



نوع سند : دستورالعمل شکستگی فک

کد	شماره و ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

عنوان	دستورالعمل خود مراقبتی شکستگی فک
تعاریف	<p>خود مراقبتی مجموعه ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی، آگاهانه و هدف دار برای خود و فرزندان و خانواده اش انجام میدهد تا از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان بر اساس آموزش های دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده اش حفاظت نماید.</p> <p>آموزش های خود مراقبتی متمرکز بر تغییر روش زندگی، آموزش اثر بخش در حیطه های نگرشی، ترک عادت های مضر برای سلامت، تمرین و استمرار در اتخاذ روش های بهداشتی، تغذیه ای، فیزیکی، ذهنی / روانی و سایر رفتارهای شخصی برای زندگی سالم تر، حمایت از برنامه های پیشگیری و درمان، بهبود شاخص امید به زندگی و کاهش هزینه های سلامت در جامعه است. آموزش های خود مراقبتی محل اصلی ایفای نقش بیمارستان در بحث ارتقا سلامت بیماران است.</p> <p>نیاز سنجی دقیق، برنامه ریزی صحیح و اجرای اثر بخش آموزش های خود مراقبتی متضمن اثربخشی بسیاری از هزینه های صرف شده برای درمان بیماران نیز هست.</p> <p>خود مراقبتی یک باور و مهارت انطباق بیمار با شرایط جدید زندگی است. از این منظر آموزش های خود مراقبتی بسیار پیچیده تر از آموزش های عمومی بدو ورود و حین بستری در زمینه بیماری است. ارائه آموزش های خود مراقبتی ترخیص باید ساعاتی زودتر از زمان ترخیص و در راستای آموزش های خود مراقبتی حین بستری ارائه شود.</p> <p>آموزش به بیمار در زمان پذیرش و در طول اقامت در بیمارستان مهمترین بخش مراقبت های پرستاری را شامل می شود. آموزش به بیمار یک جنبه حیاتی از مراقبت های پرستاری است که با فراهم آوردن اطلاعات برای بیماران از بروز عوارض در آن ها پیشگیری می کند و فعالیت های خود مراقبتی را در آن ها تقویت کرده و باعث افزایش استقلال آنان شده و از بستری شدن مجدد آن ها پیشگیری می کند.</p> <p>رسالت برنامه :</p> <p>هدف برنامه آموزش به بیمار ارتقاء سطح سلامت و بهداشت افراد جامعه است که این امر در سایه تواناسازی مددجویان و فعال سازی آن ها در امر خود مراقبتی صورت می گیرد.</p> <p>روش ها :</p> <p>برای تمامی بیماران و خانواده های آنان آموزش های مناسب، بسته به نوع تشخیص پزشکی آن ها، مشکلات و نیازهای تشخیص داده شده در بررسی بیمار فراهم شود.</p> <p>نیازها با آمادگی توانایی یادگیری، سطح تحصیلات - سن فرد بررسی شده در فرم ارزیابی بیمار ثبت شود. پرستار اولین هماهنگ کننده آموزش به بیمار یا خانواده اوست و باید عکس العمل های بیمار و خانواده او و ارزشیابی میزان یادگیری ها را در فرم ارزیابی به بیمار ثبت نماید.</p> <p>آموزش ها شامل آموزش های بدو پذیرش - حین بستری و زمان ترخیص می باشد.</p> <p>گزارش موارد بیماری های مزمن و ناتوانیهای ذهنی :</p> <p>کلیه موارد بیماریهای مزمن از جمله دیابت - فشار خون - آسم و ... به کارشناس تغذیه اطلاع داده تا توسط</p>



نوع سند : دستورالعمل شکستگی فک

کد	شماره و ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

<p>این واحد بررسی و در صورت نیاز آموزش های لازم داده شده و پیگیری های لازم انجام می شود.</p> <p>موانع آموزشی :</p> <p>همواره در اجرای آموزش به بیمار موانع و مشکلاتی پیش روی کارکنان بهداشتی وجود دارد. ذکر این موانع کمک می کند که با جست و جوی راهکارهایی امکان غلبه نسبی یا کامل بر این موانع فراهم گردد. این موانع شامل سن ، زبان گفتاری ، انگیزه ، اختلالات دید و شنوایی ، تفاوت های فرهنگی ، مشکلات احساسی ، روحی ، روانی ، اختلالات شناختی ، مشکلات مادی ، تفاوت های مذهبی ، شدت یا مرحله بیماری سطح تحصیلات می باشد.</p> <p>نیازهای آموزشی عنوان شده توسط بیمار بر اساس اولویت :</p> <p>از آن جا که ارائه آموزش ها بر اساس احساس نیاز بیمار به مطالب قادر است میزان یادگیری را افزایش دهد بهتر است در ابتدا به سوالات ذهنی بیمار پاسخ دهیم. اولویت ها و ترجیحات بیمار بررسی می شود تا در اولویت اول آموزش قرار گیرد.</p>	
--	--

<p>کتابچه راهنمای اعتبار بخشی نسل چهارم-برونر و سودارت ۲۰۱۴</p>	<p>منابع /مراجع مستند</p>
<p>مسئول علمی بخش،سرپرستار،مسئول آموزش به بیمار</p>	<p>فرد پاسخگو</p>
<p>کارشناس آموزش به بیمار؛سرپرستار بخش؛پرستار بخش ، پزشک بیمار ، کارشناس پیگیری پس از ترخیص</p>	<p>مسئول اجرا</p>
<p>مستندات چک لیست پایش آموزش به بیمار</p> <p>مستندات نتیجه نظر سنجی</p> <p>وجود فرایند پیگیری پس از ترخیص</p>	<p>نحوه نظارت بر دستورالعمل</p>
<p>فرم های آموزش به بیمار (بدو ورود؛حین بستری؛حین ترخیص و پس از ترخیص)</p> <p>فهرست بیماری شایع در بخش ها</p> <p>پمفلت آموزشی با اولویت بندی بیماری های شایع</p> <p>جا پمفلتی در راهرو جهت استفاده همراهان</p> <p>ابلاغ حداقل موارد آموزش به بیمار (بدو ورود -حین بستری -حین ترخیص)</p> <p>حضور یک نفر مسئول آموزش به بیمار در هر بخش(که همان رابط آموزش میباشد)</p>	<p>منابع و امکانات و کارکنان مورد نیاز</p>



نوع سند : دستورالعمل شکستگی فک					
کد	شماره ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

نظارت مسئول آموزش به بیمار بر نحوه ی ارائه آموزش ها به بیماران و میزان اثر بخشی آن حضور شرکت جهت نظر سنجی از همراهان کتابچه آموزش دارویی جهت آموزش به بیماران کتابچه مراقبت های پرستاری در بیماری های شایع در بیمارستان شهید رجایی جهت آموزش به بیماران طرح درس شکستگی فک گاید لاین پرستاری بیمارستان شهید رجایی	
راند کارشناس آموزش به بیمار در بخش ها بر اساس چک لیست و گزارش نحوه عملکرد به مدیریت پرستاری بیمارستان قرار دادن نتیجه پایش چک لیست در شاخص های بخش و ثبت اقدامات اصلاحی توسط سرپرستار بخش	مستندات مرتبط

گام	اقدام اجرایی لازم جهت انجام: آموزش های حین بستری توسط پرستار
۱	آموزش افزایش آگاهی بیماران در مورد بیماری، عوارض احتمالی، سیر بیماری، روش برخورد با عوارض به مددجو ارائه شود: ✓ باید مراقب باشید تا ضربه به فک وارد نشود چون می تواند باعث جابجایی استخوان ها شده یا ابزارهای نگهدارنده داخل فک را شل کند.
	آموزش نحوه و زمان خارج شدن از تخت به صورت صحیح به مددجو ارائه شود: ✓ پس از هوشیاری کامل و با اجازه پزشک یا پرستار میتوانید از بستر خارج شوید و با کمک یک نفر همراه، راه بروید. ✓ در صورت داشتن درد قبل از خروج از تخت به پرستار خود اطلاع داده تا طبق دستور پزشک مسکن تزریق شود. ✓ بعد از گرفتن مسکن ۳۰ تا ۶۰ دقیقه جهت اثر بخشی دارو صبر کنید. به علت این که بعضی از مسکن ها باعث افت فشار خون و ضعف و بی حالی میشود جهت حفظ ایمنی بلافاصله پس از تزریق مسکن از تخت خارج نشوید. ✓ در صورتی که احساس درد در ناحیه برش جراحی میکنید دست خود را روی پانسمان محل برش قرار دهید. ✓ توجه کنید قبل از خروج از تخت مواد غذایی خورده باشید. ✓ قبل از خروج از تخت مطمئن باشید که چرخ های تخت قفل میباشد. ✓ سر تخت را تا زاویه ۴۵ درجه بالا بیاورید. ✓ چند دقیقه در تخت بنشینید. ✓ پاهای خود را از تخت آویزان کنید. ✓ در صورت داشتن سرگیجه - سیاهی رفتن چشم - خشک شدن دهان - به پرستار اطلاع دهید.



نوع سند : دستورالعمل شکستگی فک

کد	شماره و ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

<ul style="list-style-type: none"> ✓ بدون کمک گرفتن از دیگران از تخت خارج نشوید. ✓ در صورتی که هنگام راه رفتن احساس گیجی کردید بنشینید. ✓ از تمیز و خشک بودن کف اتاق مطمئن باشید. ✓ اطمینان حاصل کنید که از دمپایی مناسب جهت راه رفتن استفاده میکنید و لغزنده نمیباشد. ✓ اگر گیج یا خواب آلود هستید از تخت خارج نشوید.
<p>آموزش زمان استفاده از کیسه یخ و کمپرس گرم به همراه بیمار ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ بعد از جراحی تا ۴۸ ساعت از کیسه یخ استفاده کنید که باعث کاهش درد و تورم می شود روز سوم از هیچ کمپرسی استفاده نشود روز چهارم به بعد در صورت تورم از کمپرس گرم استفاده شود.
<p>آموزش زمان استفاده از دهان شویه و مسواک اطفال به همراه بیمار ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ از شستشوی دهان در روز جراحی خودداری نمائید. ✓ از فردای روز جراحی پس از صرف غذا دهان را با دهانشویه تمیز نمایید. ✓ مسواک زدن از فردای روز عمل بلامانع می باشد فقط دقت نمائید روی ناحیه جراحی مسواک زده نشود و با مسواک بچه و بسیار آرام و باقیمانده غذا در دهان باقی نماند.
<p>آموزش دوری از مصرف دخانیات و الکل به همراه بیمار ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ تا یک ماه از کشیدن سیگار ، الکل و مواد مخدر خودداری نمائید.
<p>آموزش انجام فعالیت هایی چون (بلند کردن اجسام سنگین، ورزش های سنگین، مسافرت، قرار گرفتن در مقابل وسایل حرارت زا، دمیدن در بینی، شنا...) به مددجو ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ تا چند ماه بعد از عمل لازم است از فعالیت های شدید و ورزش های سنگین خودداری نمائید. ورزش های سبک را میتوان ۶ هفته بعد از جراحی انجام داد ولی ورزش های سنگین را ۴ تا ۶ ماه نباید انجام داد. ✓ رفتن به مسافرت بعد از یک ماه بلامانع می باشد. ✓ از قرار گرفتن در مقابل وسایل حرارت زا مانند اجاق گاز خودداری شود. ✓ شنا را میتوانید دو هفته بعد از جراحی انجام دهید ولی آب استخر تا سه ماه نباید وارد بینی شود.
<p>آموزش نحوه پوزیشن هنگام خواب به مددجو ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ به مدت دو تا سه هفته هنگام خوابیدن باید به پشت خوابید و سر حدود سی درجه بالا تر از سطح بدن باشد. در هنگام پوشیدن و در آوردن لباس از لباسهای دکمه دار یا زیپ دار استفاده کرد و سر بیمار بالاتر از سطح بدن باشد.
<p>آموزش زمان و شرایط استفاده از حمام به مددجو ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ حمام رفتن بعد از سه روز بلامانع می باشد حمام خیلی گرم نباشد و بیمار همراه داشته باشد.
<p>آموزش مدت زمان بسته ماندن دهان به مددجو ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ برای جوش خوردن استخوان بعد از جراحی ، یا دهان با سیم بسته می شود و فرد تقریباً نمی تواند دهان را باز کند یا این که با پیچ و پلاک های خاصی قطعات استخوانی در داخل فک ثابت می شوند. و دهان باز می شود کلا جوش خوردن استخوان یک و نیم الی دو ماه طول می کشد. ✓ بعد از بستن دهان خیلی از بیماران بعد از جراحی مقداری وزن کم می کنند.



نوع سند : دستورالعمل شکستگی فک

کد	شماره ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

✓ ۲-۳ هفته دهان با سیم بسته می شود. و بعد از این مدت سیم باز شده و به جای آن دهان با کش بسته می شود یا در بعضی موارد از اول کش می بندیم. بعد از جایگزینی سیم با کش ، دهان بیشتر از حالت قبل باز می شود مجموعاً حدود یک ماه و نیم طول میکشد تا از دست سیم و کش راحت شوید. کلا جوش خوردن استخوان چهار ماه طول میکشد.

آموزش رژیم غذایی در شکستگی فک به مددجو ارائه شود:

- ✓ کسانی که فکشان با سیم بسته باشد بیشتر مایعات و غذاهای صاف شده مثل سوپ استفاده کنند در واقع در مدت دو هفته ای که دهان اصلاً نباید باز شود بیمار نباید از غذاهایی که نیاز به جویدن دارند استفاده کند بعد از برداشتن سیم و گذاشتن کش بیمار می تواند رژیم غذایی خیلی نرم داشته باشد مثل سوپی که نیاز به جویدن زیاد نداشته باشد. بعد از دو ماه بیمار میتواند از غذا های جویدنی استفاده کند. از مواد غذایی پر پروتئین ، پرکالری و مایعات زیاد استفاده شود.
- ✓ دو تا سه هفته قبل و بعد از جراحی از مصرف محصولات شیر ، شیرینی ، کافئین ، الکل ، نیکوتین ، و داروهای مخدر و روان گردان خودداری شود.
- ✓ غذا باید بصورت مایع مصرف گردد. (مانند فرنی رقیق)
- ✓ از رژیم غذایی پر انرژی و پر پروتئین استفاده نمایید.
- ✓ تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های خیلی گرم و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- ✓ از مصرف بیش از حد نوشیدنی ها کم انرژی مانند چای، نسکافه و آبمیوه خودداری نمایید.
- ✓ از مصرف ادویه ها و مواد غذایی محرک مانند نوشابه ها خودداری کنید.
- ✓ جهت افزایش انرژی غذای مصرفی می توانید از روغن های مایع، کره و عسل استفاده نمایید.
- ✓ جهت افزایش میزان پروتئین غذا می توانید از گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ، مغزها، پنیر، شیر و لبنیات استفاده نمایید.
- ✓ غذاهایی که می توانید جهت صبحانه استفاده نمایید مانند:

پوره سیب زمینی با تخم مرغ	حلیم شیر
پوره هویج	حریره بادام
آش سبزی صاف شده	فرنی

- ✓ غذاهایی که می توانید جهت وعده نهار و شام استفاده نمایید می بایست شامل ترکیبات ذیل باشد: سوپی تهیه نمایید که شامل انواع گوشت ها، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و یا جو در کنار سبزیجاتی مانند جعفری، هویج، گوجه فرنگی و آب مرغ و یا آب گوشت باشد.
- (در صورتی که بیمار قادر به جویدن نمی باشد سوپ تهیه شده را پس از پخت در مخلوط کن ریخته و از صافی رد نمایید)



نوع سند : دستورالعمل شکستگی فک

کد	شماره و ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

	<p>✓ همچنین جهت میان وعده می توانید از ترکیبات ذیل استفاده نمایید:</p> <p>شیر مخلوط شده با میوه، عسل و مغزها</p> <p>انواع بستنی به عنوان میان وعده</p> <p>آبمیوه طبیعی</p> <p>شیره ی خرما و شیر</p> <p>✓ مصرف قندهای ساده مانند شیرینی، شکلات، ژله، آبمیوه صنعتی و نوشابه های گازدار باعث ایجاد تأخیر در بهبود شکستگی ها می شوند بنابراین از مصرف بیش از حد این موادغذایی خودداری نمایید.</p> <p>✓ مصرف لبنیات مانند شیر و ماست بایستی با دو ساعت فاصله از مصرف آنتی بیوتیک ها باشد.</p> <p>✓ جهت جلوگیری از ایجاد یبوست می توانید از آب انجیر خیس خورده و یا آلو بخارا استفاده نموده و در غذای خود چند قاشق روغن زیتون بریزید، همچنین در طول روز آب بیشتری بنوشید.</p>
	<p>آموزش ممنوعیت استفاده از نی به مددجو ارائه شود:</p> <p>✓ تا دو هفته پس از جراحی نباید از نی برای نوشیدن مایعات استفاده شود.</p>
	<p>آموزش میزان تورم فک بعد از عمل جراحی به مددجو ارائه شود:</p> <p>✓ تورم و درد از عوارض قابل انتظار بعد از عمل جراحی می باشد که برای تسکین درد باید از مسکن تجویز شده استفاده نمائید.</p> <p>✓ بعد از جراحی مقداری تورم در صورت ایجاد میشود که کاملاً طبیعی است. تورم ۳ الی ۷ روز بعد از جراحی وجود دارد و به مرور برطرف میشود.</p>
	<p>آموزش زمان شروع فعالیت های روزانه و مدرسه پس از عمل جراحی به مددجو ارائه شود:</p> <p>✓ انجام فعالیت های روزانه و مدرسه در جراحی یک فک بعد از دو هفته و در جراحی دو فک بعد از چهار هفته انجام است.</p>
	<p>آموزش تاثیر اشعه آفتاب بر ناحیه عمل جراحی به مددجو ارائه شود:</p> <p>✓ در هفته اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود اشعه آفتاب موجب افزایش تورم می شود و جای ناحیه عمل بر روی پوست می ماند.</p>
	<p>آموزش علائم مراجعه به پزشک (خون ریزی، گوش درد شدید، کاهش شنوایی) به مددجو ارائه شود:</p> <p>✓ در صورت بروز خون ریزی، گوش در شدید و کاهش شنوایی حتماً به پزشک مراجعه نمایید.</p>
	<p>آموزش ممنوعیت دمیدن در بینی به مددجو ارائه شود:</p> <p>✓ دمیدن در بینی حداقل تا دو هفته انجام نشود. پس از یک ماه میتوانید دمیدن در بینی معمولی داشته باشید.</p>
	<p>آموزش ضرورت داشتن سیم چین در منزل به مددجو ارائه شود:</p> <p>✓ در صورتی که دهان شما با سیم بسته میباشد و با آن مرخص میشوید حتماً در خانه سیم چین داشته باشید تا در صورت لزوم مثل زمانی که استفراغ میکنید با توجه به آموزش جراحان سیم ها</p>



نوع سند : دستورالعمل شکستگی فک

کد	شماره ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

را بچینید و در اسرع وقت به پزشک خود مراجعه نمایید.	
آموزش مراقبت از لوله های متصل (هموواگ) به مددجو ارائه شود.	
آموزش علائم هشدار دهنده عفونت به مددجو ارائه شود.	
آموزش نحوه مراقبت از بخیه (زمان کشیدن) و پانسمان محل جراحی به مددجو ارائه شود:	
۷ الی ۱۰ روز بعد از عمل با نظر جراح بخیه های ناحیه عمل شده روی صورت کشیده میشود.	
آموزش نحوه صحیح (میزان - زمان - عوارض تداخلات دارویی - روش مصرف) و مراقبت های مورد نیاز در مورد مصرف داروها به مددجو ارائه دهید.	
آموزش کلی در مورد چگونگی اثر دارو بر بیماری (بسته به سطح تحصیلات بیمار) به مددجو ارائه شود.	
اقدام اجرائی لازم جهت انجام: آموزش زمان ترخیص توسط پرستار	۲
آموزش زمان مراجعه به پزشک به مددجو ارائه شود.	
آموزش مکان مراجعه به پزشک به مددجو ارائه شود.	
آموزش نحوه صحیح (میزان مصرف - زمان ، عوارض احتمالی و مهم داروها - تداخلات دارویی ، روش مصرف) به مددجو ارائه شود.	
آموزش شناخت نام داروها به مددجو ارائه شود.	
آموزش مراقبت بخیه ونحوه پانسمان به مددجو ارائه شود.	
آموزش علائم هشدار مراجعه به پزشک به مددجو ارائه شود.	
آموزش زمان شروع انجام فعالیت ها پس از عمل را به مددجو ارائه دهید.	
آموزش رژیم غذایی در شکستگی فک به مددجو ارائه شود.	
آموزش مواردی که در دوره بیماری ممنوعیت دارد را به مددجو ارائه دهید.	
آموزش ضرورت و علت داشتن سیم چین در منزل به مددجو ارائه شود.	
آموزش اهمیت استفاده از دهان شویه و مسواک به مددجو ارائه شود.	
آموزش علائم هشدار دهنده عفونت به مددجو ارائه شود.	



نوع سند : دستورالعمل شکستگی فک

کد	شماره ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

۳	اقدام اجرائی لازم جهت انجام : آموزش های حین بستری توسط پزشک
	آموزش اطلاعات قابل فهم درباره علل بیماری ، نحوه درمان و پیش آگهی آن به بیمار ارائه شود.
	آموزش مراحل و طول مدت احتمالی درمان به مددجو ارائه شود.
	برائت و رضایت اقدامات تشخیصی و تهاجمی و هدف از انجام پروسیجر به مددجو ارائه شود.
	آموزش داروهای مصرفی و عوارض احتمالی آنها به مددجو ارائه شود.
	آموزش تغذیه و رژیم غذایی به مددجو ارائه شود.
۴	آموزش عوارض درمان یا عدم درمان به بیمار ارائه شود.
	اقدام اجرائی لازم جهت انجام : آموزش حین ترخیص توسط پزشک
	آموزش نحوه مراقبت و علائم خطر بیماری به مددجو ارائه شود.
	آموزش زمان و نحوه مراجعه مجدد درمانگاه به مددجو ارائه شود.
	آموزش نحوه مصرف داروها به مددجو ارائه شود.
	آموزش میزان فعالیت ها - تغذیه - مراقبت های توانبخشی به مددجو ارائه شود.
آموزش علائم و نشانه های عفونت به مددجو ارائه شود.	