



موضوع:

ناتوانی در مراقبت از خود



تهیه و تنظیم:

” واحد آموزش سلامت همگانی ”

بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان

پاییز ۱۴۰۱

ب) از تخته های کوچک برای نگهداری محکم کاغذهای نوشته شده استفاده کنید.

ج) از نگهدارنده های کتاب برای ثابت کردن کتاب استفاده کنید.

منابع: راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل- تألیف دانا

مایرز- مترجم: فاطمه علایی

فهرست معیار های بهبود استقلال در غذا خوردن:

الف) از محافظ ظرف برای پیشگیری از سر خوردن بشقاب استفاده کنید.

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

ج) از ظروف مخصوص و دراز، منحنی استفاده کنید.

د) از فنجان های غیر قابل شکستن با دسته در صورتی که دست قوی نیست، استفاده کنید.

ه) از بشقاب هایی که سر نیستند یا وسیله زیر بشقابی استفاده کنید.

و) غذاهای با اندازه کوچک سفارش دهید.

ز) 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 بر زنده های کارت برای بازی با کارتها استفاده کنید.

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

فهرست معیارهایی که استقلال در دیگر موارد را بهبود

می دهند:

الف) تلفن را با یک مداد شماره گیری کنید.

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 می دهد.

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.

ج) از استرس شدید اجتناب کنید.

د) طرز تلقی مثبت را حفظ کنید.

ه) صبور باشید و تصمیم بگیرید.

و) اثرات تجدید کردن و پاداش ها را تقویت کنید.

ز) داروهای ضد درد 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 سریع تر استفاده کنید.

ب) لباس هایی که به اندازه کافی بزرگ هستند یا به راحتی پوشیده شوند را خریداری کنید.

ج) مچ بندهای الاستیکی که به راحتی قابل کشش هستند را بپوشید.

د) از وسایل کمکی برای لباس پوشیدن جهت بالا کشیدن شلوار یا لباس هایی که دوباره مورد استفاده قرار می گیرند، استفاده کنید.

ه) از لباس هایی که از سمت جلو باز می شوند، استفاده کنید.

و) از بند کفش های الاستیک یا کفش های بدون بند برای کاهش نیاز به بستن بندهای کفش استفاده کنید.

ز) اول از سمت راحت تر 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 با دسته بلند برای پشت و اندام های تحتانی استفاده کنید.

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

ج) از دوش های بلند برای آب کشی راحت تر استفاده کنید.

ه) از دستگیره های مطمئن در نزدیک دوش یا وان حمام استفاده کنید.

و) 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 لگندستشویی از توالیت های بلند استفاده کنید.

ب) زمان مناسبی برای اجابت مزاج کامل اتصاف دهید.

ج) از استفاده از لگن بجای محل ادرار کردن در صورت ممکن اجتناب کنید.

د) از دستگیره ها در توالیت استفاده کنید.

ه) به طور مکرر به توالیت بروید تا از احتمال مشکلات دفع ادرار پیشگیری شود.

فهرست معیارهای بهبود استقلال در غذا پختن:

الف) برای اطمینان، سرعت عمل و راحتی از ماکروویو استفاده کنید.

ب) از بازکن های قوطی جهت محکم نگه داشتن قوطی برای باز کردن در آنها استفاده کنید.

د) از وسایل غذا ساز برای کاهش جا به جایی در تهیه غذا استفاده کنید.

ه) از ظروفی که به راحتی باز می شوند استفاده کنید.

و) از دستکش های بلند فر که بی خطر تر از دستگیره های ظروف هستند استفاده کنید.

ز) از تخته مخصوص بریدن با دستگیره های استیل غیر قابل زنگ زدن برای ثابت کردن گوشت در حین بریدن استفاده کنید.

ح) از غذاهایی که آسان و ساده آماده می شوند استفاده کنید.