



مجلس شورای اسلامی ایران

## خودمراقبتی در سرطان کد: GCC-PA-093/03



## واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین

بازنگری ۱۴۰۳/۰۲/۰۴

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