

اقدامات پرستاری

- ۱- معاینه کامل بالینی و تاریخچه از بیمار بعمل آورید.
- ۲- علائم و نشانه های مربوط به عدم تحمل فعالیت را در بیمار بررسی کنید از جمله ضعف و خستگی، تنگی نفس فعالیتی، درد سینه، تعریق، سرگیجه، افزایش ضربان قلب بیش از ۲۰ ضربه در دقیقه نسبت به حالت استراحت، عدم برگشت ریت قلب به میزان پیش از فعالیت در خلال ۳ دقیقه پس از قطع فعالیت، کاهش فشار خون سیستولیک و یا افزایش قابل توجه فشار دیاستولیک به میزان ۱۰-۱۵ میلی متر جیوه و عوامل محدود کننده فعالیت جسمانی را مورد بررسی قرار دهید.
- ۳- سر و صدا و فعالیت محیطی را به حداقل برسانید.
- ۴- بیمار را تشویق به فعالیت با افزایش دوره های استراحت نمایید.
- ۵- مواردی که موجب ترس و اضطراب بیمار می شود را کاهش دهید.
 - ✓ در مورد هدف از انجام کلیه اقدامات درمانی و تشخیصی را توضیح دهید.
 - ✓ بیمار را تشویق به بیان ترس و اضطراب نمایید.
 - ✓ پرسنلی که مسئول مراقبت از بیمار هستند را معرفی کنید.
 - ✓ هنگام برقراری ارتباط با بیمار از روش آرام و توأم با رازداری استفاده نمایید.
- ۶- اقداماتی که موجب بهبودی خواب بیمار می شود را فراهم نمایید.
 - ✓ ترس و اضطراب بیمار را کاهش دهید.
 - ✓ وی را تشویق به نوشیدن مایعات گرم و شیر قبل از خواب نمایید.
 - ✓ از خواب طولانی در طول روز اجتناب کنید.
- ۷- در صورت نیاز به افزایش فعالیت در بیمار، فعالیت را بتدریج زیاد نمایید.
- ۸- به بیمار کمک کنید هر ۱-۲ ساعت تغییر پوزیشن دهد و از تنفس عمیق و سرفه استفاده نماید.
- ۹- از بیمار بخواهید که هنگام سرفه کردن بنشیند.
- ۱۰- در صورت منع، سر تخت را بالا آورید.
- ۱۱- درد بیمار را کاهش دهید.
- ۱۲- اقداماتی در جهت کاهش تهوع و استفراغ برای بیمار فراهم کنید.
- ۱۳- هنگام تحرک از پانسمان، اتصالات و کاتترهای بیمار مراقبت کنید.
- ۱۴- از همراهیان برای به حرکت در آوردن بیمار کمک بگیرید.
- ۱۵- اقداماتی برای جلوگیری از افتادن بیمار بعمل آورید.