

به نام خدای هستی بخش



اصول و روش های توانبخشی

مفهوم و تعریف پیشگیری

- جلوگیری از به وجود آمدن بیماری قبل از وقوع آن
- ضمناً پیشگیری شامل کلیه اقداماتی می‌شود که از آن‌ها برای قطع یا آهسته کردن سیر بیماری، استفاده می‌شود
- اهداف علم پزشکی: حفظ سلامتی افراد سالم و بازگرداندن آن به هنگام بیماری، ارتقای سلامتی و کاهش و رفع رنج و ناراحتی مردم.
- این اهداف در واژه "**پیشگیری**" گنجانده شده‌اند
- کلیه اقداماتی است که به منظور جلوگیری از بروز، قطع یا کاهش سرعت سیر بیماری استفاده می‌شود

سطوح پیشگیری

• (۱) **پیشگیری نخستین یا ابتدایی (Primordial):**

• جلوگیری از پیدایش و برقراری عوامل خطرزای بیماری

• (۲) **پیشگیری سطح اول (Primary):**

• پیشگیری از بروز بیماری در اشخاص سالم

• (۳) **پیشگیری سطح دوم (Secondary):** بر کسانی که بیماری در آن ها ظاهر

شده است توجه دارد

• به مرحله قبل از بروز علایم بالینی مربوط است و موضوع آن کشف به موقع و درمان

بیماری ها قبل از ایجاد علایم و نشانی های واضح بالینی است

• (۴) **پیشگیری سطح سوم (Tertiary):** مربوط به مراحل پیشرفته بیماری یا ایجاد

ناتوانی است

• عبارت است از کاهش ناتوانی، معلولیت و بیماری و کوشش هایی که برای برگرداندن

اعمال اعضاء و دستگاه ها به حالت موثر به کار گرفته می شود

• **نکته:** اگر چه پیشگیری نخستین و پیشگیری سطح اول بیشتر در سلامت و رفاه کل

جامعه سهیمند ولی تمام سطوح پیشگیری، مهم و مکمل یکدیگرند



مفهوم ناتوانی و توانبخشی

Disability & Rehabilitation

Impairment نقص

- مفهوم **نقص**، که از آن با عنوان **اختلال** هم نام برده می شود، مرتبط است با غیرعادی بودن ساختار، نمود ظاهری اندام و عملکرد بدن، به هر دلیل که باشد. به عبارت دیگر هرگونه فقدان یا ناهنجاری در زمینه جسمانی، روانی، عملکردی یا آناتومی انسان، نقص نامیده می شود.

Disability & Handicap

- **تعریف ناتوانی Disability :**

- ناتوانی منعکس کننده پیامدهای نقص(اختلال) در عملکرد و فعالیت فرد است؛ به عبارت دیگر هرگونه **فقدان یا محدودیت** در **توانایی انجام دادن فعالیت هایی** که در سطح طبیعی، از هر انسانی انتظار می رود، ناتوانی نامیده می شود.

- **معلولیت Handicap:** معلولیت مرتبط است با محرومیت هایی که فرد در نتیجه نقص(اختلال) و ناتوانی تجربه می کند؛ به عبارت دیگر هر گونه فقدان یا کاهش فرصت برای مشارکت در زندگی اجتماعی در سطحی برابر با دیگران **معلولیت** نامیده می شود.

- معلولیت که از آن با عنوان «محدودیت مشارکت» هم نامبرده می شود

• انواع ناتوانی

• عکس العمل های روحی روانی به ناتوانی: شامل انکار، سوگ، اندوه، تردید، ناامیدی، امیدواری و سازگاری با شرایط است.

تعریف توانبخشی (Rehabilitation)

- جامعترین تعریف توانبخشی، تعریف پرفسور Helander کارشناس ارشد امور معلولان سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۴ است:
- توان بخشی شامل همه اقدامات هدفمند برای کاهش اثر معلولیت بر فرد، قادر ساختن وی برای دست یابی به استقلال، مراوده اجتماعی، کسب کیفیت زندگی بهتر و خودشکوفایی است. توانبخشی علاوه بر آموزش افراد معلول، شامل مداخله در ساختار عمومی جامعه به منظور متناسب سازی و حفظ رعایت حقوق انسانی افراد ناتوان است.

توانبخشی (Rehabilitation)

- یک فرآیند خلاق و پویا است که نیازمند کار حرفه ای تیمی با بیماران و خانواده ها می باشد (پرستاران، پزشکان، فیزیوتراپیست، کاردرمانگر، تفریح درمانگر، گفتاردرمانگر، روان شناس، روان پرستار، روحانی، مددکار اجتماعی، مشاوران حرفه ای، متخصص اندامهای مصنوعی و...)

اصول و فلسفه بازتوانی

- توانبخشی یک فرآیند پویا و سلامت مدار (Health-oriented) است که به بیمار مبتلا به اختلالات حاد، مزمن یا فرد ناتوان برای رسیدن به بالاترین سطح ممکن عملکرد جسمی، روانی، ذهنی اجتماعی و اقتصادی کمک می کند تا به یک **کیفیت زندگی قابل قبول**، باوقار و احترام همراه با **استقلال** برسد
- در فرآیند توانمندسازی (Habilitation) بیماران با استفاده از **منابع** و تمرکز روی **تواناییهای موجود**، با ناتوانی ها کنار می آیند
- اصول توانبخشی، اساس مراقبت از تمام بیماران است
- در اولین تماس با بیمار آغاز می شود
- توانبخشی شامل فعالیت های یاددهی-یادگیری در ارتباط با اعمال مربوط به **زندگی روزانه** می باشد.

اصول زیربنایی فرآیند مراقبتهای مبتنی بر توانبخشی

- توانبخشی فرآیندی مستمر است
- مستلزم مشارکت فعال بیمار و بیمار محور است
- شناسایی افراد کلیدی خانواده
- فرآیندی هدف محور است: تعیین توافقی اهداف بین بیمار و تیم
- نیازمند کار تیمی چندتخصصی است (پری یور و اوکئتل ۲۰۰۹)
- بیمار یک عضو کلیدی از تیم توانبخشی است که تلاش تیم بر روی او متمرکز است
- هر بیماری صرفنظر از سن، جنس، وضعیت اقتصادی اجتماعی و... حق دریافت خدمات بازتوانی را دارد
- خانواده به عنوان یک سیستم پویا در فرآیند توانبخشی نقش حمایت، تطابق، مشارکت را بر عهده دارد

اصول و فلسفه توانبخشی

- دست یافتن به هدف توانبخشی سبب می شود بیمار در نهایت به **توانایی خود** **مدیریتی** در ارتباط با بیماری مزمن یا ناتوانی دست یابد.
- تلاش جهت بازگشت هر چه سریعتر بیمار به جامعه
- برای رسیدن به سطح کیفیت زندگی قابل قبول بایستی به ویژگیها و شرایط هر بیمار و خانواده وی توجه نمود.
- **هدف پرستاری توانبخشی:**
 - کمک به بیمار در دستیابی به حفظ سلامت بهینه از منظر بیمار (هومن ۲۰۰۸)
 - **اهداف:** بازگرداندن بیمار به استقلال یا سطح عملکرد قبل از بیماری و صدمه در کوتاهترین زمان ممکن؛ در صورت عدم امکان، به حداکثر رساندن استقلال و پیشگیری از ناتوانی ثانویه و ارتقاء کیفیت زندگی قابل قبول در بیمار

- پرستار، مسوول هماهنگی طرح کلی توانبخشی و همسان سازی خدمات ارائه شده از سوی تیم اعضای مراقبت سلامتی در بیمارستان و منزل می باشد



انواع توانبخشی

- پزشکی
- حرفه ای

❖ زمینه های تدابیر پرستاری در توانبخشی

سازش با ناتوانی، مراقبت از خود، حرکت و جابجایی،
مراقبت از پوست، کنترل دفعی، نقش های مراقبتی،
آموزشی، مشاوره، هماهنگ کننده و مدیریت کننده تیم
توانبخشی

انواع باز توانی

حیطه های تخصصی توانبخشی

- برنامه های بعد از بهبود از سکته مغزی و توانبخشی صدمه مغزی ناشی از ضربه
- برنامه های توانبخشی در صدمه نخاعی، ارتقاء درک آثار و عوارض
- برنامه های توانبخشی ارتوپدی (قطع عضو، آرتریت، تعویض مفصل)
- توانبخشی قلبی (انفارکتوس میوکارد): ورزش و فعالیت، مشاوره غذایی، کنترل استرس، فعالیت جنسی و کاهش خطر
- برنامه های توانبخشی ریوی (COPD، دستگاه تهویه ریوی)
- برنامه های جامع مدیریت درد (درد مزمن)
- برنامه های توانبخشی جامع سوختگی
- برنامه های توانبخشی کودکان (ناتوانیهای تکاملی و اکتسابی)
- سوء مصرف مواد

تجهيزات و امکانات و کاربرد آنها در رفع مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی



ارائه مداخلات پرستاری از پیشگیری تا توانبخشی

- بررسی و شناخت
- تشخیص پرستاری
- برنامه ریزی و اجرا
- ارزشیابی

بررسی و شناخت

- بررسی توانایی عملکردی، اساس تدوین یک برنامه جامع توانبخشی است
- ۱- انجام فعالیتهای روزانه زندگی (ADI: Activities of Daily Living): فعالیتهای مراقبت از خود
- ۲- فعالیتهای مفید و کارساز روزانه زندگی (IADLs: Instrumental Activities of Daily Living): مهارتهای پیچیده مورد نیاز برای داشتن زندگی مستقل (درست کردن غذا، خرید، مدیریت خانه، امور مالی، ایاب و ذهاب)

بررسی و شناخت

- بررسی وضعیت جسمی، روحی روانی، معنوی، اجتماعی اقتصادی و...
- تعیین و ثبت درجه استقلال بیمار، زمان صرف شده، حرکت بیمار، هماهنگی و دوام و میزان کمک مورد نیاز
- بررسی حرکات مفاصل، قدرت عضلانی، انرژی ذخیره شده در قلب و عروق، عملکرد عصبی، عملکرد روده و مثانه، تمامیت پوست
- استفاده از ابزارها برای استاندارد کردن ویژگیهای بررسی شده (مقیاس استقلال عملکردی: FIM، اندکس استقلال بارتل، سیستم مشاوره ارزیابی بیمار: PECS، نیمرخ PULSES)

تشخیص پرستاری

- کمبود مراقبت از خود: استحمام / بهداشت، لباس پوشیدن / آراستگی، تغذیه، توالی رفتن
- در رابطه با
- ناتوانی (فلج، آمپوتاسیون، صدمات عصبی عضلانی)

برنامه ریزی و اجرا

- اهداف:

- استحمام / بهداشت بطور مستقل یا با کمک، استفاده از وسایل تطابقی مناسب
- توالت رفتن مستقل یا با کمک، استفاده از وسایل تطابقی مناسب
- تغذیه مستقل یا با کمک، استفاده از وسایل تطابقی مناسب
- اظهار کردن رضایت از میزان استقلال در فعالیتهای مراقبت از خود

مداخلات پرستاری

- ایجاد انگیزه و تشویق کردن بیمار برای یادگیری روشهای مراقبت از خود
- کمک به بیمار در تعیین محدودیتهای استقلال بیمار
- تعیین زمانی که بیمار به کمک نیاز دارد
- آموزش ، راهنمایی و حمایت بیمار در مورد انجام فعالیتهای مراقبت از خود
- تداوم آموزش
- ثبت انجام کارها به عنوان پایه ای برای بررسی میزان پیشرفت و منبع انگیزش بیمار (یادداشت کردن، عکس گرفتن)
- تطابق تکنیکها با تفاوتهای فردی و شیوه زندگی بیمار
- تشویق بیمار به شرکت در فعالیتهای گروهی حمایتی
- استفاده از وسایل تطابقی / کمکی

ارزشیابی

- بیمار در بالاترین سطح استقلال حمام کند
- بیمار از وسایل تطبیقی حمایتی بطور موثر استفاده می کند
- افزایش علاقه به ظاهر را نشان می دهد
- احساس مثبت خود را از سطح استقلال کسب شده بیان می کند
- (نشان می دهد)

هر شب ما به رختخواب میرویم
ما هیچ اطمینانی نداریم که
فردا صبح **زنده** برمی‌خیزیم
با این حال ساعت را برای **فردا**

کوک می‌کنیم ...

امید
این یعنی



ATREKHODA .IR



جملات زیبا و آموزنده