

کد: INS-PE-004	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز	
صفحه : ۱ از ۳	مرکز آموزشی درمانی سوانح و سوختگی امیرالمومنین (ع)	
شماره ویرایش: R/01	عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی جراحی زیبایی شکم	
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹	محور: مراقبت و درمان	
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹	زیرمحور: مراقبت های عمومی و بالینی	

هدف: ارتقاء و بهبود وضعیت بالینی بیماران به وسیله آموزش به بیماران و خانواده های آنان درمورد رفتارهای بهداشتی و خودمراقبتی

دامنه: بخش جراحی پلاستیک

تعاریف:

- **خود مراقبتی:** مجموعه ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی، آگاهانه و هدفدار برای خود، فرزندان و خانواده اش انجام میدهد تا از لحاظ جسمی، روانی، اجتماعی سالم بمانند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده اش حفاظت نماید.
 - **ابدومینوپلاستی:** نوعی جراحی پلاستیک است که در طی آن چربی و پوست اضافه ای که کشسانی خود را از دست داده است جدا شده و شکم فرد سفت تر و خوش فرم تر می شود.
- مسئولیت ها و اختیارات:** پرستار و پزشک

شیوه انجام کار :

✓ آموزش خود مراقبتی حین بستری:

۱. پزشک:

- ا. علت NPO بودن تا ۶ ساعت پس از هوشیاری را به بیمار و همراه توضیح می دهد.
- ب. در خصوص شروع تغذیه پس از جراحی (شروع با آب و در صورت نداشتن تهوع و استفراغ ۱۵ دقیقه بعد خوردن ایمیوه و سپس غذاهای نرم و معمولی) آموزش های لازم را به بیمار و همراه ارائه دهد.
- ت. در خصوص رعایت پوزیشن پس از جراحی به صورت V شکل جهت کاهش درد و جلوگیری از بدفرمی آموزش های لازم را به بیمار و همراه ارائه دهد.

ث. در خصوص نحوه درخواست و مصرف داروهای مسکن به بیمار و همراه آموزش دهد.

۲. پرستار:

- ا. در خصوص داروهای تجویز شده و درخواست مسکن جهت کاهش درد آموزش داده شود.
- ب. در خصوص اهمیت بالابودن نرده های تخت توضیحات قابل فهم را به بیمار و همراه ارائه دهد.
- ت. به بیمار و همراه در خصوص اطلاع به پرستار از طریق زنگ احضار در موارد نیاز آموزش دهد.
- ث. علت NPO بودن تا ۶ ساعت پس از هوشیاری را به بیمار و همراه توضیح می دهد.
- ج. در خصوص شروع تغذیه پس از جراحی (شروع با آب و در صورت نداشتن تهوع و استفراغ ۱۵ دقیقه بعد خوردن ایمیوه و سپس غذاهای نرم و معمولی) آموزش های لازم را به بیمار و همراه ارائه دهد.
- ح. در خصوص رعایت پوزیشن پس از جراحی به صورت V شکل جهت کاهش درد و جلوگیری از بدفرمی آموزش های لازم را به بیمار و همراه ارائه دهد.



کد: INS-PE-004	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
صفحه: ۲ از ۳	مرکز آموزشی درمانی سوانح و سوختگی امیرالمومنین (ع)
شماره ویرایش: R/01	عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی جراحی زیبایی شکم محور: مراقبت و درمان زیرمحور: مراقبت های عمومی و بالینی
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹	
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹	

- خ. در صورتی که بیمار هموگ داشته باشد آموزش های لازم در خصوص شارژ هموگ را به بیمار و همراه ارائه می دهد.
- د. در زمان اولین خروج بیمار از تخت آموزش های لازم در خصوص نحوه راه رفتن را به بیمار و همراه ارائه می دهد.
- ذ. رعایت مسائل بهداشتی ، شستشوی دست و ضدعفونی کردن دست ها را به بیمار و همراه آموزش دهد.

✓ آموزش خودمراقبتی حین ترخیص:

۱. پزشک :

- أ. توضیحات لازم در خصوص داروهای تجویز شده و عوارض داروها را به بیمار و همراه ارائه دهد.
- ب. زمان و مکان مراجعه بعدی جهت ویزیت را به بیمار ارائه دهد.
- ت. به بیمار و همراه توضیح داده شود در صورت داشتن تب، خون ریزی، ترشحات بد بو و خون ریزی شدید و سوزش ادرار به اورژانس مراجعه کند.
- ث. به بیمار درمورد محدود کردن فعالیت خود و انجام ندادن فعالیت سنگین توضیح داده شود .
- ج. در خصوص رعایت پوزیشن پس از جراحی به صورت V شکل جهت کاهش درد و جلوگیری از بدفرمی آموزش های لازم را به بیمار و همراه ارائه دهد.

۲. پرستار:

- أ. توضیحات لازم در خصوص داروهای تجویز شده و عوارض داروها را به بیمار و همراه ارائه دهد.
- ب. به بیمار در مورد چرب کردن محل بخیه ها با پماد جنتاماسین و موپرسین آموزش دهد.
- ت. زمان و نحوه اخذ نوبت جهت ویزیت پزشک درمانگاه را به بیمار آموزش دهد.
- ث. در خصوص نحوه تعویض روزانه پانسمان آموزش های لازم را به بیمار و همراه ارائه دهد.
- ج. در خصوص زمان حمام رفتن توضیحات لازم را به بیمار و همراه ارائه دهد. (در صورتیکه بیمار هموگ دارد تا زمان خروج هموگ اجازه حمام رفتن ندارد- در سایر موارد ۳ روز پس از جراحی می تواند دوش بگیرد).
- ح. در خصوص خوردن مایعات فراوان، سبزیجات و میوه جات تازه و غذاهای پرپروتئین و پرکالری توضیحات لازم را به بیمار و همراه ارائه دهد.
- خ. به منظور پیشگیری از امبولی توضیحات لازم در خصوص راه رفتن را به بیمار و همراه ارائه دهد.
- د. اهمیت استفاده از شکم بند را به بیمار و همراه توضیح دهد.
- ذ. به بیمار و همراه توضیح داده شود در صورت داشتن تب، خون ریزی، ترشحات بد بو و خون ریزی شدید و سوزش ادرار به اورژانس مراجعه کند.
- ر. **امکانات و تسهیلات مورد نیاز:** پمفلت های آموزشی - فرم تکمیل شده ترخیص ایمن- شماره گوشی سوپروایزر آموزش سلامت جهت پاسخگویی به سوالات

ز. منابع و مراجع : تجربیات بیمارستان

کد: INS-PE-004	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز	
صفحه: ۳ از ۳	مرکز آموزشی درمانی سوانح و سوختگی امیرالمومنین (ع)	
شماره ویرایش: R/01	عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی جراحی زیبایی شکم محور: مراقبت و درمان زیرمحور: مراقبت های عمومی و بالینی	
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹		
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹		

نام و نام خانوادگی	سمت	
تهیه کنندگان	محسن بیات سوپروایزر آموزش سلامت دکتر علی اکبر محمدی فوق تخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی طبیبه طباطبایی سرپرستار بخش جراحی پلاستیک	سوپروایزر آموزش سلامت فوق تخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی سرپرستار بخش جراحی پلاستیک
تایید کننده	علیرضا فرمانی	سوپروایزر آموزشی
تصویب و ابلاغ کننده	دکتر سید محمد مهدی اصلانی	رییس بیمارستان