

چگونه در بیمارستان اقامت خوبی داشته باشیم

گاهی ممکن است به منظور انجام یک عمل درمانی و یا تشخیصی نیاز باشد تا به بیمارستان یا یک مرکز درمانی مراجعه کنید و با نظر پزشک مدتی در آنجا اقامت داشته باشید که به این فرآیند بستری شدن گفته می‌شود.



در مراقبت از خود شرکت فعال داشته باشید

در انجام هرچه بهتر مراقبت‌ها با نظر پزشک و پرستار مشارکت فعال داشته باشید و در برنامه‌های مراقبتی با نظر تیم پزشکی مشارکت داشته باشید.

از سوال کردن خجالت نکشید و در مورد نگرانی‌های خود در خصوص مسائل مرتبط با درمان با پزشک و پرستار خود صحبت کنید.

اطمینان حاصل نمایید که کاملاً مطالب آموزشی و راهنمایی‌ها را متوجه شده‌اید و اگر مطلبی را متوجه نشدید، مجدداً سوال کنید، خجالت نکشید و در صورت نیاز نکات مهم را یادداشت کنید.

اگر در به‌خاطر سپاری مطالب آموزشی مربوط به درمانتان مشکل دارید، از اعضاء خانواده یا دوستان خود بخواهید به شما کمک کنند و یک نفر همیشه برای برقراری ارتباط راحت با پرستار و پزشک در کنار شما باشد بهتر است این فرد از بستگان درجه یک شما باشد.

زمان تقریبی اقامت خود را بپرسید و برای آن برنامه‌ریزی کنید.

از پرستار در خصوص امکانات تخت خود سوال کنید.

به یاد داشته باشید که شما تنها بیمار در بیمارستان نیستید و پرستار بیماران زیادی دارد که باید مراقبت کند. سعی کنید زمانی که به واقعاً به کمک نیاز دارید، زنگ احضار پرستار را به صدا درآورید.

این‌که پرستاران چقدر از شما مراقبت می‌کنند، به شدت مشکل شما و دستورات پزشک بستگی دارد.

از مراقبان خود قدردانی کنید.

آموزش‌های ارائه شده در بیمارستان را یاد گرفته و اجرا کنید.

راه‌های خروج اضطراری از بیمارستان را یاد بگیرید.

با کسب اطلاعات لازم برای خودتان مشخص کنید:

چرا در بیمارستان بستری هستید؟

چه اقدامات تشخیصی و درمانی قرار است برای شما انجام شود؟

نتیجه مورد انتظار چیست؟

نقش شما و خانواده چیست؟

اگر برای مراقبت‌های اورژانسی پذیرفته شوید، ممکن است کارکنان روی درمان‌های حیاتی متمرکز شوند و زمان لازم برای پرسش و پاسخ طولانی نداشته باشند، پس به آن‌ها کمک کنید تا بهترین کار را انجام دهند.

به جای این‌که به چرا بیمار شده‌اید فکر کنید، به خوب شدن فکر کنید. اگر بر روی سلامتی خود تمرکز کنید، بهبودی تسریع می‌شود.

خو افکار مثبت داشته باشید. اخبار، برنامه‌های تلویزیونی خشونت‌آمیز و غمگین را تماشا نکنید. فیلم‌های کمدی و برنامه‌های آموزشی تماشا کنید.



مرتباً جملات مثبت را مرور کنید مانند: من سلامتیم را به دست می‌آورم.

تغذیه در بیمارستان

در بیمارستان به نیازهای غذایی بیماران توجه شده است، اما این موارد همواره باید مورد توجه قرار گیرند:

اگر رژیم غذایی خاص قبلاً به شما داده شده است به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید.

ممکن است در زمان اقامت در بیمارستان برای شما رژیم غذایی خاص توصیه شده باشد که ضرورت دارد آن را رعایت کنید. قبل از خواب از مصرف مواد محرک کافئین‌دار مانند قهوه، چای سیاه، کولا و نوشیدنی‌های انرژی‌زا و مصرف نیکوتین (سیگار) و غذاهای تند خودداری کنید.

در صورتی که تمایل دارید از غذاهای بیرون از بیمارستان استفاده کنید، با پرستار خود هماهنگ کنید.

ممکن است در صورت نیاز برای شما میان‌وعده غذایی در نظر گرفته شود.

استراحت کافی داشته باشید:

به اندازه کافی و در حدود ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز بخوابید. خواب منظم در شرایط بیمارستان که استرس خاص خود را دارد می‌تواند تأثیر مثبت بر روی خلق، رفتار، عملکرد ذهنی، سیستم ایمنی و توانایی شما برای بهبود داشته‌باشد. دقت نمایید خواب بعد از ظهر بیش از حد طولانی نباشد (کم‌تر از ۴۵ دقیقه).

برای این که به خواب عمیق بروید، نیاز به محیط آرام، تاریک و نسبتاً خنک دارید. در یک بیمارستان شلوغ، ممکن است نیاز به پوشاندن گوش و یک ماسک خواب راحت بر روی چشم خود داشته باشید.



فعالیت و تحرک کافی داشته باشید

تحرک و راه رفتن (در صورت امکان) می تواند به بهبود سریع تر بیماران کمک کند و تحرک نداشتن می تواند احتمال بروز بعضی از مشکلات مانند عفونت، لخته شدن خون در عروق و زخم بستر را بالا ببرد در صورت صلاحدید پزشک حتما را بروید.

برای فعالیت و تحرک بیش تر با پرستار خود مشورت کنید و از همراهان (در صورت توانمند بودن) و پرستار کمک بگیرید. حضور یک نفر از خانواده در کنار شما می تواند به بهبودتان و مشارکت در مراقبت از شما کمک کننده باشد.