

راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد

سالمندی

واحد آموزش بیمارستان آیت الله مدنی بجستان

فهرست

- ۱..... اختلال در الگوی خواب
- ۲..... اختلال در فرآیندهای خانوادگی
- ۲..... احساس تنهایی و عزلت
- ۳..... اختلال شنوایی
- ۳..... سوء رفتار با افراد مسن
- ۴..... افسردگی
- ۵..... اختلال در الگوی خواب
- ۶..... اضطراب ناشی از ضربه ، بیماری و ناتوانی
- ۶..... خطر آسیب پوستی
- ۷..... سازگاری غیر موثر فردی
- ۸..... اختلال در اعتماد بنفس
- ۹..... اختلال حرکتی
- ۱۰..... اختلال در بینایی
- ۱۰..... نقص در مراقبت از خود

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال در الگوی خواب در ارتباط با ترس و اضطراب ناشی از محیط بیمارستان ، شب ادراری ، تغییر در دوره های خواب ناشی از افزایش سن	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
پرستار باید قادر باشد : ➤ الگوی مناسب خواب را که با معیارهای ذکر شده مشخص می شود حفظ کند : احساس رضایت ، وضعیت مناسب و متعادل فکری و مغزی ، عدم وجود علایم خستگی و بی خوابی مانند خمیازه کشیدن مکرر و کسالت داشتن و ...	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . به مددجو برای تعیین بهترین زمان مناسب برای استراحت و خواب شبانه کمک کنید . ۲ . مددجو را با محیط درمانی برای کاهش استرس وی آشنا کنید . ۳ . مشکلات گوارشی را (در صورت وجود) کنترل و درمان کنید . ۴ . به مددجو جهت تعیین مناسب ترین راهکار های آرام سازی و کنترل استرس کمک کنید . ۵ . در صورت بستری بودن مددجو در صورت امکان ، الگوی طبیعی خواب و استراحت وی را حفظ کنید . ۶ . محیط را برای استراحت مددجو آماده نمایید . ۷ . داروهای مصرفی بیمار را از نظر روش مناسب استفاده و اثرات جانبی بررسی نمایید . ۸ . صدای زنگ تلفن و زنگ اخبار و ... را کاهش دهید . ۹ . در صورت نیاز مددجو را به سرویس های مرتبط ارجاع دهید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . روش های مناسب آرام سازی را به مددجو آموزش دهید . ۲ . به مددجو توصیه نمایید حتی الامکان روز ها استراحت نکند . ۳ . به مددجو گوشزد نمایید که تغییر در الگوی خواب با افزایش سن طبیعی است . ۴ . به مددجو آموزش دهید که شب ها قهوه و چای کمتری استفاده نماید . ۵ . به مددجو آموزش دهید در صورت عدم وجود موارد منع مصرف ، از لبنیات و شیر بیشتری استفاده نماید . ۶ . به مددجو آموزش دهید در صورت امکان شب ها قبل از خواب مطالعه نماید . ۷ . به مددجو آموزش دهید به منظور کاهش تعداد دفعات دفع ادرار ، شب ها مایعات کمتری استفاده نماید . ۸ . به مددجو راهکار های ترک مصرف سیگار را آموزش دهید .	

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال در فرآیند های خانوادگی در ارتباط با ناتوانی پیشرونده جسمانی ، مشکلات روانی و اجتماعی و مالی ، عدم آگاهی مناسب در مورد تغییرات فیزیولوژیک مرتبط با افزایش سن و عدم دسترسی به حمایت های مناسب در جامعه	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
➤ خانواده و پرستار نیازهای مددجو را بیان نمایند . ➤ مددجو به صورت مشتاقانه و داوطلب در برنامه های تصمیم گیری شرکت نماید . ➤ مددجو با محیط تعاملات مناسبی داشته باشد . ➤ مددجو در محدوده توانایی خود از حداکثر توان بالقوه اش بهره ببرد .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . مددجو و خانواده اش را به بیان احساسات خود تشویق کنید . ۲ . در صورت امکان مددجو و خانواده اش را برای تعاملات و گفتگوی صمیمانه خانوادگی تنها بگذارید . ۳ . اهمیت استراحت و تغذیه مناسب را به مددجو و خانواده اش گوشزد نمایید . ۴ . راهکار های تطابق و سازگاری را به بیمار و خانواده وی آموزش دهید . ۵ . در هدف گذاری برای اقدامات حمایتی - درمانی ، مددجو و خانواده را مشارکت دهید . ۶ . در صورت تداوم مشکل ، بیمار را به مراکز مناسب ارجاع دهید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . آگاهی لازم در مورد تغییرات فیزیولوژیک مرتبط با افزایش سن را به بیمار و خانواده ارائه دهید . ۲ . روش های دستیابی به انواع حمایت های اجتماعی را به بیمار و خانواده اش آموزش دهید . ۳ . اهمیت تطابق با وضعیت موجود را به خانواده مددجو گوشزد نمایید .	

بیان مشکل	Problem Definition
احساس تنهایی و عزلت در ارتباط با کاهش امکان حضور در جامعه به دلایل مالی ، جسمی و روانی	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
➤ عدم احساس تنهایی و عزلت که با معیارهای حفظ ارتباط با دیگران مشخص می شود .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . به مددجو در برنامه ریزی جهت حفظ و ارتقاء راهکارهای افزایش ارتباطات اجتماعی کمک کنید . ۲ . از روش های حفظ ارتباطات صمیمی مثل لمس (با توجه به فرهنگ و مذهب بیمار) استفاده کنید . ۳ . در صورت بستری بودن بیمار ، حتی الامکان محیطی مشابه با محیط زندگی طبیعی وی طراحی نمایید . ۴ . وسایل ارتباط جمعی را در دسترس بیمار قرار دهید . ۵ . مددجو را به عضو شدن در جوامع گوناگون تشویق نمایید . ۶ . بیمار را به سازمان های حمایت مالی ارجاع دهید . ۷ . در صورت نیاز مددجو را به مراکز مشاوره درمانی ارجاع نمایید . ۸ . علایق مددجو را کشف کرده و از آنها در جهت افزایش امکان ارتباط استفاده کنید . ۹ . به مددجو در تنظیم برنامه مناسب ورزشی کمک نمایید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . به خانواده بیمار اهمیت تداوم ملاقات های منظم و حفظ ارتباط با مددجو را گوشزد کنید . ۲ . برای حفظ تعامل بیشتر ، تلفن را در دسترس مددجو قرار دهید . ۳ . اهمیت حفظ الگوی مناسب ارتباطی را به همراهان گوشزد کنید . ۴ . روش های کنترل استرس و آرام سازی را به مددجو و خانواده اش آموزش دهید .	

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال شنوایی در ارتباط با تغییرات استحالہ ای و تخریبی در ساختمان گوش و اعصاب شنوایی	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
➤ مددجو با استفاده از توانایی موجود ، حداکثر تعاملات را با محیط داشته باشد .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . کانال گوش را از نظر ترشحات و واکس بررسی کنید . ۲ . جهت کمک به لب خوانی مددجو نور مناسبی را در محیط فراهم کنید . ۳ . سر و صدای محیط را کم کنید . ۴ . برای شروع ارتباط کلامی ، ابتدا مددجو را مطلع کنید . ۵ . حداکثر فاصله را جهت بهبود ارتباط کلامی (بین یک تا دو متر) حفظ نمایید . ۶ . حین صحبت با مددجو از جویدن آدامس و خوردن ، اجتناب کنید (احتمال بروز خطا در لب خوانی توسط مددجو) . ۷ . بلندی مناسب صدا را در شروع و خاتمه جملات حفظ نمایید . ۸ . از جملات ساده و مختصر استفاده کنید . ۹ . عبارات را در صورت لزوم تکرار کنید . ۱۰ . از راهکارهای دیگر مناسب جهت موثرتر کردن تعامل و ارتباط با مددجو (رفتارهای ارتباط غیر کلامی ، نوشتار و ...) استفاده کنید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . به مددجو توصیه کنید از وسایل کمک شنوایی (مثل سمعک) در صورت تجویز استفاده نماید . ۲ . به مددجو توصیه کنید روش صحیح استفاده از سمعک را به کار بندد . ۳ . به مددجو آموزش دهید استفاده از سمعک نیز مانند عینک در جامعه پذیرفته شده است و با تداوم استفاده برای فرد ، پذیرفته خواهد شد . ۴ . به خانواده مددجو توصیه کنید محیطی پذیرا برای وی فراهم نمایند .	

بیان مشکل	Problem Definition
سوء رفتار با افراد مسن	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
پرستار باید قادر باشد : ➤ یک محیط امن برای فرد مسن برقرار کند . ➤ به حقوق بیماران احترام بگذارد . ➤ بیماران را به حقوق خود آشنا کند .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . با سالمند مصاحبه کرده و از وی در مورد نحوه سوء رفتار گزارش دریافت کنید . ۲ . از بیمار حمایت کنید تا بدون ترس در مورد جزئیات واقعه سوء رفتار صحبت کند . ۳ . درباره حقوق بیمار با وی صحبت کنید تا در مواقع لازم با قدرت و قوت و مستقل برخورد نماید . ۴ . از دیگر اعضای تیم درمان مانند مشاور برای کاهش ترس بیمار در مواقع لازم کمک بگیرید . ۵ . به بیمار برای تشخیص محدوده و حیطه شخصی خود در جهت احساس امنیت نمودن و کنترل خود کمک نمایید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
• به بیمار در جهت شناسایی و پاسخ به موقع به تهدیدات سوء رفتار یا انجام سوء رفتار با در اختیار گذاشتن شماره تلفن منابع حمایتی ، پلیس و دیگر شماره های مهم برای استفاده در مواقع لازم ، آموزش دهید . • بیمار را به خطر ارتباط با منابع مشورتی و حمایتی تشویق نمایید .	

بیان مشکل	Problem Definition
افسردگی	
بر آیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
پرستار باید قادر باشد :	➤ از بیمار در تعاملات اجتماعی در طول فعالیت های برنامه ریزی شده حمایت کند . - بیمار باید قادر باشد : ➤ احساس خود ارزشی را بیان کند . ➤ آغازگر بعضی از گفتگوها باشد . ➤ در مراقبت از خود مشارکت داشته و فعالیت های روزانه خود را انجام دهد . ➤ با اقوام ، دوستان و کارکنان تعامل بیشتری داشته باشد .
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . توجه داشته باشید که تعیین قابلیت های جسمی بیمار ، تعادل بین تمایلات و توانایی ها ، احساس مفید بودن یا عدم مفید بودن را تقویت می کند . ۲ . جهت افزایش احساس کنترل بیمار ، وی را در طرح ریزی فعالیت های روزانه زندگیشان مشارکت دهید . ۳ . وضعیت تغذیه ، دفع ، خواب و استراحت و آسایش فیزیکی بیمار را کنترل کنید . ۴ . مطمئن شوید که کلیه امکانات مورد نیاز برای خود مراقبتی در دسترس بیمار هستند (برای جلوگیری از بعضی اقدامات غیر ضروری) . ۵ . بیمار را به ورزش تشویق کنید (ورزش باعث جابجایی سروتونین و نوراپی نفرین در مغز می شود که در افسردگی کاهش یافته است) . ورزش همچنین باعث افزایش میزان انرژی و بهبود الگوی خواب بیماران مسن می شود . ۶ . فرد مسن را به فعالیت های آرامش دهنده و لذت بخش و گوش کردن به موسیقی تشویق کنید . ۷ . در حل مشکلات به وی کمک کنید . ۸ . در صورتی که اختلالات فیزیکی موجب اختلال در خود مراقبتی شده است با کادر درمان ، فیزیوتراپ و سایر متخصصین مربوطه مشورت کنید . ۹ . حمایت اجتماعی از بیمار را افزایش دهید (فامیل ، دوستان ، گروه های اجتماعی و منابع بیمارستانی) .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . به بیمار در مورد پاتولوژی اولیه افسردگی آموزش دهید . ۲ . به بیمار در مورد عوامل برگشت دهنده بیماری آموزش دهید . ۳ . به بیمار در مورد خطرات قطع داروهای تجویزی (مگر در صورت مشورت با پزشک) آموزش دهید . ۴ . به بیمار در مورد دلیل اینکه چرا چندین هفته جهت تاثیر داروهای ضد افسردگی زمان لازم است ، آموزش دهید . ۵ . در مورد نیاز به الگوی جدید ورزشی بعد از ترخیص آموزش دهید . ۶ . روز ، زمان و محل پیگیری های بعدی را به بیمار یادآوری کنید . ۷ . زمان و مکان تماس با پزشک را به بیمار یادآوری کنید . ۸ . به بیمار در مورد درمان شامل هدف ، مقدار ، فاصله زمانی و عوارض دارویی توضیح دهید .	

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال در الگوی خواب در ارتباط با آپنه شبانه ، بی خوابی مرضی ، سندرم پاهای بی قرار و سایر اختلالات	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
پرستار باید قادر باشد : ➤ عوامل خطر مهم بی خوابی شدید در بیمار را تشخیص دهد . ➤ نحوه استفاده از لوازم نگه دارنده فشار ریوی مثبت را بطور مکتوب آموزش دهد . ➤ عوامل محیطی مخل آسایش و خواب را تشخیص دهد . ➤ هنگام پذیرش بیماران الگوی خواب بیمار را بطور کامل مورد بررسی قرار دهد . ➤ کیفیت و کمیت خواب بیمار را در وضعیت طبیعی (عدم مشکل در خوابیدن) بررسی کند .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . بیماران را از نظر آپنه حین خواب ، حرکت بیش از حد معمول پاها در حین خواب و اختلال در بیدار ماندن در طول فعالیت های روزانه ، مشاهده کنید . ۲ . بیمار را از نظر اختلالات جسمی ، و روحی - روانی که از علائم آنها مشکل در خواب است مانند افسردگی ، درد ، آنمی و اورمی ، کنترل کنید . ۳ . در صورتیکه مشکل در خوابیدن به علت آپنه باشد ، درمان هایی از قبیل نگهداری فشار مثبت راه هوایی لازم است . حفظ بهداشت لوازم مربوطه و نیز ماسک ها ضروری است . ۴ . در مورد استفاده بیمار از داروهایی که ممکن است باعث اختلال در خواب شوند بررسی مجدد انجام دهید . در بی خوابی های متوسط تا شدید خصوصاً در مواقعی که عامل آن مربوط به آپنه حین خواب یا سندرم پای بیقرار باشد ، بیمار را به متخصص بهداشت روان ارجاع دهید . ۵ . در بیماران دچار آپنه حین خواب و سندرم پای بی قرار در مواقع استفاده از داروهای آرام بخش برنامه مراقبتی ویژه طرح کنید . ۶ . کمیت و کیفیت خواب را با اندکس کیفیت خواب پیترزبورگ (PSQI) بررسی کنید و میزان خشنودی بیمار از کیفیت خواب خود را به سایر پرستاران و مراقبین باز خور دهید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . از بیمار بخواهید که از خوردن و آشامیدن غذاها و مایعات محرک در زمان غروب (از جمله کافئین و چای) اجتناب کند . ۲ . تکنیک های آرام سازی (relaxation) را به بیمار آموزش دهید . ۳ . از بیمار بخواهید که در طول روز چرت نزند . ۴ . تنظیم ساعات خواب و بیداری روزانه (بطور منظم) را به بیمار آموزش دهید . ۵ . بیمار را به انجام ورزش های منظم روزانه تشویق کنید . ۶ . بیمار را به استفاده از شیر گرم قبل از خواب و یا غذای مختصر و سبک در رختخواب تشویق کنید . ۷ . به بیمار آموزش دهید با بستن در اتاق و سایر اقدامات لازم از سر و صدای زیاد محیط دور باشد . ۸ . به بیمار در مورد نحوه استفاده از C-pap (تمیز کردن و نگهداری فشار مثبت راه هوایی) آموزش مکتوب ارائه کنید .	

بیان مشکل	Problem Definition
اضطراب ناشی از ضربه ، بیماری و ناتوانی	
بر آیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
➤ مددجو کاهش اضطراب را نشان دهد . ➤ مددجو و خانواده وی قادر باشند منابع تهدید کننده و موقعیت های استرس زا را شناسایی کنند . ➤ مددجو و خانواده وی سازگاری پیدا کرده و روش های مواجهه با موقعیت های استرس زا را بدانند . ➤ مددجو افزایش در میزان راحتی جسمی و روانی را تجربه کند .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . خوش بینی را در بیمار افزایش داده و ارتباط قوی با بیمار برقرار کنید . ۲ . مددجو را برای استفاده از استدلال ، حفظ آرامش و برخورد با موقعیت بدون قضاوت تشویق کنید . ۳ . یک محیط آرام بخش همراه با سطح مناسبی از محرکات حسی برای بیمار بوجود آورید . ۴ . بیمار را به بیان افکار و احساسات خود تشویق کنید . ۵ . به بیمار برای درک تجربه اضطراب های قبلی کمک کنید . ۶ . به مددجو در مورد رفتارهای وی که ناشی از اضطراب است ، بازخورد دهید . ۷ . به بیمار و خانواده وی برای شناسایی روش های سازش طولانی مدت کمک کنید . ۸ . شرایط و اطلاعات مناسب را برای رفع اضطراب بیماران فراهم کنید . ۹ . بیمار و خانواده را برای شرکت در فعالیت های اجتماعی و سرگرم شدن با توجه به علایق شخصی تشویق کنید . ۱۰ . به افزایش مهارت های ارتباطی بیمار همراه با اعتماد به نفس کمک کنید . ۱۱ . محیطی ساکت ایجاد کرده و تحریکات اضافی را کم نمایید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
• روش های آرام سازی برای کاهش اضطراب را به بیمار و خانواده آموزش دهید . • به بیمار و اعضاء خانواده در مورد روش های حل مشکل آموزش دهید .	

بیان مشکل	Problem Definition
خطر آسیب پوستی در ارتباط با بی اختیاری ادراری	
بر آیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
➤ پرستار باید قادر باشد از آسیب پوستی پیشگیری کند . ➤ بیمار باید قادر باشد بهداشت ناحیه پرینه را حفظ کند به طوری که آسیب نبیند و دچار سائیدگی و زخم نشود .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . ناحیه پرینه را از نظر علائم آسیب پوستی (مانند قرمزی) بررسی ، و پدها را پس از هر بار خیس شدن تعویض کنید . ۲ . از صابون ملایم و آب ولرم برای شستن ناحیه پرینه وقتی که لباس یا ملافه بیمار تعویض می شود استفاده کنید . ۳ . از کرم در جهت پیشگیری از تماس ادرار با پوست ناحیه پرینه و آسیب ناشی از آن استفاده کنید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
• به بیمار یا مراقبت کننده برای تعویض سریع پدها و پوشک ها آموزش دهید . • به خانواده بیمار در جهت اجتناب از استفاده از محصولات بهداشتی و خوشبوکننده تایید نشده در ناحیه آسیب دیده آموزش دهید .	

Problem Definition	بیان مشکل
	سازگاری غیر موثر فردی
Expected Outcomes	برآیند های مورد انتظار
	پرستار باید قادر باشد : ➤ هر گونه سازگاری غیر موثر در سالمند را به موقع تشخیص دهد . - بیمار باید قادر باشد : ➤ شواهدی از بهبود در مهارت های سازگاری و تحمل استرس را از خود نشان دهد . ➤ افزایش راحتی جسمی و روانی را بیان کند . ➤ شواهدی از بهبودی توانایی حل مشکل و تصمیم گیری را نشان دهد . ➤ مشکلات خود را حل کرده و قادر به انجام کامل فعالیت های روزانه زندگی بدون وابستگی باشد .
Nursing Recommendations	توصیه های پرستاری
	۱ . محیطی امن برای مددجو ایجاد کنید . ۲ . مهارت های سازگاری مددجو ، سازگاری غیر موثر و درجه ناسازگاری را شناسایی کنید . ۳ . تکنیک های حل مشکل و سازگاری فردی را در بیمار تشویق و تقویت کنید . ۴ . روی فعالیت های تصمیم گیری پافشاری و تاکید کنید . ۵ . اعتماد بنفس و احساس خود کارآمدی را در بیمار بهبود بخشید . ۶ . امید و احساس قدرت را حفظ کنید . ۷ . رفتارهای بیمار را که نشان دهنده وابستگی وی هست ، تقویت نکنید (در مقابله با بحران ها) . ۸ . خانواده را در جهت حمایت روانی از سالمند تشویق کنید . ۹ . منابع جامعه را برای حمایت از سالمند و خانواده مشخص کنید . ۱۰ . سالمند را به متخصص بهداشت روان ارجاع دهید .
Patient Education	آموزش به بیمار
	• فرد را به استفاده از توان فردی و روش های موفقیت آمیز گذشته در مواجهه با بحران ها تشویق کنید . • سالمند را به تفریح کافی و استراحت مناسب در طول روز تشویق کنید .

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال در اعتماد بنفس (خود ارزشیابی نا مناسب و احساس منفی در باره قابلیت های خود)	
بر آیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
بیمار باید قادر باشد : ➤ فعالیت های مراقبت از سلامتی خود را مدیریت کند . ➤ بین احساسات و نیازهایش ارتباط منطقی برقرار کند . ➤ اهداف واقع بینانه ای را انتخاب و به انجام برساند . ➤ در مورد ترس های بی مورد خود صحبت کند . ➤ ارتباط مثبتی با خود برقرار کند . ➤ رفتار حاکی از خود ارزشی را بیان کند . ➤ بطور خود انگیخته افکار و احساسات خود را بیان کند . ➤ در فعالیت های درمانی و اجتماعی مشارکت کند .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . به مددجو برای رسیدن به خود مراقبتی به عنوان یک نیاز ضروری کمک ، و وی را به فعالیت و انجام وظیفه و تصمیم گیری فردی به طور مستقل تشویق کنید . ۲ . به مددجو برای شناسایی جنبه های مثبت شخصیت خود کمک کنید . ۳ . مددجو را برای ارتقاء خود مراقبتی تشویق کنید . ۴ . اهداف واقع گرایانه کوتاه مدت برای بیمار در نظر بگیرید بطوری که مددجو بتواند موفقیت را تجربه کند . ۵ . احساسات مددجو را شناسایی و او را در مقابله با ترس و پذیرش وظایف جدید کمک و حمایت کنید . ۶ . به مددجو برای اندیشیدن به شکست های گذشته فرصت ندهید . ۷ . مواجهه درستکارانه ، مودبانه و سازگار را برای تشویق کردن به توسعه واقعیت گرایی در مددجو فراهم کنید . ۸ . مددجو را به شوخ طبعی تشویق کنید . ۹ . مددجو را بدون قید و شرط و با نظر مثبت بپذیرید . ۱۰ . اطلاعات ضروری را برای مددجو فراهم کرده و وی را به خود مراقبتی و خود کنترلی تشویق کنید . ۱۱ . مددجو را به مشارکت در تصمیم گیری ها تشویق کنید . ۱۲ . خانواده را به بروز احساسات مثبت همراه با بیمار تشویق کنید . ۱۳ . خانواده را به شرکت در یادآوری خاطرات یا تهیه تصاویر یا چیزهائی که خاطرات خوب را زنده می کند ، تشویق کنید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
• به مددجو در مورد نحوه مراقبت از خود آموزش دهید . • به مددجو در مورد چگونگی مشارکت در تصمیم گیری های مربوط به خود آموزش دهید .	

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال حرکتی مرتبط با ضعف عضلانی ، مشکلات تغذیه ای ، مشکلات تنفسی ، کمبود خواب ، تغییرات مفصلی ناشی از سالمندی و ...	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
➤ مددجو حداکثر دامنه حرکتی را در محدوده توانایی خود داشته باشد .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . در صورت نیاز بهتر است داروهای ضد درد را قبل از شروع تمرینات تجویز کنید . ۲ . برنامه تغذیه ای مناسب را جهت حفظ کالری مورد نیاز بیمار تعیین کنید . ۳ . اهمیت رعایت الگوی مناسب تغذیه را به مددجو گوشزد نمایید . ۴ . مددجو را از نظر مشکلات تنفسی بررسی نمایید . ۵ . محیط را جهت تحرک و فعالیت فیزیکی مددجو آماده نمایید . ۶ . الگوی خواب مددجو را بررسی کنید . ۷ . برنامه درمانی را که سبب ایجاد محدودیت برای مددجو شده است ، مرور نمایید . ۸ . در صورت نیاز مددجو را به مراجع و مراکز حمایتی و درمانی مناسب ارجاع دهید . ۹ . خانواده و مددجو را در تنظیم برنامه مشارکت دهید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . اهمیت استفاده از وسایل کمکی تجویز شده برای مددجو را به او گوشزد نمایید . ۲ . توصیه کنید از حداکثر دامنه حرکتی مفاصل بهره بگیرد . ۳ . توصیه نمایید در صورت بروز درد اطلاع دهد . ۴ . روش استفاده از کمپرس گرم را به وی آموزش دهید . ۵ . انواع حرکات افزایش دامنه محدوده مفاصل را به مددجو و خانواده وی آموزش دهید . ۶ . روش های کمکی برای تامین خواب مناسب را آموزش دهید .	

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال در بینایی در ارتباط با کدورت عدسی چشم و تغییرات ساختمان چشم	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
➤ بیمار حداکثر میزان ارتباط را با توجه به توانایی های باقیمانده داشته باشد .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . نور کافی در محیط تامین کنید . ۲ . از تغییرات ناگهانی در نور جهت تطابق با نور محیط ، اجتناب کنید . ۳ . جهت پیشگیری از تحریکات یکنواخت ، شب ها نور محیط را کاهش دهید . ۴ . برای کمک به بیمار جهت مطالعه از کلمات درشت تر استفاده شود . ۵ . به علت باریک تر بودن محدوده دید این مددجویان اشیاء را در میدان دید آنها قرار دهید . ۶ . به همراه ارتباط کلامی از علائم شنیداری نیز استفاده کنید . ۷ . استفاده از نور شدید غیرمتعارف نیز سبب تحریکات بینایی در این مددجویان خواهد گردید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . به مددجو توصیه نمایید عینک خود را تمیز نگه دارد . ۲ . به مددجو توصیه نمایید با کمک پرده ، نور داخل محیط زندگی را تنظیم نماید . ۳ . روش استفاده صحیح از داروها را در صورت تجویز ، به مددجو آموزش دهید . ۴ . در صورت نیاز مددجو را به سرویس های مرتبط ارجاع دهید . ۵ . به مددجو توصیه نمایید در صورت تشدید علائم ضعف بینایی به پزشک یا مرکز مرتبط مراجعه نماید .	

بیان مشکل	Problem Definition
نقص در مراقبت از خود به علت اختلال در حرکت ، ضعف ، اختلالات شناختی و عدم انگیزه	
برآیند های مورد انتظار	Expected Outcomes
➤ بیمار در محدوده توانایی خود از حداکثر توان بالقوه مراقبت از خود بهره گیرد .	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱ . با کمک مددجو برنامه مراقبتی را تنظیم نمایید . ۲ . برنامه مراقبتی را در ساعاتی متمرکز کنید که حداکثر مشارکت مددجو را شامل شود . ۳ . در مورد نیاز به وسایل کمکی ، با مددجو مشورت نمایید . ۴ . زمان کافی را در برنامه مراقبتی در نظر بگیرید . ۵ . فعالیت های فیزیکی را در محدوده توانایی مددجو تعریف کنید . ۶ . در صورت نیاز مددجو را به سرویس های مناسب ارجاع دهید . ۷ . از دیگر اعضاء گروه مراقبتی و درمانی کمک بگیرید .	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱ . با راهکارهای مناسب و مختلف ، اعتماد به نفس بیمار را ارتقاء دهید . ۲ . بر نیروهای بالقوه مددجو تاکید نمایید . ۳ . به خانواده مددجو آموزش های لازم را ارائه نمایید . ۴ . به مددجو گوشزد نمایید که انتظاراتش را در محدوده توانایی خویش ، تنظیم کند .	