



اه اس

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ در وضعیت کاملاً نشسته غذا بخورید.
- ❖ مایعات کافی استفاده کنید و بیشتر مایعات گرم، آب میوه تازه بنوشید.
- ❖ از غذاهای فیبردار مانند سبزیجات و میوه تازه و غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.



اه اس

فعالیت

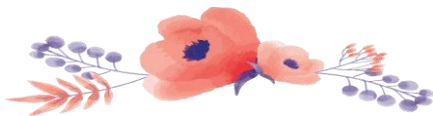
- ❖ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ❖ در صورت لزوم از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا، چرخ استفاده کنید.
- ❖ حتی الامکان، فعالیت های روزانه خود را انجام دهید.

مراقبت

- ❖ اگر عدم تعادل در ایستادن دارید ، هنگام قدم زدن پاهایتان را با فاصله بازتری از یکدیگر بگذارید تا پایداری بیشتر داشته باشید.
- ❖ در صورت عدم تعادل بدون اجازه پرستار و بدون کمک از بستر خارج نشوید.
- ❖ برای بهبود عملکرد مثانه زمان مناسبی برای دفع ادرار در نظر بگیرید و هر ۲ ساعت مقدار معینی مایعات استفاده کنید و نیم ساعت بعد از آن سعی کنید ادرار کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از بی اختیاری واحتباس ادرار، ۲ ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید.
- ❖ در صورت نیاز به لگن یا لوله ادراری آن را در دسترس قرار دهید.
- ❖ در صورت داشتن سوند ادراری از کشیدگی آن و قرار دادن آن روی تخت اجتناب کنید.
- ❖ در صورت سونداژ، کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه می شود و باعث عفونت مثانه می شود.
- ❖ قبل از تخلیه کیسه ادراری، به پرستار جهت ثبت میزان ادرار اطلاع دهید.
- ❖ جهت پیشگیری از عفونت های تنفسی تنفس عمیق و سرفه انجام دهید (فیزیوتراپی قفسه سینه به خروج ترشحات کمک می کند)
- ❖ از استرس های جسمی و روحی در حد امکان اجتناب نمائید.
- ❖ در صورت داشتن تنگی نفس و یا اشکال در بلع به پزشک خود اطلاع دهید.

دارو

- ❖ دستورات دارویی (شل کننده عضلانی، گلوکوکورتیکوئیدها ،آنتی اسیدها)طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار اجرا می شود.



ام اس

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ از رژیم کم چرب، دارای پروتئین، کربوهیدرات، روغن زیتون، منابع غنی امگا ۳ تخم مرغ، ماهی و... و انواع ویتامین ها مانند ویتامین ب گروه غلات و حبوبات و ویتامین ث مرکبات، گوجه فرنگی، آناناس، هندوانه و... استفاده کنید.
- ❖ مقدار مایعات دریافتی را در طول روز تقسیم کنید و از ۲ ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید.
- ❖ غذا را به طور منظم و به موقع در حجم کم و در دفعات بیشتر استفاده کنید.
- ❖ حتماً به کارشناس تغذیه مراجعه کنید.

فعالیت

- ❖ در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی را انجام دهید ولی خود را خسته نکنید.
- ❖ سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید. ورزش هایی مانند یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی

مراقبت

- ❖ برای خروج ترشحات ریوی سرفه و تنفس عمیق و فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید و از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی اجتناب کنید
- ❖ برای جلوگیری از سفتی عضلات از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد خودداری کنید.
- ❖ از انجام کارها در محیط گرم و زیر نور آفتاب خودداری کنید.
- ❖ بی حرکتی می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزشهای تنفسی و چرخش پا و همچنین سرفه و تنفس عمیق داشته باشید.
- ❖ از تماس با اجسام خیلی سرد و داغ به دلیل اختلال حسی خودداری کنید، اجازه دهید تنظیم آب حمام توسط افراد خانواده انجام شود.
- ❖ ممکن است نیاز به استفاده از توالت های مخصوص، میله های مخصوص گرفتن و ریل های محافظ در حمام داشته باشید. این تغییرات را می توانید در خانه یا محل کار نیز ایجاد کنید.
- ❖ همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید و اگر میخواهید دوره های ۳۰ دقیقه ای ورزش داشته باشید، با ۱۰ دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتر کنید.
- ❖ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهایی که لغزنده است، نور کمی دارد و ایمن نیست ورزش نکنید.
- ❖ اگر مشکل تعادل دارید حتماً وسیله ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.



اه اس

- ❖ هر وقت احساس ناراحتی ، اذیت شدن یا ناخوشی داشتید ورزش را متوقف کنید.
- ❖ برای جلوگیری از گرمای بیش از حد در ورزش در ساعات داغ روز ورزش نکنید سعی کنید صبح یا شب ورزش کنید (علایم با افزایش درجه حرارت بدن بدتر می شود).
- ❖ هنگام ورزش مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. شنا کردن و ورزش های آبی، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می دارند.
- ❖ فیزیوتراپی ، کار درمانی، گفتار درمانی(کاهش اختلال در صحبت کردن و بلع) و مشاوره روانپزشکی مشکلات شما را کاهش میدهد.
- ❖ کار درمانی به شما کمک میکند که مشکلات موجود در انجام کارهای روزمره خود را به نحو مناسبی اصلاح نمایید. به عنوان مثال: توصیه می شود که از وسایل خاصی مثل وسیله گرفتن مداد ، شانه یا برس های مخصوص استفاده نمایید.
- ❖ پیگیری مراقبت های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی همراه داشته باشید. با توجه به تشدید علائم با گرما، از محیط گرم و آب گرم پرهیز کند.
- ❖ احساسات خود را از نظر جسمی و عاطفی بررسی کنید گرسنگی، استرس و خستگی را کنترل کنید.

دارو

- ❖ کورتیکو استروئیدها همراه با غذا یا شیر استفاده شود.
- ❖ تب، لرز ، خستگی و درد عضلات(علائم شبه آنفلانزا)از عوارض جانبی دارو (اینترفرون) است و با استراحت برطرف میشود.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت بروز علایم عفونت ادراری (سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب ولرز) تنگی نفس و یا بدتر شدن علایم و انتشار بیماری به نقاط جدید بدن به پزشک مراجعه کنید. ماهیانه جهت تجویز داروهای پیشگیری کننده از حملات مراجعه نمائید.
- ❖ بطور منظم جهت معاینه به پزشک معالج مراجعه نمائید.