



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

هدف: هدف از آموزش به بیمار ممکن است جنبه های پیشگیری، درمانی، توانبخشی و بطور کلی ارتقاء سلامت را شامل شود.

دامنه کاربرد: بخش‌های بستری و سرپایی بالینی

تعریف:

1- **خود مراقبتی:** خودمراقبتی، اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، اکتسابی و هدفداری است که فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده‌اش انجام می‌دهد.

2- امکانات و تجهیزات آموزشی بیمارستان آنکولوژی امیر

- ✚ کتابچه های آموزشی (شیمی درمانی و تعریف آن- تعریف سرطان- عوارض داروهای شیمی درمانی- مداخلات مربوط به کاهش عوارض شیمی درمانی- میزان فعالیت- تغذیه- روش کم کردن استرس و آرام سازی)
- ✚ پمفلت های آموزشی (انواع سرطان ها- اصول مراقبت از دندان- پیشگیری از بیماری زونا و آبله- مسمومیت غذایی- پوکی استخوان- فشار خون بالا- کمر درد- موسیقی درمانی- میگرن- مراقبت از پورت کت- کم خونی و فقر آهن- کاهش استرس- پیشگیری از عفونت مجاری ادراری- موسیقی درمانی- تغذیه سالم)
- ✚ کلاس درس با حداکثر 30 صندلی و با امکانات (کامپیوتر متصل به اینترنت، تابلو وایت برد، دیتا پروژکتور)
- ✚ فیلم آموزشی قابل پخش در کلیه بخش‌های بالینی (اتاق بیماران): فیلم آموزشی بزرگسال و فیلم آموزشی اطفال
- ✚ QR Code برای دسترسی بهتر بیماران به مطالب و فیلم های آموزشی، کتابچه های بیمارستان در اتاق بیماران
- ✚ کانال آموزش به بیمار در واتس آپ برای اطلاع رسانی آموزش بیماران در زمینه های خود مراقبتی
- ✚ پاور پوینت های جدید در زمینه بیماری ها، تغذیه، ورزش، خود مراقبتی، آموزش سلامت همگانی (مانند HPV) در سایت بیمارستان



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU- W- 006/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

✚ بار کدخوان در برگه های نوبت دهی بیماران به منظور دسترسی بهتر بیماران به مطالب و فیلم های آموزشی، کتابچه های بیمارستان

✚ IPTV (Internet Protocol TV) در اتاق بیماران

آموزش تخصصی (بیماری Neuroblastoma) بدو ورود

پرستار مسئول بیمار

- ✓ حداکثر تا 30 دقیقه پس از پذیرش بیمار در بخش بر بالین وی حاضر شوید.
- ✓ پس از معرفی خود به بیمار با روی گشاده، آموزش های تخصصی را در زمینه ی بیماری Neuroblastoma انجام دهید.
- ✓ حین صحبت با بیمار، نیازهای آموزشی بیمار را شناسایی کنید.
 - نیاز آموزش تغذیه به کارشناس تغذیه اطلاع دهید
 - نیاز به مددکار حتما " به آقای پناهی اطلاع دهید
 - نیاز به مشاوره روانشناسی را به کارشناس روانشناسی اطلاع دهید
 - هر نوع نیاز سنجی را در پرونده بیمار ثبت نمائید و نتیجه پیگیری مشخص باشد
- ✓ در زمینه نوع بیماری، پیامد های احتمالی ناشی از دارو درمانی، و ابهامات به بیمار توضیح دهید:
 - نوروبلاستوما بیماری است که در آن سلولهای بدخیم از نوروبلاستهای (بافت عصبی نابالغ) موجود در غدد آدرنال، گردن، قفسه سینه یا نخاع منشاء میگیرد که ممکن است به صورت برجستگی در شکم، قفسه سینه، گردن یا نخاع احساس شود.



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU- W- 006/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- آزمایشات و روشهای تشخیصی بیماری شامل موارد زیر میباشد:

آزمایش کامل خون (جهت بررسی سلولهای خونی، عملکرد کلیه و کبد و مواد شیمیایی خون (از جمله پتاسیم، سدیم، کلسیم و ...).

آزمایشهای VMA و HVA (Vanillylmandelic acid and homovanillic acid) جهت بررسی سطوح کاتکول آمین در خون و ادرار (کاتکول آمین ماده ای است که توسط سلولهای سرطانی در نوروبلاستوما بیش از حد معمول ساخته میشود).

سونوگرافی

سی تی اسکن

ام آر آی

نمونه برداری و آسپیراسیون مغز استخوان

نمونه برداری از توده

بررسی تومور مارکرها
- بیماری دارای 4 مرحله میباشد:

مرحله 1: سرطان محدود به یک منطقه است و با جراحی قابل برداشتن است.

مرحله 2: دو حالت دارد یا محدود به یک منطقه میباشد اما با جراحی نمیتوان به طور کامل برداشت و یا اینکه علاوه براینکه محدود به یک منطقه است و با جراحی قابل برداشتن نیست ممکن است غدد لنفاوی اطراف توده نیز درگیر باشند.



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

مرحله 3: توده با جراحی قابل برداشت نیست و به سمت دیگر هم انتشار یافته و به غدد لنفاوی مجاور انتشار می‌یابد.

مرحله 4: به غدد لنفاوی دور و سایر نقاط بدن انتشار یافته است.

- درمان بیماری براساس گروه خطر میباشد:

در خطر کم یا خطر متوسط: شانس بهبودی بالایی دارند.

در خطر زیاد: ممکن است درمان این بیماران سخت باشد.

- گزینه های درمانی میتواند هر یک از موارد زیر باشد:

جراحی: زمانی انجام میشود که دست اندازی تومور به سایر نقطه بدن اتفاق نیفتاده باشد.

پروتودرمانی: از میزان بالای انرژی اشعه X یا سایر اشعه ها جهت کشتن سلولهای سرطانی استفاده میشود.

درمان با ید¹³¹-MIBG: این نوع ید، ید رادیواکتیو میباشد که از طریق ورید به بیمار تزریق میشود و از طریق

جریان خون به محل تومور میرسد و موجب کشتن سلولهای بدخیم میشود.

شیمی درمانی: از برخی داروها جهت توقف رشد سلولهای سرطانی و یا کشتن آنها استفاده میشود.

پیوند مغز استخوان: در این روش سلولهای خون ساز جایگزین میشود.

ایمنی درمانی (Immunotherapy): درمانی است که در آن از سیستم ایمنی بیمار جهت حمله به سلولهای سرطانی استفاده میشود.

- ✓ پمفلت یا بروشور مورد نیاز در زمینه بیماری Neuroblastoma را در اختیار بیمار قرار دهید.
- ✓ به بیمار خاطر نشان کنید در بیماران پرخطر بر اساس پروتکل دارو از 5 تا 8 روز در بخش بستری است.
- ✓ به بیمار بگویید در بیماران پرخطر هر 3-4 هفته یکبار بایستی جهت دریافت شیمی درمانی بستری شود.



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

- ✓ پاسخ دهی به درمان در بیماران پرخطر ممکن است پس از 6-12 جلسه اتفاق افتد.
- ✓ نحوه استفاده از بارکد خوان نصب شده در اتاق بیمار (جهت دریافت آموزشهای عمومی و اختصاصی سرطان) را به وی توضیح دهید.
- ✓ رضایت نامه تزریق دارو را بصورت واضح همراه با توضیحات قابل درک برای بیمار به وی توضیح داده و سپس امضاء و اثر انگشت دریافت کنید.
- ✓ جهت رفع ابهام بیمارانی که در طی درمان نیاز به جراحی دارند، حتما خاطر نشان کنید بسته به نظر پزشک معالج سه یا چهار جلسه دارو دریافت کرده و سپس برای عمل ارجاع داده میشوند.

آموزش تخصصی به بیمار حین بستری

پرستار مسئول بیمار

1. حداکثر تا 30 دقیقه پس از شروع هر شیفت، خود را با روی گشاده به بیمار معرفی کنید.
2. کارت مشخصات خود را بالای سر بیمار بگذارید.
3. پس از معرفی خود به بیمار، آموزش های عمومی را به صورت چهره به چهره در هر شیفت تکرار کنید.
4. همه روزه در ساعات مشخص (معمولا شیفت عصر)، کلیه نکات آموزشی که در زمان بستری ذکر شد به صورت گروهی و در بخش به همراهان بیمار آموزش دهید.
5. فیلم آموزشی تهیه شده در زمینه ی کلیه نکات خود مراقبتی را همه روزه در ساعات مشخص شده (معمولاً 10 صبح و 5 عصر) در اتاق بیماران پخش نمایید.



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

6. مکان قرارگیری پمفلت های آموزشی در بخش را به بیمار اطلاع رسانی کرده و در صورت نیاز، در اختیار وی قرار دهید.

7. هر اقدامی برای بیمار انجام می‌دهید، قبل از آن توضیحات لازم فراموش نشود.

8. داروی بیماران Neuroblastoma به شرح زیر میباشد، پس از وصل دارو نام دارو و عوارض قابل درک را برای بیمار توضیح دهید.

ایرینتیکان

- ✓ به بیمار بگویید ممکن است پس از دریافت دارو علائم کاهش سلولهای خونی (خونریزی، تب، رنگ پریدگی و ضعف) دیده شود.
- ✓ به بیمار آموزش دهید اغلب 24 ساعت پس از تزریق دارو اسهال حاد و دردهای شکمی (کرمپ شکمی) رخ می‌دهد و حتی ممکن است تا 11 روز پس از دریافت دارو نیز اتفاق افتد که تقریباً به مدت 3 روز طول میکشد.
- ✓ به بیمار بگویید تب، سرگیجه و بی‌خوابی میتواند از عوارض ایرینوتکان باشد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید عوارض جانبی می‌تواند به حالت تهوع و استفراغ، ضعف، آلوسپی و واکنش های پوستی باشد.

سیس پلاتین / کربوپلاتین

- ✓ به بیمار آموزش دهید از عوارض شایع سیس پلاتین کم خونی ثانویه، نوتروپنی، ترمبوسیتوپنی، سمیت کلیوی، افزایش اسید اوریک خون یا نفروپاتی ناشی از اسید اوریک و سمیت شنوایی می‌باشد
- ✓ به بیمار بگویید چنانچه نارسایی در شنوایی دارد اطلاع دهد.
- ✓ بیمار را از نظر شنوایی چک کنید.
- ✓ طی مصرف دارو، ارزیابی نورولوژیک بیمار را انجام دهید.



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

ایفوسفامید / سیکلوفسفاماید:

- ✓ به بیمار آموزش دهید عوارض سمی دارو بر روی مجاری ادراری ممکن است بیشتر از سیکلوفسفامید باشد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید تهوع، استفراغ، اختلالات سیستم عصبی مرکزی از جمله اغتشاش شعور و بی حالی از عوارض جانبی مهم دارو هستند.
- ✓ به بیمار آموزش دهید در صورت بروز خونریزی اطلاع دهد زیرا مصرف دارو باید قطع گردد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید باید برای جلوگیری از خطر عارضه کلیوی ناشی از افزایش اسید اوریک مایعات زیاد مصرف کند.

وین کریستین:

- ✓ به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است به اعصاب محیطی آسیب وارد کند که با علائم بی حسی انگشتان، گزگز انگشتان، ضعف یا درد بویژه در دستان و پاها نشان داده میشود.
- ✓ به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است موجب تهوع و استفراغ، کاهش وزن، آنمی و آلپوسی شود.

اتوپوساید:

- ✓ قبل از تزریق فشار خون بیمار را بررسی نمایید و به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است موجب افت فشارخون شود بنابراین هر نوع تغییر وضعیت از حالت خوابیده به نشسته و ایستاده به آرامی انجام شود.
- ✓ به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است موجب طاسی سر، ضعف و تهوع و استفراغ شود.
- ✓ به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است موجب سردرد و افزایش ضربان قلب شود.

تمودار (تموزولوماید):



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

- ✓ به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است موجب کاهش سلولهای خونی شود بنابراین در صورت مشاهده علائم تب، خونریزی، ضعف و بی حالی اطلاع دهد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است موجب عفونت مجاری تنفسی (نمونیا) شود بنابراین هر نوع مشکلات تنفسی و سرفه اخیر که به تازگی شروع شده است را اطلاع دهد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است موجب تشنج شود و در صورت بروز هر نوع تغییر در هوشیاری بیمار سریعاً اطلاع داده شود.
- ✓ بیمار را از نظر آزمایشات کبدی بررسی کنید و به بیمار آموزش دهید هر نوع زردی واضح در صلبیه چشم یا پوست و یا تغییر در هوشیاری اطلاع داده شود.

(Bevacizumab)Avastin:

- ✓ به بیمار آموزش دهید از آنجایی که دارو ممکن است موجب خونریزی گوارشی شود هر نوع علائم دل درد، خون در مدفوع یا مدفوع تیره، سرفه یا استفراغ همراه با خون (زمینه به رنگ قهوه coffee ground) را سریع اطلاع دهد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید از آنجایی که دارو ممکن است موجب خونریزی مغزی شود هر نوع بی حسی و ضعف (بویژه در یک طرف بدن)، سردرد شدید ناگهانی، مشکلات بینایی و تعادل را سریعاً اطلاع دهد.

:Topotecan

- ✓ به بیمار آموزش دهید دارو ممکن است موجب حساسیت شود بنابراین در صورت بروز خارش، اختلال تنفسی، کهیر، ورم صورت و اندامها سریعاً اطلاع دهد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید هر نوع سرفه جدید، تب و سختی در تنفس را گزارش دهد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید هر نوع اسهال همراه با تب و دل درد را گزارش دهد.



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

✓ به بیمار آموزش دهید هر نوع درد یا سوزش هنگام ادرار کردن را گزارش دهد.

دوکسوروبیسین:

✓ از بیمار بخواهید از آنجا که دارو ممکن است موجب مشکلات قلبی شود هر نوع درد قفسه سینه و مشکلات تنفسی را اطلاع دهد.

✓ میزان اسید اوریک خون را چک کنید و از بیمار بخواهید هر نوع اختلال در دفع ادراری را اطلاع دهد.

آموزش تخصصی به بیمار حین بستری

مسئول آموزش به بیمار

- ✚ بر اساس برنامه ی زمان بندی مشخص، کلیه ی بیماران جدیدالورود را در شیفت صبح، راند نمایید.
- ✚ کلیه ی نکات و آموزش های عمومی خود مراقبتی که در بند فوق توضیح داده شده را به بیماران منتقل نمایید.
- ✚ حداقل یکبار در هفته، آموزش های گروهی به همراهان بیمار را در زمینه ی خود مراقبتی در سالن کنفرانس برگزار نمایید.
- ✚ بیماران هر بخش را به صورت روزانه و بر اساس برنامه ی زمان بندی مشخص به منظور پایش عملکرد آموزشی پرسنل بخش، راند نمایید.
- ✚ بیماران نیازمند به آموزش های تخصصی تر مانند: تغذیه و روان شناسی را شناسایی و به کارشناس مربوطه ارجاع دهید.
- ✚ آموزشات تخصصی پرستار به بیمار را پایش و ارزیابی کنید.

کسب اطمینان از تداوم خود مراقبتی در منزل



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

نحوه ی ارائه ی آموزش های حین ترخیص

پزشک بیمار

- ✓ دستور دارویی را نوشته و در مورد نحوه مصرف دارو در منزل به بیمار آموزشات لازم را بدهید
- ✓ در مورد نوبت بعدی بستری به بیمار توضیحات لازم را بدهید
- ✓ در مورد انجام آزمایش و تاریخ آن به بیمار آموزش بدهید.

پرستار مسئول بیمار

- ✓ اگر کودک دچار اسهال آبکی یا ورم شکم شد سریعاً کودک را به بیمارستان بیاورید.
- ✓ اگر کودک دچار ضعف یا اختلال حرکتی در دستها و پاها شد سریعاً کودک را به بیمارستان بیاورید.
- ✓ اگر چشمان کودک دچار حرکات سریع شد یا دچار انقباضات عضلانی شد سریعاً او را به بیمارستان بیاورید.
- ✓ داروهای کودک طبق دستور به او داده شود.
- ✓ به کودک آسپیرین ندهید.

محتوای آموزش های عمومی حین ترخیص

I. پیشگیری از عفونت

- ✓ قبل از غذا خوردن و مسواک زدن و بعد از دستشویی رفتن دست ها را بشوئید
- ✓ با افراد مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا، گلودرد چرکی یا سایر عفونت‌ها* دوری از افرادی که به تازگی واکسن زنده (آبله مرغان، اوریون، سرخک، سرخجه و آبله) دریافت داشته‌اند (به مدت 6-8 هفته بعد از واکسیناسیون) تماس نداشته باشید
- ✓ دندان‌ها را با مسواک نرم بعد از غذا خوردن و قبل از خواب بشوئید
- ✓ معاینات دهان و دندان قبل از شروع شیمی درمانی انجام دهید



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

- ✓ دندان مصنوعی کاملاً مناسب دهانتان باشد
- ✓ هرگونه تحریکات پوستی اطراف مقعد یا هموروئید (بواسیر) به پزشک یا پرستار اطلاع دهید
- ✓ غذای کاملاً پخته شده بویژه گوشت، تخم مرغ و ماهی مصرف کنید
- ✓ از هر عاملی که باعث ایجاد زخم و جراحت و یا سوختگی در بدن گردد (استفاده از دستگیره موقع برداشتن ظروف گرم، پوشیدن دستکش در هنگام شستشوی ظروف یا باغبانی کردن، استفاده از کفش یا روفرشی، مرطوب نگه داشتن پوست با کرم‌های مرطوب کننده)، اجتناب کنید.
- ✓ در صورت بروز علائم عفونت و تب (درجه حرارت بالاتر از حد طبیعی بویژه اگر بالای 38 درجه سانتی گراد باشد، لرز، نفس نفس زدن و یا تنفس سخت و مشکل، احساس گرفتگی در قفسه سینه و یا درد قفسه سینه، گلودرد یا سایر علائم سرماخوردگی که بیش از 48 ساعت به طول انجامد، سرفه بسیار یا تغییر در ویژگی سرفه‌های قبلی، درد یا وجود ترشحات در در ناحیه مقعد، اسهال، درد یا ترشحات در ناحیه تناسلی، دل درد، مشکلات ادراری، هر نوع درد جدید یا غیر طبیعی، قرمزی، تورم و درد پوستی) بدن خود را گرم نگه دارید و مایعات فراوان بنوشید و فوراً به پزشک اطلاع دهید و یا اینکه فوراً به اتفاقات بیمارستان مراجعه کنید
- ✓ از مصرف غذای مانده خودداری کنید.
- ✓ غذای خود را بصورت مکرر گرم نکنید

II. پیشگیری از خونریزی

- ✓ از کفش‌ها و روفرشی‌های فاقد پاشنه استفاده نکنید
- ✓ از دستکش‌های محکم در هنگام باغبانی، بیل زدن و کار با گیاهان استفاده کنید
- ✓ در استفاده از کارد و یا ابزار احتیاط کنید



عنوان دستوراالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

- ✓ از پزشک یا پرستار در مورد استفاده از نخ دندان سوال کنید
- ✓ اگر میبایست در بینی خود بدمید تنها از یکی از دو مجرای بینی بدمید و به آرامی این کار را انجام دهید و همزمان دهان را باز نگه دارید
- ✓ از ماشین صورت تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید
- ✓ بعد از هر نوع خروج سوزن از پوست (بعد از خونگیری یا تعویض مسیر سرم) محل آن را محکم با گاز یا پنبه فشار دهید
- ✓ در صورت مشاهده هر یک از علائم و نشانه‌های زیر فوراً به پزشک اطلاع دهید: پتیشیا یا دانه‌های قرمز بر روی پوست، خونریزی لثه، کبودی بدون علت، سردرد، اختلال در بینایی، خونریزی غیر قابل کنترل از بینی، خون روشن در ادرار یا مدفوع، مدفوع تیره و قیری رنگ، درد یا تورم در ناحیه شکم، هر نوع خونریزی غیر طبیعی دیگر از هر جایی از بدن.

III. بی‌اشتهایی و تهوع

- ✓ مصرف غذا در مقدار کم و به دفعات
- ✓ مصرف میان وعده‌های پرانرژی و پرپروتئین مانند نوشیدنی‌های حاوی شیر و شیر شکلات را رعایت کنید
- ✓ از مصرف غذاهای چرب و پرخوری کردن و سس پرچرب پرهیز کنید
- ✓ کمی پیاده روی قبل از مصرف غذا داشته باشید
- ✓ مقداری آبمیوه به منظور کاهش طعم تلخی در دهان بنوشید
- ✓ غذاهایی را بیشتر میل کنید که هم دما با دمای اتاق هستند و یا خنک هستند مانند ساندویچ، سالاد و پنیر
- ✓ از چاشنی‌های متفاوت برای بهبود طعم غذا استفاده کنید
- ✓ آبنبات ترش بمکید
- ✓ مصرف غذاهای مورد علاقه در زمان تهوع و استفراغ ممنوع است



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

- ✓ میوه در بین وعده غذایی به منظور از بین رفتن طعم بد دهان مصرف کنید
- ✓ از دهان شویه و مراقبت ویژه از دهان استفاده کنید
- ✓ اجازه بدهید سایرین غذا آماده کنند و در زمان پخت غذا دور از آشپزخانه باشید.

IV. زخم های دهانی

- ✓ غذاهای نرم که راحت تر بلعیده می شوند (سوپ، حلیم و فرنی) بخورید
- ✓ غذا به صورت آبگوشتی جهت بلع راحت مصرف کنید
- ✓ از مصرف غذاهای تند و پر ادویه و ترش پرهیز کنید
- ✓ از غذاهایی که در دمای اتاق هستند یا خنک هستند استفاده کنید (زیرا برای افرادی که زخم دهان و گلو دارند بهتر قابل

مصرف هستند)

- ✓ در صورت خشکی دهان آدامس‌های فاقد شکر بجوید، آبنبات ترش و تکه‌های کوچک یخ بمکید
- ✓ به دکتر خود در مورد وجود پلاک‌های سفید در دهان اطلاع دهید
- ✓ به پزشک در مورد مناطق دردناک در گلو و روش‌های تسکین درد خود* انجام دستورالعمل‌های مراقبت دهان اطلاع دهید
- ✓ مایعات خنک مصرف کنید.

V. اقدامات لازم هنگام بروز تب

- ✓ برای جلوگیری از افزایش تب و ایجاد نقص در بدن، باید تب را مرتب چک کنید.
- ✓ در صورت داشتن تب مایعات زیاد بنوشید
- ✓ برای پایین آوردن تب یا قطع آن از تب برهایی چون استامینوفن و پاراستامول استفاده کنید.



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

- ✓ جهت کاهش دمای بدن از حوله مرطوب و خنک، پاشویه و حمام با آب ولرم استفاده کنید.
- ✓ در صورت تب نوزاد، هر چند خفیف، باید به پزشک مراجعه کنید (مراجعه به اورژانس به هنگام تب شدید ضرورت دارد).
- ✓ تب نوزاد را با استفاده از لباس‌های نازک، مصرف نوشیدنی‌های خنک و کاهش دمای اتاق پایین بیاورید

.VI در موارد زیر سریعاً به یک پزشک مراجعه کنید

- ✓ نوزاد کوچک‌تر از ۳ ماه
- ✓ دمای بیش از 40°C
- ✓ کاهش وزن
- ✓ تشنج مکرر یا طولانی با وجود تلاش برای کاهش دما
- ✓ لکه‌هایی بر روی پوست
- ✓ بی‌هوش شدن
- ✓ گریه دائم
- ✓ سایر موارد خطرناک

پس از ارائه آموزشات لازم، امضا و اثر انگشت بیمار و همراه بیمار را جهت فرم طرح ترخیص به شماره WRD- SO- 016 اخذ نمایید.

اطمینان از ترخیص ایمن

کارشناس آموزش به بیمار



عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
1399/08/30	1403/03/26	1404/03/26	1/2	EU- W- 006/04

1- 3-5 روز پس از ترخیص، به کلیه ی بیماران ترخیصی تماس تلفنی برقرار نمایید.

2- آموزش های لازم در پاسخ به مشکل طرح شده از سوی بیمار را، به صورت شفاف و قابل درک به وی منتقل نمایید.

3- از طریق کانال واتساپ مطالب آموزشی برای بیماران به اشتراک گذاشته شده و در صورت داشتن سوال بیماران از طریق صفحه واتساپ پاسخ آنها داده میشود.

مستندات و سوابق: برگ آموزش حین ترخیص به شماره ایزو (WRD- FO- 16) - برگ آموزش به بیمار در پرونده به شماره ایزو (ME- F- 005/01) - دفتر لیست موارد آموزش داده شده - دفتر آموزش گروهی- دفتر ثبت آموزش به همراه هنگام ترخیص - دفتر ثبت آموزش تغذیه- امار گروه درمانی در واحد روانشناسی -دستورالعمل خودمراقبتی به شماره EU- W- 001/02 منابع و مراجع:

شواهد و مدیریت کیفیت ارتقای سلامت در بیمارستانها -ترجمه دکتر اکبر نیک پژوه -زیرنظر و با مقدمه دکتر عباسعلی کریمی، کتابچه راهنمای اعتبار بخشی نسل چهارم

تهیه کنندگان	تایید کننده	ابلاغ کننده
ساناز عبدالرضا پور	مریم حصیرباف	دکتر امیدرضا ذکاوت
مریم کی منش		
الهام امین	مترون بیمارستان	ریاست بیمارستان
محمدرضا حسینی پویا		

بسمه تعالی



اداره نظارت و اعتباربخشی معاونت
درمان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی فارس
مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر



نام واحد: پرستاری

عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی به بیماران در بخش‌های بالینی Neuroblastoma

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU- W- 006/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

مسئول روان شناس	سمانه حسینی