



نیازهای آموزشی

COPD

نیاز آموزشی:

کمبود آگای در مورد بیماری COPD، عوامل محرک و خطرزا (1-6)

هدف:

ارتقاء آگای بیمار در رابطه با بیماری COPD.

محتوای آموزشی:

- مشخص کنید آیا بیمار قبلاً در مورد COPD آموزشی داشته یا نه؟
- بیمار را به بیان احساس خود در مورد بیماری خود تشویق کنید.
- مشخص کنید پزشک، چه اطلاعاتی در مورد COPD به بیمار داده‌اند و بیمار این اطلاعات را در چه حدی فهمیده است.
- نکات مبهم را برای بیمار روشن کنید.
- به بیمار توضیح دهید که COPD چیست و علل بروز و عوارض آن چیست؟
- COPD بیماری مزمن انسدادی ریوی است، که با محدودیت جریان هوا همراه است و کاملاً برگشت پذیر نیست. انسداد جریان هوا پیشرفت کرده و همراه با افزایش واکنش به جریان هواست، که منجر به باریک شدن راههای هوایی محیطی، محدودیت در جریان هوا و تغییر عروق ریوی میشود.
- تنگی نفس، سرفه، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن از علائم این بیماری است.
- سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است. از عوامل دیگر زمینهای ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات) را میتوان نام برد.
- مهمترین عارضهی این بیماری نارسایی تنفسی و عارضهی دیگر این بیماری پنومونی (ذات الریه) است.
- به بیمار اطمینان دهید که با روشهای پیشگیرانه قادر خواهد بود تا حدود زیادی از عود بیماری خود پیشگیری نماید.

عوامل محرک و خطرزا:

1. از بین بردن کلیه عوامل استرسزای محیط زندگی خود.
2. تهیه مناسب اتاق.
3. عدم استفاده از مخدرها و مسکنها.
4. ورزش روزانه.
5. تنظیم ساعات خواب و استراحت و خلاقیت روزانه.

تنفس موثر:

1. به بیمار بگویید دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو انجام دهید.
2. هوای بازدمی خود را با لب غنچه‌های خارج نمایید.
3. از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید.
4. ورزشهای هوازی انجام دهید.
5. اسپریهای خود را به نحوه صحیح و در زمان صحیح استفاده کنید.
6. در صورت بروز تنگی نفس که با اسپریها برطرف نمیشود، سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
7. از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونتی بخصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.
8. داروها و اسپریها را به موقع مصرف کنید.
9. از محیطهای شلوغ و سربسته پرهیز کنید.

نیاز آموزشی:

کمبود آگاهی در رابطه با تغذیه (2-6)

هدف:

ارتقاء آگاهی بیمار در مورد تغذیه

محتوای آموزش:

ارائه توضیحات به بیمار در مورد:

1. مصرف غذاهای پرکالری و پرپروتئین.
2. افزایش تعداد وعدههای غذایی، کاهش حجم غذا.
3. رعایت بهداشت دهان.
4. عدم مصرف غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، ...).
5. عدم مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، دادویه، نمک، سیگار، قلیان.
6. مصرف بیشتر میوههای و سبزیجات تازه.
7. مصرف مایعات بیشتر.
8. رژیم غذایی بیمار سرشار از ویتامینهای گروه B، ویتامینهای C، K، A، و اسید فولیک باشد، مصرف ویتامینهای A، D، E در بیمارانی که مدفوع چرب دارند لازم است.