



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

کردستان

بیمارستان شهید بهشتی قروه



**نکاتی که به عنوان همراه بیمار بستری در آی سی یو
باید در خصوص خودتان رعایت کنید :**

دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی

فروردین ماه ۱۴۰۱

۱- مواظب خودتان باشید . تغذیه و خواب و استراحت و کارهای روزمره را بموقع انجام دهید تا بتوانید سر ساعت تعیین شده در بیمارستان حاضر باشید و کارهایی را که به عهده شماست انجام دهید اگر بخاطر استرس ، درست غذا نخورید و نخوابید ، حالت نامنظم و بهم ریخته ی شما روی پرستار و پزشک هم اثر بد خواهد گذاشت . ضرر این بی نظمی و آشفتگی در نهایت متوجه بیمار بستری در آی سی یو خواهد بود .

۲- پیش از ورود به اتاق آی سی یو باید لباس مخصوص (گان) بپوشید حواس تان باشد اگر احتمال سرفه یا عطسه دارید ، ماسک بزنید.عطر و ادکلن و هر چیزی شبیه این را استفاده نکنید چون ممکن است در فضای اتاق ای سی یو باعث واکنش تنفسی بیمار بشود . دستکش را بلافاصله بعد از ورود به آی سی یو از مسئول اتاق بگیرید و استفاده کنید . تازمانی که از شما نخواستند اند به تخت و وسایل دست نزنید .

۳- پرستاران آی سی یو لازم است که گزارش وضعیت بیماران را ساعت به ساعت ثبت کنند . اگر موقع ورود به آی سی یو پرستاران در حال نوشتن و...بودند ، صبر کنید تا کارشان تمام بشود . حتی الامکان تازمانی که کار قبلی شان تمام نشده ، از آنها سوال نپرسید و سکوت کنید .

-آلارم ها و صداهایی که از دستگاه های متصل به بیمار شنیده میشود ، برای هشدار به پرسنل متخصص است . وقتی که پرستاران حضور داشتند ، به هنگام بوق هشدار دستگاه به آنها چیزی نگویید ، مگر این که خودتان کامل به موضوعات فنی دستگاه ها مسلط باشید . آنها میدانند چه زمانی واکنش نشان بدهند .

۵-در زمانی که حس می کنید شرایط اتاق خلوت است می توانید راجع به دستگاهها و نشانگرهایی که به بیمار متصل است سوال کنید تا احيانا در زمان ضرورت بتوانید کمک حال باشید . اگر به صورت ناگهانی مساله ای پیش آمد که پرسنل در اتاق نباشند به شرایط بیمار توجه کامل داشته باشید . پیش از ترک اتاق ، از پرستارها بپرسید . که چه زمانی لازم خواهد بود آنها را صدا کنید .

۶-پیش از ورود به اتاق ای سی یو گوشی را درحالت بی صدا یا ویبره قرار دهید . اگر منتظر تماس حساس هستید هرچند دقیقه یکبار گوشی را بررسی کنید . دقت داشته باشید که اگر گوشی را در دست گرفتید با همان دست امکان لمس تخت و تجهیزات و محیط نزدیک بیمارار نخواهید داشت .

نکات لازم برای همراهان و نزدیکان در مواجهه با بیمار

بستری در ICU:

۱- آرام و شمرده و با استفاده از جملات کوتاه و مثبت ، حرف بزنید خیلی ها به اشتباه فکر میکنند چون بیمار بستری در آی سی یو با دستگاه ونتیلاتور نفس میکشد پس صدارا نمی شنود ، نگران نباشید آنها میتوانند صدای شمارا بشنوند .

۲- شرایط سخت و ناراحتی - که بیمار بستری در آی سی یو ممکن است در حال تحمل آن باشد - درک کنید و بدان اشاره نمایید . مثلا به او بگویید : تو الان آی سی یو بستری شدی و این لوله که در دهان ات گذاشته اند برای اینه که راحت تر نفس بکشی . این موقتی یه و نگرانی نداره . پرستار گفته که به دارو هم بهت میدن که راحت تر باشی تامشکل حل بشه . نگران نباش وضعیت ات نسبت به روز اول بهتر شده و داری پیشرفت میکنی .

۳- اگر بیمار در سطح هشیاری نی است که میتواند صحبت شمارا تشخیص دهد از او به شیوه ای سوال نپرسید که نتواند پاسخ بدهد. روی یک صفحه کلماتی (مثلا درد- سرگیجه و علائم دیگر) را بنویسید که وقتی نشانش میدهد بتواند اشاره کند یا با اشاره تایید کند. مثلا بگویید که هر کدام از موارد را دارد ، برای تایید دوبار پلک بزند . در اتاق آی سی یو اغلب وایت برد برای چنین مواردی در دسترس است. این که بیمار عصبانی یا ناامید بشود یا نخواهد با کسی ارتباط برقرار کند ، در آی سی یو

طبیعی است . با آنها صبورانه برخورد کنید تا از میزان ناامیدی احتمالی شان کم شود . ممکن است شیوه ارتباطی دیگری روی او بهتر جواب بدهد .

۴- یک وایت برد کوچک تهیه کنید تا بیمار بتواند راحت روی آن بنویسد و خواسته هایش را به شما بفهماند .

۵- جملات کوتاه با مفهوم اطمینان بخشی و حمایت بگویید. مثلا : سلام مامان ، من مریم ام ، اومدم اینجا باشم که هر کاری لازم شد برات انجام بدم و کمک پرستارها باشم که سریع تر حالت خوب بشه . پرستارهای آی سی یو همیشه بهترین و با تجربه ترین های بیمارستان هستند و حواسشون به تو هست . اشارات کوتاه با دست می تواند در ارتباط گیری سریع کمک کند. مثلا انگشت شست رو به بالا یعنی خوب ، رو به پایین یعنی حالت درد یا این که چیزی لازم دارم

۶- به بیمار در فاصله های زمانی یادآوری کنید که این شرایط موقتی است و پیشرفت خوبی داشته است. به او امید و اطمینان بدهید . حتی ممکن است هشیاری در حدی باشد که نتواند صحبت کند یا تشخیص بدهد ، گاهی لازم نیست که اطلاعات دقیق پزشکی بدهید ولی میتوانید با توجه به بیماری اولیه که باعث بستری شدن در آی سی یو شده صحبت هایی بکنید. مثلا : سرماخوردگی های پشت سر هم باعث شده ریه ات خیلی عفونت کنه ، خوب شد که تشخیص دادند اینجا و عفونت داره کمتر میشه . بیهوشی ات بخاطر بالا رفتن عفونت بوده ولی از موقعی که اینجا هستی هر روز دارند آنتی بیوتیک می زنند و آزمایش میگیرند. شرایط ات جوریه که نیاز به کار اضافه نیست و با همین روند درمان

میشی . یه کم حوصله کن ماهمه به نوبت اینجا هستیم. ۷- دستش را بگیرد و به آرامی لمس کنید . قبل از این کار اول با مسئول آی سی یو چک کنید . گاهی به دلایل ایمنی ممکن است این کار ممنوع باشد.

۸- وضعیت را به بیمار بستری بگویید . مثلا تاریخ روز و ساعت و مکان . مثلا ممکن است در شهری غیر از محل سکونتش بخاطر تصادف بستری شده باشد. اورا آگاه کنید . اگر هشیاری اش در حدی است که چشم باز کند و ببیند میتواند روی یک برگه روبرویش تاریخ را بنویسد و علامت بزنید . درباره صداهایی که در اتاق آی سی یو شنیده میشود توضیح دهید تا اضطراب و ترس کمتر شود . مثلا : صدای شبیه

زوزه مال دستگاه تنفسه که به ریه ات فشار نیاد ، این صدای بوق هم گاهی میاد مال تعداد تنفس ته چیزی نیست . حساب و کتاب نفس کشیدن هات رو دارند که از تعداد مشخصی بالا و پایین نره . بوق پشت سر هم زد نگران نشو دستگاه به پرستارها زمان اعلام میکنه که یه سری کارهایی رو سر وقت انجام بدن (بعضی ا این اطلاعات ممکن است غیر فنی و حتی غلط باشد ولی برای توجیه بیمار مفید است)

۹- دعا، شعر ، کتاب و داستان هر آنچه که از قبل می دانید بیمار به آن ها علاقه داشته است ، بخوانید . اگر در اتاق آی سی بیمارانی دیگری بستری هستند ، صدا به گونه ای باشد که مزاحمت برای دیگری نباشد . میتوانید موزیک مورد علاقه بیمار را پخش کنید تا بشنود . در این خصوص حتما از مسئول آی سی یو پرسید .

۱۰- اگر خواستید از پرستار یا مسئول آی سی یو سوالی بپرسید که ممکن است به شرایط بحرانی بیمار اشاره کند ، صداها را بشنود . صحبت های نگران کننده که بخواهید به ملاقاتی ها توضیح دهید ، در نزدیکی محل بستری بیمار توضیح ندهید . وقتی شخصی به دیدنش می آید اشاره کنید که : فلان شخص اومد و حالت رو پرسید . منتها اجازه ندارند بیان داخل اتاق همون بیرون از پشت پنجره تورو دید و من بهش گفتم از امروز دیگه خطر برطرف شده . قرار شد دکتر که اجازه ملاقات داد بهش زنگ بزنم بیاد دوباره .

۱۱- راجع به کارهایی که بیمار بستری به طور روزانه انجام می دهد و معطل ماندن آنها ممکن است نگرانی ایجاد کند، صحبت کنید ، مثلا بچه ها به اداره گفتند و ۱ ماه مرخصی برات نوشتند و موافقت شده نگران نباش از بیمه هم نامه گرفتیم هزینه بیمارستان رو گفتند کامل میدن . یا مثلا فلانی جمعه شب ، آخر مهمونی مراسم دعا گرفت و همه بودند و برات دعا کردند . خوشبختانه امروز صبح هم که اومدم دکتر من رو دید و گفت که داروها رو کم کردند و بهتر شدی .