



نوع سند : دستورالعمل شکستگی کلاویکل

کد	شماره و ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

عنوان	دستورالعمل خود مراقبتی شکستگی کلاویکل
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 این واحد بررسی و در صورت نیاز آموزش های لازم داده شده و پیگیری های لازم انجام می شود.</p>



نوع سند: دستورالعمل شکستگی کلاویکل

کد	شماره و ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

<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 مستندات نتیجه نظر سنجی 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) فهرست بیماری شایع در بخش ها بمفlet آموزشی با اولویت بندی بیماری های شایع جا پمفletی در راهرو جهت استفاده همراهان ابلاغ حداقل موارد آموزش به بیمار (بدو ورود -حین بستری-حین ترخیص) حضور یک نفر مسئول آموزش به بیمار در هر بخش(که همان رابط آموزش میباشد) 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</p>	<p>منابع و امکانات وکارکنان مورد نیاز</p>



نوع سند: دستورالعمل شکستگی کلاویکل

کد	شماره ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

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 های دست و پا 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	مستندات مرتبط
قرار دادن نتیجه پایش چک لیست در شاخص های بخش و ثبت اقدامات اصلاحی توسط سرپرستار بخش	

گام	اقدام اجرایی لازم جهت انجام: آموزش های حین بستری توسط پرستار
۱	<p>آموزش افزایش آگاهی بیماران در مورد بیماری، عوارض احتمالی سیر بیماری، روش برخورد با عوارض به مددجو ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ترقوه استخوانی است که شانه و کتف را به قفسه سینه وصل می کند و باعث می شود شانه بالاتر از قفسه سینه قرار بگیرد. ✓ معمولاً در ۸۰٪ از شکستگی ها جا انداختن و بی حرکت کردن شکستگی با بانداژ به شکل هشت انگلیسی انجام می گیرد. در بعضی شکستگی ها از آویزان کردن دست به گردن استفاده می شود و گاهی اوقات نیز از عمل جراحی و پلاتین استفاده می کنند. ✓ حدود زمان جوش خوردگی در بزرگسالان ۳ الی ۶ هفته میباشد. <p>آموزش نحوه خارج شدن از تخت به صورت صحیح به مددجو ارائه شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.



نوع سند: دستورالعمل شکستگی کلاویکل

کد	شماره و ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

✓	در صورت داشتن سرگیجه - سیاهی رفتن چشم - خشک شدن دهان - به پرستار اطلاع دهید.
✓	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.
آموزش زمان شروع انجام فعالیت ها پس از عمل را به مددجو ارائه دهید:	
✓	تا زمان جوش خوردن شکستگی (تا حدود ۶ هفته) بازو را از سطح شانه بالاتر نیاورید ولی ورزش های آرنج، مچ دست و انگشتان هر چه سریعتر آغاز میشود.
✓	با بلند کردن چیزی با بازو پیش از این که پزشک معالج شما توصیه کند ممکن است باعث شکستگی استخوان و در صورت عمل جراحی باعث شکستگی پین و پلاک مورد استفاده شود، که نیاز مجدد به درمان را ضروری میسازد.
✓	تا ۳ ماه از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.
✓	به تدریج پزشک تمرین هایی را برای کتف و بازو شما آغاز میکند. این تمرین به جلوگیری از ضعف و گرفتگی عضلات شما کمک میکند.
✓	در هنگام راه رفتن دست را بر گردن آویزان نمایید.
آموزش مراقبت از راه هوایی بعد از عمل جراحی (فیزیوتراپی قفسه سینه، تنفس عمیق، بالا بودن سر تخت) به مددجو ارائه شود:	
✓	بیمار را به انجام منظم و مکرر تنفس عمیق و سرفه موثر ۵ بار در هر ساعت تشویق کنید.
✓	بهترین زمان جهت تمرینات سرفه و تنفس عمیق زمانی است که بیمار نه درد دارد و نه در اثر مصرف دارو ها گیج است
✓	اهمیت انجام سرفه و تنفس عمیق را به بیمار یادآور کنید.
آموزش زمان استفاده از حمام به مددجو ارائه شود:	
از روز سوم بعد از عمل جراحی میتوانید حمام بروید. بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید.	
آموزش ترک مصرف دخانیات و الکل جهت بهبودی استخوان های شکسته به مددجو ارائه شود.	
آموزش رژیم غذایی در شکستگی استخوان به بیمار ارائه شود:	
✓	بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از:
•	کلسیم: مهمترین ماده ای که بدن شما برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. کلسیم جزء مهم سازنده استخوان است و ۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان های است بنابراین روزانه باید از مواد غذایی دارای کلسیم استفاده نمایید. این مواد غذایی شامل شیر و لبنیات کم چرب، کلم بروکلی، کلم قمری، لوبیا سویا، بادام، ماهی ساردین می باشد.



نوع سند: دستورالعمل شکستگی کلاویکل

کد	شماره ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

- **ویتامین D:** تنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذایی در روده است (۱۵ دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن ۳- ۲ بار در هفته تمامی احتیاجات ویتامین D بدن را تامین میکند ، البته تابش آفتاب نباید از پشت شیشه باشد).
- **پروتئین:** پروتئین ها یکی از مواد مهم تشکیل دهنده استخوان ها هستند و بدن شما برای تسریع در جوش خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد. شما این پروتئین ها را میتوانید از منابع گیاهی مانند غلات ، حبوبات ، لبنیات کم چرب ، تخم مرغ، مرغ ماهی و گوشت قرمز تامین کنید.
- **ویتامین سی:** این ویتامین نقش مهمی در ساخت بافت همبند دارد این بافت هم جزء مهمی از داربست پروتئینی استخوان است .. ویتامین سی همچنین بهبودی زخم را هم سرعت می دهد.منابع غذایی ویتامین سی شامل مرکبات ، طالبی ، خربزه ، کیوی ، توت فرنگی و سبزیجات می باشد.
- **ویتامین کا:** این ویتامین در استخوان سازی دخالت میکند و در جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارد. ویتامین کا در سبزیجات برگ سبز تیره مانند کلم و کاهو و اسفناج یافت میشود.
- **منیزیم:** منیزیم جهت تشکیل بافت ها لازم می باشد. بدون منیزیم بدن نمی تواند از کلسیم استفاده نماید. منیزیم را می توانید از منابع غذایی مانند اسفناج پخته ، کلم بروکلی ، بادام تأمین نمایید.
- ✓ **بعضی از مواد روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند. این مواد عبارت اند از:**
 - کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار می شود.
 - قند ساده مانند شکر، ژله، کمپوت، آب میوه صنعتی و... تعادل فسفر و کلسیم را در بدن بهم می ریزند.
 - نوشابه های گازدار به علت کربنات و فسفر موجب برداشت کلسیم از استخوان میشوند. بعضی انواع نوشابه های گازدار کافئین هم دارند که تاثیر مخرب آن را بر استخوان بیشتر می کند.
 - شکلات حاوی مقادیر زیادی کافئین و شکر است که هر دو این مواد برای استخوان مضرند.
 - روغن های جامد و شیر پرچرب هر دو حاوی چربی های اشباع شده حیوانی هستند و هردو آنها برای استخوان مضرند.
- ✓ **کاهش اشتها:** ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی اشتهای خود را از دست داده باشید. نگران نباشید بزودی بهتر میشوید ولی در این چند روز می توانید :
 - تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید .
 - در کنار غذای خود از سبزیجات و میوه ها استفاده نمایید .
 - از غذاهای نرم تر مانند کته با گوشت استفاده نمایید.



نوع سند: دستورالعمل شکستگی کلاویکل

کد	شماره ویرایش	تاریخ بازنگری	تاریخ تدوین	دامنه	تاریخ ابلاغ

	آموزش علائم هشدار دهنده عفونت به مددجو ارائه شود: قرمزی - تورم - حساسیت در لمس - ترشحات چرکی و تب آموزش نحوه بستن بانداژ 8 به مددجو ارائه شود.
	آموزش علائم مراجعه به پزشک به مددجو ارائه شود: تورم و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و خروج ترشحات چرکی آموزش مدیریت و کنترل درد (دارویی و غیر دارویی) به مددجو ارائه شود. آموزش نحوه مراقبت از بخیه (زمان کشیدن دو هفته پس از عمل) و پانسمان محل جراحی به مددجو ارائه شود. 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 اجرایی لازم جهت انجام: آموزش زمان ترخیص توسط پرستار
	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 نحوه خارج کردن ترشحات از ریه به مددجو ارائه شود. آموزش استفاده از وسایل کمک حرکتی (بانداژ 8) به مددجو ارائه شود. آموزش علائم هشدار دهنده عفونت به مددجو ارائه شود.



نوع سند : دستورالعمل شکستگی کلاویکل

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.	