارهای افزایش استقلال در حمام کردن:

الف: از اسفنج های بادسته بلند برای پشت و اندام تحتانی استفاده کنید.

ب: در صورتی که در نشستن در وان ناتوان هستید از صندلی دوش استفاده کنید.

پ: از دوش های بلند برای آبکشی راحتتر استفاده کنید.

ت: از دستگیره های مطمئن در نزدیک دوش یا وان حمام استفاده کنید.

ث: از پادری غیر قابل سر خوردن برای محل قرار گرفتن دوش یا وان حمام استفاده کنید.

فهرست معیارهای بهبود استقلال در دستشویی رفتن:

الف: برای کاهش سختی در بلند شدن از روی لگن دستشویی از توالیت های بلند استفاده کنید.

ب: زمان مناسبی برای اجابت مزاج کامل اختصاص دهید.

پ: از استفاده از لگن بجای محل ادرار کردن در صورت ممکن اجتناب کنید.

ت: از دستگیره ها در توالیت استفاده کنید.

ث: بطور مکرر به توالیت بروید تا از احتمال مشکلات دفع ادرار پیشگیری شود.