



## مطالب مورد نیاز دانشجویان بخش چشم برای

### آموزش به بیماران



تهیه و تنظیم کننده:

رویا سلمان پور - کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی نیکوکاری تبریز

تاریخ تهیه: بهار ۱۴۰۳

<https://nikukarihosp.tbzmed.ac.ir>

✓ بعد از جراحی استرابیسم کمپرس سرد تا ۲۴ ساعت پس از عمل به کاهش درد، سوزش و تورم کمک می کند. بهتر است از کیف های کوچک آماده یخ استفاده کنند. با پارچه تمیز و یا گاز استریل پوشانده و بر روی پلک بسته بیمار به مدت ۱۰ دقیقه و ۵ دقیقه استراحت در فواصل آن بگذارند.

✓ بخیه های چشم در عمل استرابیسم معمولاً "نیازی به برداشتن ندارند و در عرض چند هفته خود به خود جذب می شوند.

✓ در صورتیکه قبل از عمل از عینک استفاده می کردند حتماً "بعد از عمل در مورد استفاده عینک از پزشک خود سوال کنند.

مراقبت های بعد از عمل جراحی انسداد مجاری اشکی (DCR)

✓ تا چند روز پس از عمل با ترشحات خونی از بینی مواجه خواهند شد بنابراین حداقل تا پنج روز پس از جراحی از تمیز کردن بینی خود اجتناب کنند.

✓ به منظور کاهش تورم و خونریزی از کیسه یخ یا کمپرس سرد در محل عمل تا دو روز استفاده شود. قطره نرمال سالین بینی ممکن است برای تخلیه ترشحات خشک شده از سوراخ های بینی استفاده شود، این خیلی مهم است که بینی خود را مرطوب نگهدارند. دستگاه رطوبت ساز پیشنهاد می شود.

✓ از سرفه افراد سرماخورده و دود سیگار دوری کنند.

✓ برای تسکین درد با اجازه و دستور پزشک معالج از استامینوفن استفاده کنند. تا یک هفته از ژلوفن استفاده نکنند.

### علائم هشدار

✓ در صورت داشتن علائمی مانند کاهش دید، درد چشم، قرمزی افزایش یافته و دیدن جرقه نورانی در چشم حتماً به اورژانس چشم مراجعه نمایند.

منابع: مبانی چشم پزشکی کاربردی، استانداردهای اعتباربخشی

✓ از سجده کردن و خم کردن سر بنا به دستور پزشک اجتناب کنند و به جای وضوع گرفتن بر سنگ تیمم کنند.

✓ در مورد رانندگی از پزشک خود سوال کنند؛ اما بهتر است تا مراجعه اول به درمانگاه از انجام رانندگی خودداری نمایند.

✓ از انجام ورزش هایی مانند شنا کردن به مدت یک ماه خودداری نمایند.

✓ تا ۴-۶ هفته از وسایل آرایشی چشمی استفاده نکنند.

✓ از مالش دادن چشم عمل شده خودداری نمایند.

✓ استفاده مرتب و به موقع داروهای تجویز شده الزامی است.

✓ سعی کنید قطره ها را در زمان تعیین شده توسط پزشک استفاده کنند. در فواصل خواب از ساعت ۱۲ شب تا ۶ صبح لازم نیست برای چکاندن قطره از خواب بیدار شوند.

✓ سعی کنید قطره های باز شده را مطابق با توصیه کارخانه سازنده نگهدارند. حداکثر تا یک ماه پس از باز نمودن از آنها استفاده کنند.

✓ دستها را قبل از ریختن قطرات شسته و در صورت همزمان شدن قطرات ۵-۱۰ دقیقه فاصله دهند. برای ریختن قطرات سر را به عقب خم کرده به سقف اتاق نگاه کنند به آرامی پلک پایین را به طرف جلو بکشند تا حفره ای ایجاد شود. از ریختن قطره روی قرنیه (قسمت رنگی چشم) خودداری کنند. چون موجب تحریک چشم، ریزش اشک و در نتیجه دفع دارو از چشم می شود. چشم های خود را ببندند و آنها را مالش ندهند. با نوک انگشت، به آرامی روی لبه پلک قسمت داخلی (سمت بینی) فشار آورند تا از خروج قطره توسط دستگاه تخلیه اشک جلوگیری شود (به مدت ۲ الی ۳ دقیقه).

✓ به جز در موارد نادر، بعد از عمل استرابیسم پانسمان چشم نیاز نمی باشد، ضمناً "نیازی به استفاده از محافظ نیست.

## آموزش به بیمار

فرآیندی است بیمار محور، مبتنی بر نیازهای ابراز شده توسط پزشک و بیمار برای کمک به بیمار جهت تصمیم گیری مشارکتی و آگاهانه در مورد بیماری که برای کنترل و کنار آمدن هر چه بهتر با بیماری اجرا می گردد. عبارتی دیگر آموزش به بیمار، ترکیب برنامه ریزی شده است از فعالیت های آموزشی به منظور کمک به افرادی که هم اکنون در حال تجربه کردن یک بیماری هستند یا اینکه دارای تجربه قبلی از یک بیماری می باشند، تا بتوانند به گونه ای در رفتار خود تغییر دهند که منجر به بهبودی شان گردد.

## هدف از آموزش به بیمار

هدف از آموزش به بیمار ایجاد رفتارهای مثبت در بیمار است.

## خود مراقبتی

خود مراقبتی مجموعه اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی، آگاهانه و هدف دار برای خود فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا ازلحاظ جسمی، روانی، اجتماعی سالم بمانند 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.

## فواید آموزش به بیمار

۱. ارتقاء خود مراقبتی
۲. کاهش نیاز به بستری
۳. کاهش هزینه های درمانی
۴. افزایش کیفیت مراقبت
۵. افزایش رضایتمندی بیمار

## روند کار آموزش به بیمار

- ✓ کلیه بیماران در بخش های بستری توسط کارشناسان پرستاری آموزش داده می شوند.
- ✓ آموزش ها بر اساس سطح دانش گیرندگان خدمت و بیماریهای شایع واحدها انجام می شود.
- ✓ آموزش های حین بستری و طول بستری و آموزش حین ترخیص به بیماران داده می شود.
- ✓ موارد آموزش به بیمار در پرونده بیمار ثبت می شود.
- ✓ متناسب با نیاز آموزشی بیمار پمفلت، بسته آموزشی یا آموزش چهره به چهره به بیمار و مراقب اصلی داده می شود.
- ✓ در تمامی بخش ها پمفلت های بیماری های شایع آن بخش در در دسترس بیماران است.
- ✓ اثربخشی آموزشی برای ۱۰٪ بیماران ماهانه توسط رابط آموزشی هر بخش و سرپرستار و سوپروایزر آموزش سلامت انجام می شود.
- ✓ آموزش گروهی در کلیه بخش برای بیمارانی با مشکلات یکسان جهت آموزش و تبادل تجربیات بیماران برگزار می شود
- ✓ دوبرگه به منظور آموزش ترخیص در بخش توسط پرستار و پزشک مربوطه پرمی شود که یک برگ در پرونده و یک نسخه به بیمار تحویل داده می شود.
- ✓ زمان و مکان مراجعه بعدی و دریافت جواب تستهای پاراکلینیک معوق مانند پاتولوژی، کشت ها به صورت مکتوب و همراه با کد به بیمار یا مراقب اصلی آموزش داده می شود.
- ✓ بیمارانی که به هر دلیلی یادگیری مطلوبی ندارند و یا نیاز به یادآوری جهت دریافت جواب تستهای پاراکلینیکی معوق، مراجعه به پزشک و... دارند مشخص می شوند و با آنها تماس

تلفنی برقرار می شود.

- ✓ آموزش خود مراقبتی بیماری های مزمن در کلینیک درمانگاه طبق تقویم آموزشی واحد انجام می شود.
- ✓ در مناسب های خاص نیز طبق تقویم آموزشی مشاوره، بسته آموزشی، کلاس و... برگزار می شود.
- ✓ بیماران قابل پیگیری از بخش های بستری به واحد پیگیری فرستاده می شوند و طبق زمان بندی انجام شده پیگیری ها توسط پرستار پیگیر انجام می شود.
- ✓ **مراقبت های بعد از عمل جراحی چشم**
- ✓ بعد از عمل، به مدت یک روز، پانسمان یا فقط محافظ چشمی روی چشم گذاشته می شود که محافظ چشم باید تا یک هفته بعد از عمل، مخصوصاً شبها استفاده شود (محافظ صرفاً جهت جلوگیری از ضربه است)، جهت محافظت چشم در برابر نور آفتاب، از عینک دودی استفاده شود.
- ✓ تا ۵-۷ روز بعد از عمل، به هنگام خوابیدن از قرار گرفتن به سمت چشم عمل شده اجتناب شود و یا رو به شکم بخوابد (طبق نظر پزشک معالج و بسته به نوع عمل).
- ✓ ۳-۵ روز بعد از عمل بنا به صلاح دید پزشک می توانند دوش بگیرند و شستن موها را با احتیاط انجام دهند تا به چشم ضربه وارد نشود. از فردای عمل می توانند از گردن به پایین را بشویند. در جراحی استرایپسم ۳ روز بعد و در تخلیه چشم ۲ هفته بعد و در پیوند قرنیه یک هفته بعد می توانند حمام کنند.
- ✓ فعالیت های معمولی مانند قدم زدن، تماشای تلویزیون و مطالعه کردن تا جایی که چشم را خسته نکند اشکالی ندارد.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین و برداشتن اجسام بیش از ۷ کیلوگرم تا مدتی بعد از عمل خودداری نماید.