



خودمراقبتی در سرطان کد: GCC-PA-093/03



واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین

بازنگری ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

جهت آگاهی از چگونگی برخورد با اضطراب، افسردگی و... ناشی از شنیدن خبر بد و عوارض درمان و هزینه های درمان به روانشناس بیمارستان یا مراکز حمایت از بیماران مبتلا به سرطان مراجعه نمایید.

در صورتی که ابتلا به بیماری باعث شده که باورهای دینی و اعتقادی شما و خانواده ضعیف گردد یا درباره احکام در زمان بیماری سوال دارید میتوانید از مشاورین معنوی واقع در دفتر نسیم مهر بیمارستان کمک بگیرید.

منابع:

برونر، سودارث. پرستاری داخلی جراحی، سرطان
برونر، سودارث. پرستاری داخلی جراحی، مفاهیم و
چالش های مراقبت از بیمار

جهت آگاهی از اطلاعات مربوط به عوارض درمان، رعایت نکات ایمنی و میزان فعالیت روزانه به واحد آموزش همگانی بیمارستان مراجعه نمایید.

منابع دسترسی به این اطلاعات شامل مطالب آموزشی در واحد آموزش همگانی، بخشها و سایت بیمارستان است. مطالب در قالب پمفت آموزشی و کتابچه و تراکت می باشد.

جهت آگاهی از اطلاعات مربوط به نوع رژیم غذایی حین و بعد از درمان به کارشناس تغذیه مستقر در بیمارستان و یا به کارشناس تغذیه مراکز حمایت از بیماران مبتلا به سرطان مراجعه نمایید.

منابع دسترسی به این اطلاعات شامل مطالب آموزشی در واحد تغذیه، سایت بیمارستان در قالب پمفت آموزشی می باشد.

سرطان چیست؟

سرطان یک بیماری مزمن است و بیماران مبتلا به سرطان برحسب نوع و مرحله بیماری، درمان های مختلفی مانند جراحی، شیمی درمانی، رادیوتراپی، هورمون تراپی و... را تجربه می کنند.

تشخیص سرطان و درمان های آن باعث ایجاد تغییراتی در مسیر زندگی شخصی، فعالیت های روزانه، ارتباطات، شغل و نقش های خانوادگی فرد مبتلا شده و از نظر روان شناختی همراه با استرس شدید می باشد.



به منظور تصمیم گیری آگاهانه در مورد درمان بیماری و کسب مهارت های خود مراقبتی، بیماران و همراهان نیاز به آموزش در زمینه های مختلف دارند و نقش درمانگر شامل پزشک، پرستار، کارشناس تغذیه و... این است که برای حفظ نتایج مطلوب، داشتن حس راحتی، کاهش پریشانی، سازگاری با شرایط و افزایش کیفیت زندگی به بیمار و خانواده وی درباره بیماری و مسائل مربوط به آن اطلاعات لازم را ارائه دهند.



خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که توسط فرد به منظور حفظ حیات و تأمین ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می شود.

ابعاد خودمراقبتی:

◇ بعد جسمانی

◇ بعد روانی-عاطفی

◇ بعد اجتماعی

◇ بعد معنوی

* بعد جسمی خودمراقبتی شامل بهداشت فردی و

عمومی، تغذیه و میزان فعالیت روزانه

* بعد روانی خودمراقبتی شامل کنترل اضطراب،

افسردگی و...

* بعد اجتماعی شامل ارتباطات، شغل و نقش های

خانوادگی

* بعد معنوی شامل تغییر در نگرش ها، باورها و

اعتقادات