

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روشهای آموزش به بیمار در کوید- 19

مرداد 99

ارائه دهنده دکتر علیرضا عبدی
هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی

فرایند یادگیری



- یادگیری یک **فرایند** برنامه ریزی شده، منظم، مداوم، پیاپی، منطقی و علمی است که شامل دو بعد آموزش و فراگیری است.
- **حاصل فرایند یادگیری تغییر رفتاری است که منجر به رشد در یادگیرنده می شود**
- پیامد یادگیری تغییر در **دانش، نگرش و مهارت** است، این تغییرات باید قابل اندازه گیری یا مشاهده باشد

اهمیت آموزش به بیمار

آموزش به بیمار:

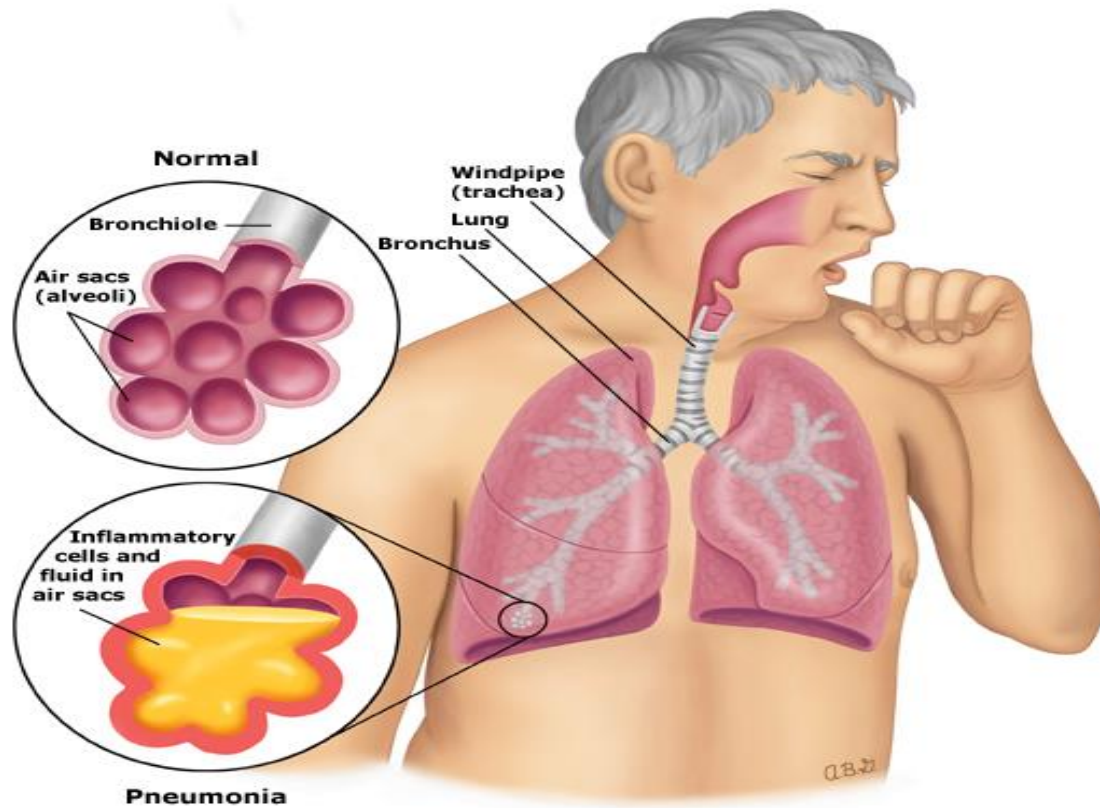
کمک به افراد برای یادگیری رفتارهای مرتبط با سلامتی برای **بهبود وضعیت سلامتی** و **افزایش خود مراقبتی** است



فرایند آموزش و فرایند پرستاری

فرایند آموزش	فرایند پرستاری	مراحل
بررسی نیازهای یادگیری ، آمادگی برای یادگیری و سبک یادگیری	بررسی نیازهای فیزیکی و روانی بیماران	بررسی
برنامه آموزشی برای تحقق تغییر رفتار مورد نظر	برنامه مراقبتی برای رفع نیازهای افراد	برنامه ریزی
بکارگیری عمل آموزش بر اساس روشهای آموزشی	انجام اقدامات پرستاری به صورت رویه های استاندارد	اجرا
تعیین تغییر رفتار	تعیین نتایج فیزیکی و روانی	ارزشیابی

عناوین در خصوص آموزش به بیمار مبتلا به کرونا



- پاسخ به سوالات بیماران
- تغذیه
- فعالیت
- خواب و استراحت

پاسخ به سوالات بیماران

- کرونا ویروس چه بیماری ای است و علائم آن چیست؟
- چگونه ویروس کرونا منتشر میشود؟
- آیا من (بیمار) در لیست افراد با خطر بالا برای این بیماری هستم؟ افراد مسن، بیماران مزمن کلیوی، قلبی، COPD، آسم، دیابت، کم خونی، افراد چاق، فشارخون بالا و اختلال سیستم ایمنی
- چه کاری انجام دهم اگر علائم شدیدتر شد؟ تب، سرفه خشک، اختلال تنفس، خستگی شدید، لرزش بدن، درد عضلانی، سردرد، زخم گلو، اختلال در حس بویایی و چشایی
- <https://www.uptodate.com/contents/126678>

ادامه....

- اگر علائم بیمار شدید شد، بر اساس پروتوکل‌های موجود با رعایت ایزولاسیون تنفسی و استفاده از ماسک به مرکز درمانی مراجعه نماید

✓ یا در صورت علائم خیلی شدید با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرد

✓ در صورت علائم خفیف در منزل بماند

ادامه....

• تست کرونا ویروس چگونه انجام می شود؟



ادامه ...

- کرونا ویروس چگونه درمان می شود؟
- بیان درمانهای موجود برای علائم شدید و خفیف
- تاکید بر ایزولاسیون در صورتی که در منزل است
- تاکید مبنی بر اینکه تا زمانی که تست منفی شود احتمال انتقال وجود دارد
- تاکید شود با توجه به ناشناخته بودن بیماری بدون مشورت پزشک هیچ دارویی مصرف نکند

ادامه ...

- آیا ابتلا به ویروس کرونا قابل پیشگیری است؟
- فعلا واکسینی برای این بیماری وجود ندارد
- برای حفاظت از خود و دیگران:
- رعایت فاصله اجتماعی حداقل دو متر، به معنی دوری از افرادی که در خانه شما نیستند
- دوری از مکانهای شلوغ
- تاکید بر پوشیدن ماسک
- تاکید بر شستن دست
- عدم تماس صورت با دست
- عدم رفتن به مسافرت

ادامه ...

- چه اقدامی انجام دهیم اگر یک فرد مبتلا به ویروس کرونا در منزل دارند؟
- فرد مبتلا دور از بقیه اعضای خانواده باشد- در یک اتاق مجزا باشد، حمام و محل غذا خوردن جداگانه داشته باشد
- بهتر است حتی بیمار از حیوانات خانگی دور نگه داشته شود
- اگر بیمار در یک اتاق مشترک با دیگران است از ماسک پارچه ای استفاده کند. اگر فرد بیمار نمی تواند ماسک بزند دیگران باید ماسک داشته باشند
- شستن مداوم دست
- تمیز نمودن مداوم لباسها و ملحفه ها
- تمیز کردن مداوم وسایل بیمار مثل تلفن، کامپیوتر و ...

ادامه ...

- چه کار باید بکنم اگر بنده احساس کردم با فرد مبتلایی در ارتباط نزدیک بودم و مبتلا شدم ولی علائم زیادی ندارم؟
- باید در صورت امکان خود فرد خودش را به مدت 14 روز قرنطینه کند
- رعایت فاصله حداقل دو متر با دیگران
- علائم خود را پایش کند اگر علائم شدید شد به پزشک مراجعه کند

ادامه ...

- اگر فردی حامله مبتلا به کرونا ویروس باشد چه کار بکند؟
- با توجه به ریسک بالای افراد حامله مبتلا به ویروس کرونا برای خود فرد و نوزاد
- در هر شرایطی با علائم خفیف نیز باید به پزشک مراجعه نماید.

• [https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-and-pregnancy-the-basics?topicRef=126678&source=see link](https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-and-pregnancy-the-basics?topicRef=126678&source=see_link)

ادامه...

- چگونه با استرس و اضطراب ناشی از کرونا تطابق پیدا کنم؟
- سعی کنید مدتی به اخبار گوش ندهید
- ورزش منظم کنید و غذاهای سالم مصرف کنید
- فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید در منزل انجام دهید
- با اعضای خانواده و دوستان صمیمی از طریق تلفن و... در تماس باشید

ادامه ...

- اگر بخواهم در رابطه با کرونا بیشتر بدانم، چگونه این اطلاعات را کسب کنم؟
- معرفی سایتهای معتبر به بیماران
- معرفی شماره تلفنهای معتبر برای تماس 190، 4030



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

صفحه نخست | آشنایی با وزارتخانه | سیاست ها و برنامه ها | ارتباط با ما | راهنماهای آموزشی کرونا | قوانین و آیین نامه ها | سایر ...

اطلاعیه ها | ۱۶ ساعته کرونا در کشور ۹۹/۰۴/۲۵ | فعالیت سامانه انتقال و میهمانی دانشگاه های علوم پزشکی داخل کشور تمدید شد ۹۹/۰۴/۰۷ | تمدید مهلت ثبت نام مجدد داوطلبان آزمون صلاحیت حرفه ای پرستاران ۹۹/۰۴/۰۴ | فراخوان

صفحه اصلی < راهنماهای آموزشی کرونا

سازمان خود ارزیابی بیماری کرونا
فرماندگی فردی و ثبت ملایم بیماری

سامانه ثبت نام اصناف و صنایع
درخواست صدور مجوز فعالیت اصناف و صنایع

آخرین اخبار

پربازدیدها

اطلاعیه مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در خصوص برگزاری کنکور سراسری

راهنمای خودمراقبتی و بهبود ایمنی در برابر ویروس کرونا، بر اساس اصول بهداشتی، پزشکی رایج و آموزه های طب ایرانی
۹۹/۰۵/۱۱ - ۱۱:۱۲

لیست بیمارستانهای ریفرال (معین) تعیین شده جهت بستری بیماران کوید ۱۹
۲۱:۵۶ - ۹۹/۰۴/۲۹

مراکز منتخب ۱۶ ساعته انجام تست کوید ۱۹

Go to Settings to activate Windows.

EFADThe European Federation of
the Associations of Dietitians

THE VOICE OF EUROPEAN DIETETICS

Role of Dietitians in the fight against COVID-19

EFAD Briefing Paper

**Journal of
Nutrition and Food Security**

Shahid Sadoughi University of Medical Sciences

School of Public Health

Department of Nutrition

Nutrition & Food Security Research Center



eISSN: 2476-7425

pISSN: 2476-7417

JNFS 2020; 5(2): 93-96

Website: jnfs.ssu.ac.ir

Nutrition and Infection with COVID-19

Sayyed Saied Khayyatzadeh; PhD ^{*1,2}

Contents lists available at ScienceDirect

Nutrition

journal homepage: www.nutritionjrn.com

ELSEVIER



Special report

Early nutritional supplementation in non-critically ill patients hospitalized for the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19): Rationale and feasibility of a shared pragmatic protocol

Riccardo Caccialanza M.D. ^{a,*}, Alessandro Laviano M.D. ^b, Federica Lobascio M.D. ^a, Elisabetta Montagna R.D. ^a, Raffaele Bruno M.D. ^{c,d}, Serena Ludovisi M.D. ^{c,d}, Angelo Guido Corsico M.D., Ph.D. ^{e,f}, Antonio Di Sabatino M.D. ^g, Mirko Belliato M.D. ^h, Monica Calvi Pharm.D. ⁱ, Isabella Iacona Pharm.D. ⁱ, Giuseppina Grugnetti R.N. ^j, Elisa Bonadeo M.D. ^k, Alba Muzzi M.D. ^k, Emanuele Cereda M.D. Ph.D. ^a



تغذیه در بیماران مبتلا به کوید-19

- به بیماران آموزش دهیم:
- **آب به میزان کافی مصرف کنند**، بر اساس توصیه WHO حداقل 8 تا 10 لیوان و بر اساس توصیه ASPEN حداقل 3 لیتر در روز.
- مصرف کافی آب به تنظیم دمای بدن، دفع مواد زائد و تنظیم متابولیسم کمک می کند. **مصرف مایعات حاوی کافئین و شیرین به جای آب توصیه نمی شود**، اما آب میوه های طبیعی مشکلی ندارد.

Drink Fluids Every Hour

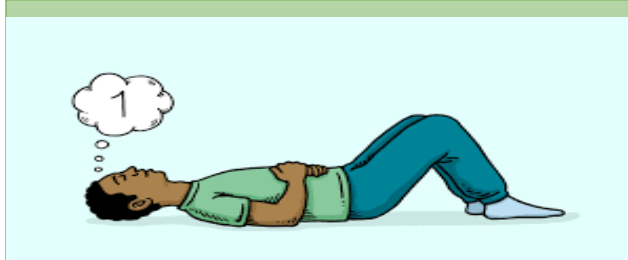
At a minimum, you should drink 2-4 ounces of fluid every 15 minutes. The optimal fluids to drink are clear liquid beverages with calories and protein, oral rehydration solutions, or sport drinks.

ادامه....

- توصیه به مصرف کالری به میزان 2000 تا 2500 و پروتئین 75 تا 100 گرم در روز یا 30 تا 35 کیلو کالری و 1 و نیم گرم بر کیلوگرم در روز.
- توصیه های WHO
- توصیه به مصرف غذاهای غیر فرآوری شده
- مصرف میوه و سبزی 5 بار در روز، بیشتر به صورت خام تا پخته
- مصرف پروتئین بیشتر از حبوبات باشد
- گوشت قرمز 1 تا 2 بار در هفته بیشتر نباشد و سعی شود بیشتر از گوشت های سفید (ماهی و مرغ) (به علت چربی کم) و تخم مرغ به عنوان جایگزین استفاده شود
- مصرف غذاهای کم نمک و چربی و کم شکر
- مصرف چربی های غیر اشباع



- Try eating 6 times a day, every 2–3 hours. Eat even if you are not hungry.
- Calories are important to protect against breakdown of muscle for energy. Due to the increased stress from COVID-19, you need more calories than your normal diet.
- Try to eat 75–100 grams of protein per day which is 10–14 ounces of a protein source. Good protein sources are: peanut or nut butters, milk, eggs, yogurt, cheese, meat/fish/poultry, protein shakes.
- Due to decreased appetite, now is not the time to restrict calories. Eat nutrient dense foods. Drink fruit juice, milk, or other calorie-containing beverages.
- Double or triple the portion sizes of added fats and oils (butter, margarine, cream cheese, sour cream, and avocado).
- Try using liquid nutritional supplements (available in grocery stores and drug stores) between meals to increase your nutritional intake.
- Eat small amounts frequently.



فعالیت و حرکت در بیماران کوید 19

• توصیه دانشگاه جان هاپکینز:



Benefits of Breathing Exercises

“Deep breathing can help **restore diaphragm function and increase lung capacity**. The goal is to build up the ability to breathe deeply during any activity, not just while at rest,” notes Lien.

Deep breathing exercises can also **lessen feelings of anxiety and stress**, which are common for someone who experienced severe symptoms or was admitted to a hospital. **Sleep quality** may also improve with these breathing exercises.

Anyone can benefit from deep breathing techniques, but they play an especially important role in the COVID-19 recovery process. **The exercises can be started at home during self-isolation and easily incorporated into your daily routine.**



COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question!

Farzin Halabchi ¹, Zahra Ahmadinejad ^{2,3} and Maryam Selk-Ghaffari ^{1,*}

¹Sports Medicine Research Center, Neuroscience Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

²Department of Infectious Disease, Imam Khomeini Complex Hospital, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

³Liver Transplantation Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

- Present studies have shown that **moderate intensity physical activity** has positive enhancing effects on:
 - **immune system responses** against viral respiratory infections
 - Following moderate intensity physical activity, **increase in neutrophil and natural killer (NK) cell counts** is detected and **salivary IgA concentrations** is enhanced
 - Moderate intensity physical activity **increases stress hormones, which leads to reduction in excessive inflammation**
 - This leads to a **boost in immunity against viral infections** via a change in Th1/Th2 cell responses
 - **Twenty to thirty percent reduction of upper respiratory tract infections** is reported in individuals performing moderate levels of physical activity in their daily life
 - **prolonged high intensity physical activity leads to immunosuppression**

برنامه ورزشی پیشنهادی برای بیمار مبتلا کرونا ویروس

- انجام ورزش در منزل به جای مکانهای عمومی
- در صورتی که بیمار علائم تنفسی شدید ندارد
- انجام ورزشهای با شدت و زمان متوسط مانند پیاده روی در دوره های ده دقیقه ای در روز
- استفاده از وسایل ورزشی کششی
- در صورت علائم درد عضلانی و پنومونی دارد توصیه شده است که از ورزش کردن تا بهبودی جلوگیری شود

Public Health Approach of Ayurveda and Yoga for COVID-19 Prophylaxis

Girish Tillu, Sarika Chaturvedi, Arvind Chopra, and Bhushan Patwardhan

Published Online: 11 May 2020 | <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0129>

Sections View article

Tools Share



ادامه ...

- انجام یوگا و مدیتیشن هم برای ریکوری و هم پیشگیری از کرونا پیشنهاد شده است:
- اثرات ضد التهابی
- اثر بر روی اختلالات روانی و استرس و اضطراب
- بهبود عملکرد سیستم ایمنی

Adjunctive Treatment of SARS-CoV-2 Infection and COVID-19: A Brief Overview of Key Subjects

William Bushell , Ryan Castle, Michelle A. Williams, Kimberly C. Brouwer, Rudolph E. Tanzi, Deepak Chopra, and Paul J. Mills

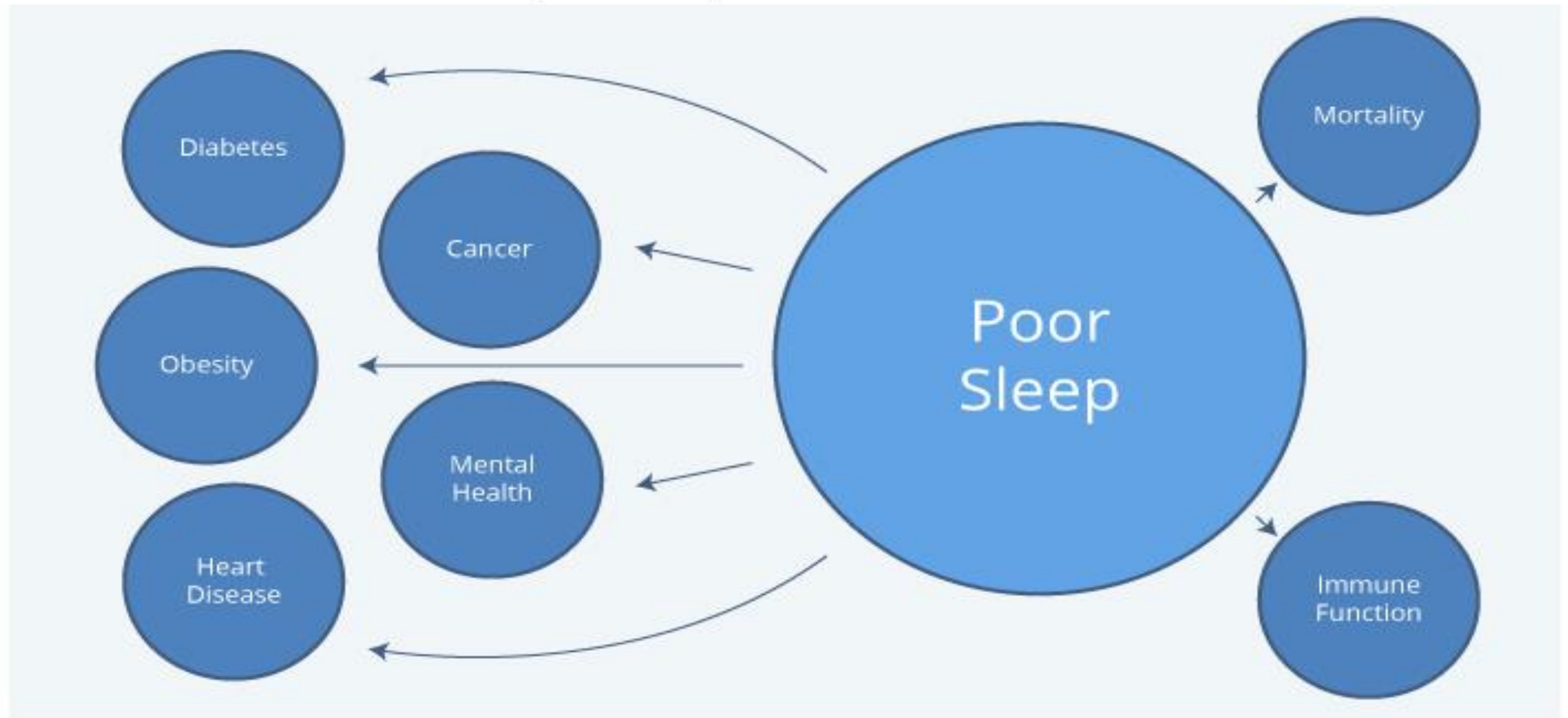
Published Online: 14 Jul 2020 | <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0177>

The near null-set of conventional treatment options propels this investigation. In this paper, researchers from the Massachusetts Institute of Technology, University of California-San Diego, Chopra Library for Integrative Studies, and Harvard University share one such exploration. Their conclusion, that “certain meditation, yoga asana (postures), and pranayama (breathing) practices may possibly be effective adjunctive means of treating and/or preventing SARS-CoV-2 infection” underscores the importance of this rekindling. At JACM, we are pleased to have the opportunity to publish this work. We hope that it might help diminish in medicine and health the polarization that, like so much in the broader culture, seems to be an obstacle to healing. —*John Weeks, Editor-in-Chief, JACM*

خواب و استراحت در بیماران کوید- 19

total of 1242 Wuhan residents investigated, 27.5% had anxiety, 29.3% had depression, 30.0% had a sleep disorder, and 29.8% had a passive response to COVID-19. Being female was the risk factor for anxiety ($OR = 1.62$) and sleep disorder ($OR = 1.36$); being married was associated with anxiety ($OR = 1.75$); having a monthly income between 1000 and 5000 CNY ($OR = 1.44$, $OR = 1.83$, $OR = 2.61$) or > 5000 CNY ($OR = 1.47$, $OR = 1.45$, $OR = 2.14$) was a risk factor for anxiety, depression, and sleep disorder; not exercising ($OR = 1.45$, $OR = 1.71$, $OR = 1.85$, $OR = 1.71$) was a common risk factor for anxiety, depression, sleep disorder, and passive coping style; and having a higher education level (bachelor's degree and above) ($OR = 1.40$) was associated with having a sleep disorder. Wuhan residents' psychological status and sleep quality were relatively poorer than they were before the COVID-19 epidemic; however, the rate of passive coping to stress was relatively higher.

Sleep Impacts Health



با تشکر از توجه شما