

بیمارگرامی:

در این برگه آموزش هایی برای شما آورده شده است که امیدواریم با یاری خداوند و بکارگیری این آموزش ها بیماری شما هر چه سریع تر بهبود یابد.

☆ آموزش به بیمار جهت استفاده بهینه از محیط زندگی:

- محیط باید آرام باشد، محیط منزل خود را خلوت نگه دارید.
- در انجام فعالیت های خود عجله نکنید.
- از حمام گرفتن های طولانی مدت با آب داغ و هم چنین مسافرت، در هوای گرم به ویژه در گرم ترین ساعات روز خودداری کنید.

☆ آموزش در بیماران دچار اختلال حرکتی :

- هنگام پوشیدن لباس بنشینید و ابتدا لباس را در طرفی که دچار ضعف حرکتی بیشتر است بپوشید.
- از وسایل کمکی جهت حرکت استفاده کنید.
- اشیای سنگین را به جای بلند کردن بلغزانید.
- از قاشق دسته بلند و مسواک برقی استفاده کنید.

- از نظر فکری و بدنی تا حد امکان خود را فعال نگه دارید و ورزش های انبساط فکری و عضلانی را یاد بگیرید.

☆ جهت کنترل یبوست توصیه های زیر مفید است:

- رژیم غذایی پر فیبر مانند مصرف سبزی و میوه.
- برنامه ای برای تنظیم روزانه اجابت مزاج داشته باشید. (مثلاً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از صبحانه).
- مایعات به میزان کافی مصرف کنید حداقل ۲ لیتر در ۲۴ ساعت. (۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز بیاشامید).
- از تنقیه و مصرف داروهای مسهل حتی الامکان بپرهیزید.

- ورزش و تحرک از پیدایش یبوست پیشگیری می کند.
- شنا و دوچرخه ثابت بسیار مفید هستند.
- مصرف غذاهای فیبردار (مانند سبزیجات و میوه ها) در رژیم غذایی مفید می باشد.

☆ آموزش جهت نحوه برخورد با اختلال مثانه و مشکلات ادراری:

- زمان منطقی را برای دفع ادرار در نظر بگیرید. (مثلاً هر دو ساعت یکبار).

- مثانه را تا حد امکان خالی کنید.

- هر دو ساعت یکبار مقدار معینی مایع بنوشید و سعی کنید بعد از نیم ساعت ادرار خود را دفع کنید.

- از مصرف مایعات پس از شام به جهت کاهش تعداد دفعات نیاز به تخلیه مثانه در طول شب خودداری نمایید.

- از خوردن مایعاتی که حاوی کافئین، شکر، الکل هستند خودداری کنید، این مواد باعث کاهش مایعات در سیستم ادراری می شوند.

☆ آموزش جهت بهبود بینایی و راههای

تقلیل سفتی عضلات:

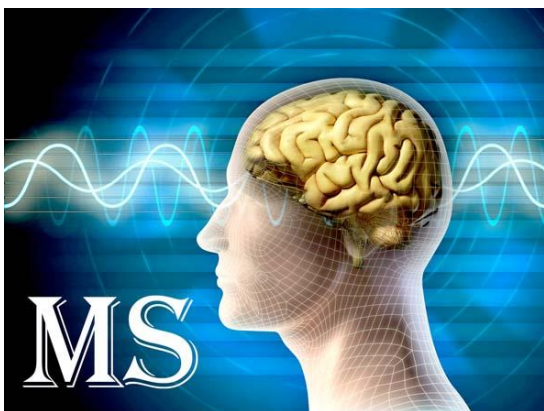
- پوشش چشمی که به تناوب از چشمی به چشم دیگر به مدت چند ساعت گذاشته می شود معمولاً باعث بهبود دوبینی می شود.

- کاهش بینایی را می توان تحت نظر پزشک مربوطه به کمک لنز اصلاح کرد.

بیمارستان امام خمینی (ره)



آموزش مراقبت از خود در بیمار ام. اس



تهیه کننده: طاهره الوندنژاد

(سوپروایزر آموزش سلامت همگانی - کارشناس ارشد پرستاری)

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۰۳/۱۳

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۱/۲۸

توصیه می شود در فضای خنک قرار بگیرید؛
دوش آب سرد بگیرید و از وسایل خنک کننده،
لباس های سبک استفاده کنید.

- درد پشت چشم با داروهای کورتون تجویز شده
توسط پزشک بسیار کمتر می شود، پس حتماً به
موقع مصرف شود.

- در صورت بروز و تغییر شکل مفصلی یا گرفتگی
شدید عضلات می توانید از حوله گرم استفاده
نمایید ولی زیاد داغ نباشد.

- با اجازه پزشک تمرینات ورزشی به خصوص
ورزش اندام را روزانه جهت تقویت عضلات به
صورت متناوب استفاده کنید.

★ آموزش در رابطه با کاستن خستگی:

- تحرک کافی داشته باشید برنامه تمرینی منظم
می تواند باعث افزایش سطح انرژی و کاهش
هیجانات شود.

- ضمن مشورت با پزشک تمریناتی را انتخاب
کنید که متناسب با شرایط جسمانی شما بوده و
منجر به افزایش بیش از حد حرارت بدنی شما
نشود.

- در طول روز به صورت متناوب حداقل ۳۰-۲۰
دقیقه استراحت داشته باشید.

- از قرار گرفتن در مناطق گرم خودداری کنید،
حرارت موجب افزایش علائم خستگی می شود.

منابع:

۱ - آموزش به بیمار و خانواده تألیف فاطمه غفاری -
زهره فتوکیان، سال ۱۳۸۹.