

## راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد

### سالمندی

Problem Definition	بیان مشکل
	اختلال در الگوی خواب در ارتباط با ترس و اضطراب ناشی از محیط بیمارستان، شب ادراری، تغییر در دوره های خواب ناشی از افزایش سن.
Expected Outcomes	برآیندهای مورد انتظار
	پرستار باید قادر باشد: - الگوی مناسب خواب را که با معیارهای زیر مشخص می شود حفظ کند: احساس رضایت، وضعیت مناسب و متعادل فکری و مغزی، عدم وجود علائم خستگی و بی خوابی مانند خمیازه کشیدن مکرر و کسالت داشتن و...
Nursing Recommendations	توصیه های پرستاری
	<ol style="list-style-type: none"> <li>۱- به مددجو برای تعیین بهترین زمان مناسب برای استراحت و خواب شبانه کمک کنید.</li> <li>۲- مددجو را با محیط درمانی برای کاهش استرس وی آشنا کنید.</li> <li>۳- مشکلات گوارشی را (در صورت وجود) کنترل و درمان کنید.</li> <li>۴- به مددجو جهت تعیین مناسب ترین راهکارهای آرام سازی و کنترل استرس کمک کنید.</li> <li>۵- در صورت بستری بودن مددجو در صورت امکان، الگوی طبیعی خواب و استراحت وی را حفظ کنید.</li> <li>۶- محیط را برای استراحت مددجو آماده نمایید.</li> <li>۷- داروهای مصرفی بیمار را از نظر روش مناسب استفاده و اثرات جانبی بررسی نمایید.</li> <li>۸- صدای زنگ تلفن و زنگ اخبار و... را کاهش دهید.</li> <li>۹- در صورت نیاز مددجو را به سرویس های مرتبط ارجاع دهید.</li> </ol>
Patient Education	آموزش به بیمار
	<ol style="list-style-type: none"> <li>۱- روش های مناسب آرام سازی را به مددجو آموزش دهید.</li> <li>۲- به مددجو توصیه نمایید حتی الامکان روزها استراحت نکند.</li> <li>۳- به مددجو گوشزد نمایید که تغییر در الگوی خواب با افزایش سن طبیعی است.</li> <li>۴- به مددجو آموزش دهید که شب ها قهوه و چای کمتری استفاده نماید.</li> <li>۵- به مددجو آموزش دهید در صورت عدم وجود موارد منع مصرف، از لبنیات و شیر بیشتری استفاده نماید.</li> <li>۶- به مددجو آموزش دهید در صورت امکان شب ها قبل از خواب مطالعه نماید.</li> <li>۷- به مددجو آموزش دهید به منظور کاهش تعداد دفعات ادرار، شب ها مایعات کمتری استفاده نماید.</li> <li>۸- به مددجو راهکارهای ترک مصرف سیگار را آموزش دهید.</li> </ol>

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال در فرآیندهای خانوادگی در ارتباط با ناتوانی پیشرونده جسمانی، مشکلات روانی و اجتماعی و مالی، عدم آگاهی مناسب در مورد تغییرات فیزیولوژیک مرتبط با افزایش سن و عدم دسترسی به حمایت های مناسب در جامعه.	
برآیندهای مورد انتظار	Expected Outcomes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- خانواده و پرستار نیازهای مددجو را بیان نمایند.</li> <li>- مددجو بصورت مشتاقانه و داوطلب در برنامه های تصمیم گیری شرکت نماید.</li> <li>- مددجو با محیط تعاملات مناسبی داشته باشد.</li> <li>- مددجو در محدوده توانایی خود از حداکثر توان بالقوه اش بهره ببرد.</li> </ul>	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱- مددجو و خانواده اش را به بیان احساسات خود تشویق کنید.</li> <li>۲- در صورت امکان مددجو و خانواده اش را برای تعاملات و گفتگوی صمیمانه خانوادگی تنها بگذارید.</li> <li>۳- اهمیت استراحت و تغذیه مناسب را به مددجو و خانواده اش گوشزد نمایید.</li> <li>۴- راهکارهای تطابق و سازگاری را به بیمار و خانواده وی آموزش دهید.</li> <li>۵- در هدف گذاری برای اقدامات حمایتی-درمانی، مددجو و خانواده را مشارکت دهید.</li> <li>۶- در صورت تداوم مشکل، بیمار را به مراکز مناسب ارجاع دهید.</li> </ul>	
آموزش به بیمار	Patient Education
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱- آگاهی لازم در مورد تغییرات فیزیولوژیک مرتبط با افزایش سن را به بیمار و خانواده ارائه دهید.</li> <li>۲- روش های دستیابی به انواع حمایت های اجتماعی را به بیمار و خانواده اش آموزش دهید.</li> <li>۳- اهمیت تطابق با وضعیت موجود را به خانواده مددجو گوشزد نمایید.</li> </ul>	

بیان مشکل	Problem Definition
احساس تنهایی و عزلت در ارتباط با کاهش امکان حضور در جامعه به دلایل مالی، جسمی و روانی.	
برآیندهای مورد انتظار	Expected Outcomes
- عدم احساس تنهایی و عزلت که با معیارهای حفظ ارتباط با دیگران مشخص می شود.	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱- به مددجو در برنامه ریزی جهت حفظ و ارتقاء راهکارهای افزایش ارتباطات اجتماعی کمک کنید.</li> <li>۲- از روش های حفظ ارتباطات صمیمی مثل لمس (باتوجه به فرهنگ و مذهب بیمار) استفاده کنید.</li> <li>۳- در صورت بستری بودن بیمار، حتی الامکان محیطی مشابه با محیط زندگی طبیعی وی طراحی نمایید.</li> <li>۴- وسایل ارتباط جمعی را در دسترس بیمار قرار دهید.</li> </ul>	

۵- مددجو را به عضو شدن در جوامع گوناگون تشویق نمایید.
۶- بیمار را به سازمان های حمایت مالی ارجاع دهید.
۷- در صورت نیاز مددجو را به مراکز مشاوره درمانی ارجاع نمایید.
۸- علایق مددجو را کشف کرده و از آنها در جهت افزایش امکان ارتباط استفاده کنید.
۹- به مددجو در تنظیم برنامه مناسب ورزشی کمک نمایید.
<b>آموزش به بیمار</b>
<b>Patient Education</b>
۱- به خانواده بیمار اهمیت تداوم ملاقات های منظم و حفظ ارتباط با مددجو را گوشزد کنید.
۲- برای حفظ تعامل بیشتر، تلفن را در دسترس مددجو قرار دهید.
۳- اهمیت حفظ الگوی مناسب ارتباطی را به همراهان گوشزد کنید.
۴- روش های کنترل استرس و آرام سازی را به مددجو و خانواده اش آموزش دهید.

<b>بیان مشکل</b>
<b>Problem Definition</b>
اختلال شنوایی در ارتباط با تغییرات استحالته ای و تخریبی در ساختمان گوش و اعصاب شنوایی.
<b>برآیندهای مورد انتظار</b>
<b>Expected Outcomes</b>
مددجو با استفاده از توانایی موجود، حداکثر تعاملات را با محیط داشته باشد.
<b>توصیه های پرستاری</b>
<b>Nursing Recommendations</b>
۱- کانال گوش را از نظر ترشحات و واکس بررسی کنید.
۲- جهت کمک به لب خوانی مددجو نور مناسبی را در محیط فراهم کنید.
۳- سر و صدای محیط را کم کنید.
۴- برای شروع ارتباط کلامی، ابتدا مددجو را مطلع کنید.
۵- حداکثر فاصله را جهت بهبود ارتباط کلامی (بین یک تا دو متر) حفظ نمایید.
۶- حین صحبت با مددجو از جویدن آدامس و خوردن، اجتناب کنید (احتمال بروز خطا در لب خوانی توسط مددجو).
۷- بلندی مناسب صدا را در شروع و خاتمه جملات حفظ نمایید.
۸- از جملات ساده و مختصر استفاده کنید.
۹- عبارات را در صورت لزوم تکرار کنید.
۱۰- از راهکارهای دیگر مناسب جهت موثرتر کردن تعامل و ارتباط با مددجو (رفتارهای ارتباط غیر کلامی، نوشتار و...) استفاده کنید.

آموزش به بیمار	Patient Education
۱- به مددجو توصیه کنید از وسایل کمک شنوایی (مثل سمعک) در صورت تجویز استفاده نماید.	
۲- به مددجو توصیه کنید روش صحیح استفاده از سمعک را بکار بندد.	
۳- به مددجو آموزش دهید استفاده از سمعک نیز مانند عینک در جامعه پذیرفته شده است و با تداوم استفاده برای فرد، پذیرفته خواهد شد.	
۴- به خانواده مددجو توصیه کنید محیطی پذیرا برای وی فراهم نمایند.	

بیان مشکل	Problem Definition
افسردگی	
برآیندهای مورد انتظار	Expected Outcomes
پرستار باید قادر باشد:	
- از بیمار در تعاملات اجتماعی در طول فعالیتهای برنامه ریزی شده حمایت کند.	
بیمار باید قادر باشد:	
- احساس خود ارزشی را بیان کند.	
- آغازگر بعضی از گفتگوها باشد.	
- در مراقبت از خود مشارکت داشته و فعالیتهای روزانه خود را انجام دهد.	
- با اقوام، دوستان و کارکنان تعامل بیشتری داشته باشد.	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱- توجه داشته باشید که تعیین قابلیتهای جسمی بیمار، تعادل بین تمایلات و توانایی ها، احساس مفید بودن یا عدم مفید بودن را تقویت می کند.	
۲- جهت افزایش احساس کنترل بیمار، وی را در طرح ریزی فعالیتهای روزانه زندگیشان مشارکت دهید.	
۳- وضعیت تغذیه، دفع، خواب و استراحت و آسایش فیزیکی بیمار را کنترل کنید.	
۴- مطمئن شوید که کلیه امکانات مورد نیاز برای خود مراقبتی در دسترس بیمار هستند (برای جلوگیری از بعضی اقدامات غیر ضروری).	
۵- بیمار را به ورزش تشویق کنید (ورزش باعث جابجایی سروتونین و نوراپی نفرین در مغز می شود که در افسردگی کاهش یافته است). ورزش همچنین باعث افزایش میزان انرژی و بهبود الگوی خواب بیماران مسن میشود.	
۶- فرد مسن را به فعالیتهای آرامش دهنده و لذت بخش و گوش کردن به موسیقی تشویق کنید.	
۷- در حل مشکلات به وی کمک کنید.	
۸- در صورتی که اختلالات فیزیکی موجب اختلال در خود مراقبتی شده است با کادر درمان، فیزیوتراپ و سایر متخصصین مربوطه مشورت کنید.	

۹- حمایت اجتماعی از بیمار را افزایش دهید (فامیل، دوستان، گروه های اجتماعی و منابع بیمارستانی).	
Patient Education	آموزش به بیمار
<p>۱- به بیمار در مورد پاتولوژی اولیه افسردگی آموزش دهید.</p> <p>۲- به بیمار در مورد عوامل برگشت دهنده بیماری آموزش دهید.</p> <p>۳- به بیمار در مورد خطرات قطع داروهای تجویزی (مگر در صورت مشورت با پزشك) آموزش دهید.</p> <p>۴- به بیمار در مورد دلیل اینکه چرا چندین هفته جهت تاثیر داروهای ضد افسردگی زمان لازم است، آموزش دهید.</p> <p>۵- در مورد نیاز به الگوی جدید ورزشی بعد از ترخیص آموزش دهید.</p> <p>۶- روز، زمان و محل پیگیری های بعدی را به بیمار یادآوری کنید.</p> <p>۷- زمان و مکان تماس با پزشك را به بیمار یادآوری کنید.</p> <p>۸- به بیمار در مورد درمان شامل هدف، مقدار، فاصله زمانی و عوارض دارویی توضیح دهید.</p>	

بیان مشکل	
اختلال در الگوی خواب در ارتباط با آپنه شبانه، بی خوابی مرضی، سندرم پاهای بی قرار و سایر اختلالات.	
Expected Outcomes	برآیندهای مورد انتظار
پرستار باید قادر باشد:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- عوامل خطر مهم بی خوابی شدید در بیمار را تشخیص دهد.</li> <li>- نحوه استفاده از لوازم نگه دارنده فشار ریوی مثبت را بطور مکتوب آموزش دهد.</li> <li>- عوامل محیطی محل آسایش و خواب را تشخیص دهد.</li> <li>- هنگام پذیرش بیمار ان الگوی خواب بیمار را بطور کامل مورد بررسی قرار دهد.</li> <li>- کیفیت و کمیت خواب بیمار را در وضعیت طبیعی (عدم مشکل در خوابیدن) بررسی کند.</li> </ul>	
Nursing Recommendations	توصیه های پرستاری
<p>۱- بیماران را از نظر آپنه حین خواب، حرکت بیش از حد معمول پاها در حین خواب و اختلال در بیدار ماندن در طول فعالیتهای روزانه، مشاهده کنید.</p> <p>۲- بیمار را از نظر اختلالات جسمی، و روحی- روانی که از علائم آنها مشکل در خواب است مانند افسردگی، درد، آنمی و اورمی، کنترل کنید.</p> <p>۳- در صورتیکه مشکل در خوابیدن به علت آپنه باشد، درمان هایی از قبیل نگهداری فشار مثبت راه هوایی لازم است. حفظ بهداشت لوازم مربوطه و نیز ماسکها ضروری است.</p> <p>۴- در مورد استفاده بیمار از داروهایی که ممکن است باعث اختلال در خواب شوند بررسی مجدد انجام دهید. در بی خوابی های متوسط تا شدید خصوصاً در مواقعی که عامل آن مربوط به آپنه حین خواب یا سندرم پای بیقرار باشد، بیمار را به متخصص بهداشت روان ارجاع دهید.</p>	

۵- در بیماران دچار آپنه حین خواب و سندرم پای بیقرار در مواقع استفاده از داروهای آرام بخش برنامه مراقبتی ویژه طرح کنید.
۶- کمیت و کیفیت خواب را با اندکس کیفیت خواب پیترزبورگ (PSQI) بررسی کنید و میزان خشنودی بیمار از کیفیت خواب خود را به سایر پرستاران و مراقبین بازخور دهید.
<b>آموزش به بیمار</b>
<b>Patient Education</b>
۱- از بیمار بخواهید که از خوردن و آشامیدن غذاها و مایعات محرك در زمان غروب (از جمله کافئین و چای) اجتناب کند.
۲- تکنیک های آرام سازی (relaxation) را به بیمار آموزش دهید.
۳- از بیمار بخواهید که در طول روز چرت نزند.
۴- تنظیم ساعات خواب و بیداری روزانه (بطور منظم) را به بیمار آموزش دهید.
۵- بیمار را به انجام ورزش های منظم روزانه تشویق کنید.
۶- بیمار را به استفاده از شیر گرم قبل از خواب و یا غذای مختصر و سبک در رختخواب تشویق کنید.
۷- به بیمار آموزش دهید با بستن در اتاق و سایر اقدامات لازم از سر و صدای زیاد محیط دور باشد.
۸- به بیمار در مورد نحوه استفاده از C-pap (تمیز کردن و نگهداری فشار مثبت راه هوایی) آموزش مکتوب ارائه کنید.

<b>بیان مشکل</b>	<b>Problem Definition</b>
سوء رفتار با افراد مسن	
<b>برآیندهای مورد انتظار</b>	<b>Expected Outcomes</b>
پرستار باید قادر باشد:	
- يك محیط امن برای فرد مسن برقرار کند.	
- به حقوق بیماران احترام بگذارد.	
- بیماران را به حقوق خود آشنا کند.	
<b>توصیه های پرستاری</b>	<b>Nursing Recommendations</b>
۱- با سالمند مصاحبه کرده و از وی در مورد نحوه سوء رفتار گزارش دریافت کنید.	
۲- از بیمار حمایت کنید تا بدون ترس در مورد جزئیات واقعه سوء رفتار صحبت کند.	
۳- درباره حقوق بیمار با وی صحبت کنید تا در مواقع لازم با قدرت و قوت و مستقل برخورد نماید.	
۴- از دیگر اعضاء تیم درمان مانند مشاور برای کاهش ترس بیمار در مواقع لازم کمک بگیرید.	
۵- به بیمار برای تشخیص محدوده و حیطه شخصی خود در جهت احساس امنیت نمودن و کنترل خود کمک نمایید.	

Patient Education	آموزش به بیمار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- به بیمار در جهت شناسایی و پاسخ به موقع به تهدیدات سوء رفتار یا انجام سوء رفتار با در اختیار گذاشتن شماره تلفن منابع حمایتی، پلیس و دیگر شماره های مهم برای استفاده در مواقع لازم، آموزش دهید.</li> <li>- بیمار را به حفظ ارتباط با منابع مشورتی و حمایتی تشویق نمایید.</li> </ul>	

Problem Definition	بیان مشکل
اضطراب ناشی از ضربه، بیماری و ناتوانی	
Expected Outcomes	برآیندهای مورد انتظار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مددجو کاهش اضطراب را نشان دهد.</li> <li>- مددجو و خانواده وی قادر باشند منابع تهدید کننده و موقعیتهای استرس زا را شناسایی کنند.</li> <li>- مددجو و خانواده وی سازگاری پیدا کرده و روشهای مواجهه با موقعیتهای استرس زا را بدانند.</li> <li>- مددجو افزایش در میزان راحتی جسمی و روانی را تجربه کند.</li> </ul>	

Nursing Recommendations	توصیه های پرستاری
<ol style="list-style-type: none"> <li>۱- خوش بینی را در بیمار افزایش داده و ارتباط قوی با بیمار برقرار کنید.</li> <li>۲- مددجو را برای استفاده از استدلال، حفظ آرامش و برخورد با موقعیت بدون قضاوت تشویق کنید.</li> <li>۳- یک محیط آرام بخش همراه با سطح مناسبی از محرکات حسی برای بیمار بوجود آورید.</li> <li>۴- بیمار را به بیان افکار و احساسات خود تشویق کنید.</li> <li>۵- به بیمار برای درک تجربه اضطراب های قبلی کمک کنید.</li> <li>۶- به مددجو در مورد رفتارهای وی که ناشی از اضطراب است، بازخورد دهید.</li> <li>۷- به بیمار و خانواده وی برای شناسایی روش های سازش طولانی مدت کمک کنید.</li> <li>۸- شرایط و اطلاعات مناسب را برای رفع اضطراب بیماران فراهم کنید.</li> <li>۹- بیمار و خانواده را برای شرکت در فعالیتهای اجتماعی و سرگرم شدن با توجه به علایق شخصی تشویق کنید.</li> <li>۱۰- به افزایش مهارتهای ارتباطی بیمار همراه با اعتماد به نفس کمک کنید.</li> <li>۱۱- محیطی ساکت ایجاد کرده و تحریکات اضافی را کم نمایید.</li> </ol>	

Patient Education	آموزش به بیمار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- روش های آرام سازی برای کاهش اضطراب را به بیمار و خانواده آموزش دهید.</li> <li>- به بیمار و اعضاء خانواده در مورد روشهای حل مشکل آموزش دهید.</li> </ul>	

Problem Definition	بیان مشکل
	سازگاری غیر موثر فردی
Expected Outcomes	برآیندهای مورد انتظار
	پرستار باید قادر باشد: - هر گونه سازگاری غیر موثر در سالمند را به موقع تشخیص دهد. بیمار باید قادر باشد: - شواهدی از بهبود در مهارت‌های سازگاری و تحمل استرس را از خود نشان دهد. - افزایش راحتی جسمی و روانی را بیان کند. - شواهدی از بهبودی توانایی حل مشکل و تصمیم‌گیری را نشان دهد. - مشکلات خود را حل کرده و قادر به انجام کامل فعالیتهای روزانه زندگی بدون وابستگی باشد.
Nursing Recommendations	توصیه‌های پرستاری
	۱- محیطی امن برای مددجو ایجاد کنید. ۲- مهارت‌های سازگاری مددجو، سازگاری غیر موثر و درجه ناسازگاری را شناسایی کنید. ۳- تکنیک‌های حل مشکل و سازگاری فردی را در بیمار تشویق و تقویت کنید. ۴- روی فعالیتهای تصمیم‌گیری پافشاری و تاکید کنید. ۵- اعتماد بنفس و احساس خود کارآمدی را در بیمار بهبود بخشید. ۶- امید و احساس قدرت را حفظ کنید. ۷- رفتارهای بیمار را که نشان دهنده وابستگی وی هست، تقویت نکنید (در مقابله با بحرانها). ۸- خانواده را در جهت حمایت روانی از سالمند تشویق کنید. ۹- منابع جامعه را برای حمایت از سالمند و خانواده مشخص کنید. ۱۰- سالمند را به متخصص بهداشت روان ارجاع دهید.
Patient Education	آموزش به بیمار
	- فرد را به استفاده از توان فردی و روش‌های موفقیت‌آمیز گذشته در مواجهه با بحرانها تشویق کنید. - سالمند را به تفریح کافی و استراحت مناسب در طول روز تشویق کنید.

Problem Definition	بیان مشکل
	خطر آسیب پوستی در ارتباط با بی‌اختیاری ادراری.
Expected Outcomes	برآیندهای مورد انتظار
	- پرستار باید قادر باشد از آسیب پوستی پیشگیری کند. - بیمار باید قادر باشد بهداشت ناحیه پرینه را حفظ کند به طوری که آسیب نبیند و دچار سائیدگی و زخم نشود.



Nursing Recommendations	توصیه های پرستاری
۱- ناحیه پرینه را از نظر علائم آسیب پوستی (مانند قرمزی) بررسی، و پدها را پس از هر بار خیس شدن تعویض کنید.	
۲- از صابون ملایم و آب ولرم برای شستن ناحیه پرینه وقتی که لباس یا ملافه بیمار تعویض می شود استفاده کنید.	
۳- از کرم در جهت پیشگیری از تماس ادرار با پوست ناحیه پرینه و آسیب ناشی از آن استفاده کنید.	
Patient Education	آموزش به بیمار
- به بیمار یا مراقبت کننده برای تعویض سریع پدها و پوشک ها آموزش دهید.	
- به خانواده بیمار در جهت اجتناب از استفاده از محصولات بهداشتی و خوشبوکننده تایید نشده در ناحیه آسیب دیده آموزش دهید.	

Problem Definition	بیان مشکل
اختلال در اعتماد بنفس (خود ارزشیابی نامناسب و احساس منفی در باره قابلیت های خود).	
Expected Outcomes	برآیندهای مورد انتظار
بیمار باید قادر باشد:	
- فعالیتهای مراقبت از سلامتی خود را مدیریت کند.	
- بین احساسات و نیازهای ارتباط منطقی برقرار کند.	
- اهداف واقع بینانه ای را انتخاب و به انجام برساند.	
- در مورد ترس های بی مورد خود صحبت کند.	
- ارتباط مثبتی با خود برقرار کند.	
- رفتار حاکی از خود ارزشی را بیان کند.	
- بطور خود انگیزه افکار و احساسات خود را بیان کند.	
- در فعالیتهای درمانی و اجتماعی مشارکت کند.	
Nursing Recommendations	توصیه های پرستاری
۱- به مددجو برای رسیدن به خود مراقبتی به عنوان يك نیاز ضروری کمک، و وی را به فعالیت و انجام وظیفه و تصمیم گیری فردی به طور مستقل تشویق کنید.	
۲- به مددجو برای شناسایی جنبه های مثبت شخصیت خود کمک کنید.	
۳- مددجو را برای ارتقاء خود مراقبتی تشویق کنید.	
۴- اهداف واقع گرایانه کوتاه مدت برای بیمار در نظر بگیرید بطوری که مددجو بتواند موفقیت را تجربه کند.	
۵- احساسات مددجو را شناسایی و او را در مقابله با ترس و پذیرش وظایف جدید کمک و حمایت کنید.	
۶- به مددجو برای اندیشیدن به شکستهای گذشته فرصت ندهید.	

۷- مواجهه در ستکارانه، مودبانه و سازگار را برای تشویق کردن به توسعه واقعیت گرایی در مددجو فراهم کنید.
۸- مددجو را به شوخ طبعی تشویق کنید.
۹- مددجو را بدون قید و شرط و با نظر مثبت بپذیرید.
۱۰- اطلاعات ضروری را برای مددجو فراهم کرده و وی را به خود مراقبتی و خود کنترلی تشویق کنید.
۱۱- مددجو را به مشارکت در تصمیم گیریها تشویق کنید.
۱۲- خانواده را به بروز احساسات مثبت همراه با بیمار تشویق کنید.
۱۳- خانواده را به شرکت در یادآوری خاطرات با تهیه تصاویر یا چیزهایی که خاطرات خوب را زنده می کند، تشویق کنید.
آموزش به بیمار
Patient Education
- به مددجو در مورد نحوه مراقبت از خود آموزش دهید.
- به مددجو در مورد چگونگی مشارکت در تصمیم گیریهای مربوط به خود آموزش دهید.

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال حرکتی مرتبط با ضعف عضلانی، مشکلات تغذیه ای، مشکلات تنفسی، کمبود خواب، تغییرات مفصلی ناشی از سالمندی و غیره.	
برآیندهای مورد انتظار	Expected Outcomes
- مددجو حداکثر دامنه حرکتی را در محدوده توانایی خود داشته باشد.	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱- در صورت نیاز بهتر است داروهای ضد درد را قبل از شروع تمرینات تجویز کنید.	
۲- برنامه تغذیه ای مناسب را جهت حفظ کالری مورد نیاز بیمار تعیین کنید.	
۳- اهمیت رعایت الگوی مناسب تغذیه را به مددجو گوشزد نمایید.	
۴- مددجو را از نظر مشکلات تنفسی بررسی نمایید.	
۵- محیط را جهت تحرك و فعالیت فیزیکی مددجو آماده نمایید.	
۶- الگوی خواب مددجو را بررسی کنید.	
۷- برنامه درمانی را که سبب ایجاد محدودیت برای مددجو شده است، مرور نمایید.	
۸- در صورت نیاز مددجو را به مراجع و مراکز حمایتی و درمانی مناسب ارجاع دهید.	
۹- خانواده و مددجو را در تنظیم برنامه مشارکت دهید.	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱- اهمیت استفاده از وسایل کمکی تجویز شده برای مددجو را به او گوشزد نمایید.	
۲- توصیه کنید از حداکثر دامنه حرکتی مفاصل بهره بگیرد.	

۳- توصیه نمایید در صورت بروز درد اطلاع دهد.
۴- روش استفاده از کمپرس گرم را به وی آموزش دهید.
۵- انواع حرکات افزایش دامنه محدوده مفاصل را به مددجو و خانواده وی آموزش دهید.
۶- روش های کمکی برای تامین خواب مناسب را آموزش دهید.

بیان مشکل	Problem Definition
اختلال در بینایی در ارتباط با کدورت عدسی چشم و تغییرات ساختمان چشم.	
برآیندهای مورد انتظار	Expected Outcomes
- بیمار حداکثر میزان ارتباط را با توجه به توانایی های باقیمانده داشته باشد.	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱- نور کافی در محیط تامین کنید. ۲- از تغییرات ناگهانی در نور جهت تطابق با نور محیط، اجتناب کنید. ۳- جهت پیشگیری از تحریکات یکنواخت، شب ها نور محیط را کاهش دهید. ۴- برای کمک به بیمار جهت مطالعه از کلمات درشت تر استفاده شود. ۵- به علت باریک تر بودن محدوده دید این مددجویان اشیاء را در میدان دید آنها قرار دهید. ۶- به همراه ارتباط کلامی از علائم شنیداری نیز استفاده کنید. ۷- استفاده از نور شدید غیرمتعارف نیز سبب تحریکات بینایی در این مددجویان خواهد گردید.	
آموزش به بیمار	Patient Education
۱- به مددجو توصیه نمایید عینک خود را تمیز نگه دارد. ۲- به مددجو توصیه نمایید با کمک پرده، نور داخل محیط زندگی را تنظیم نماید. ۳- روش استفاده صحیح از داروها را در صورت تجویز، به مددجو آموزش دهید. ۴- در صورت نیاز مددجو را به سرویس های مرتبط ارجاع دهید. ۵- به مددجو توصیه نمایید در صورت تشدید علائم ضعف بینایی به پزشک یا مرکز مرتبط مراجعه نماید.	

بیان مشکل	Problem Definition
نقص در مراقبت از خود به علت اختلال در حرکت، ضعف، اختلالات شناختی و عدم انگیزه	
برآیندهای مورد انتظار	Expected Outcomes
- بیمار در محدوده توانایی خود از حداکثر توان بالقوه مراقبت از خود بهره گیرد.	
توصیه های پرستاری	Nursing Recommendations
۱- با کمک مددجو برنامه مراقبتی را تنظیم نمایید.	

<p>۲- برنامه مراقبتی را در ساعاتی متمرکز کنید که حداکثر مشارکت مددجو را شامل شود.</p> <p>۳- در مورد نیاز به وسایل کمکی، با مددجو مشورت نمایید.</p> <p>۴- زمان کافی را در برنامه مراقبتی در نظر بگیرید.</p> <p>۵- فعالیتهای فیزیکی را در محدوده توانایی مددجو تعریف کنید.</p> <p>۶- در صورت نیاز مددجو را به سرویس های مناسب ارجاع دهید.</p> <p>۷- از دیگر اعضاء گروه مراقبتی و درمانی کمک بگیرید.</p>	
Patient Education	آموزش به بیمار
<p>۱- با راهکارهای مناسب و مختلف، اعتماد به نفس بیمار را ارتقاء دهید.</p> <p>۲- بر نیروهای بالقوه مددجو تاکید نمایید.</p> <p>۳- به خانواده مددجو آموزش های لازم را ارائه نمایید.</p> <p>۴- به مددجو گوشزد نمایید که انتظاراتش را در محدوده توانایی خویش، تنظیم کند.</p>	

- Anderson R. et al. (2008) Pocket guide to home care standards. Springhouse.
- Brunner, L. & Suddarth, S. (2008) Textbook of Medical Surgical Nursing. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Carpeito, L J. & Moyet. (2008) Handbook of nursing diagnosis. Lippincott Williams & Wilkins.
- Chin, P. Finocchiaro, D N. & Rosebrough, A. (1998) Rehabilitation Nursing Practice. New York. McGraw-hill.
- Lenor, H. K. & Rtesa, A. (2008) Nursing Standard of Practice Protocol: Depression. [http://consultgerin.org/topics/want\\_to\\_know\\_more.evidece-based](http://consultgerin.org/topics/want_to_know_more.evidece-based) content-updated January.
- Mayer, B H. Comerford, K. & Aren Chohan, N. et al. (2002) Better Elder Care. Pensilvania. Spring house.
- Munden, J. Goldberg, K. & McCleery, G. (2003) Elder Care Strategies. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Umlauf, M G. Williams, L. & Chasens E R. (2008) Nursing Standard of Practice Protocol: Excessive Sleepiness [.http://consultgerin.org/topics/want\\_to\\_know\\_more.evidece-based](http://consultgerin.org/topics/want_to_know_more.evidece-based) content-updated January.
  - Ulrich, .S. W. & Puderbaugh, S. (2004). Nursing care planning guides: for adults in acute extended and home care setting, 6<sup>th</sup> ed. St Louis, Elsevier,
- عابدی، حیدرعلی؛ شهریاری، محسن؛ و همکاران. پرستاری در سالمندان. اصفهان. دانشگاه علوم پزشکی اصفهان: