



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – załącznik nr 60

ZALECENIA DLA PACJENTA ZE STWARDNIENIEM ROZSIANYM I JEGO RODZINY

1. Regularny i spokojny tryb życia.
2. Zapewnienie przynajmniej 8 godzin spokojnego snu na dobę.
3. Stosowanie odpoczynku w ciągu dnia i przerw w pracy.
4. Aktywność fizyczna w zależności od samopoczucia i akceptacja ograniczeń związanych ze schorzeniem.
5. Ćwiczenia fizyczne – ich rodzaj dostosowany indywidualnie przez fizjoterapeutę
6. Zakaz długotrwałego przebywania na słońcu oraz korzystania z solarium.
7. Dieta bogata w owoce i warzywa z ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych (inny rodzaj diety – indywidualna po konsultacji z dietetykiem).
8. Ograniczenie ostrych przypraw, wykluczenie alkoholu, zakaz palenia papierosów.
9. Stosowanie sprzętu rehabilitacyjnego, wkładek higienicznych, pieluchomajtek - w zależności od potrzeb.
10. Istnieje możliwość uzyskania informacji o sposobach zaopatrzenia się w w/w sprzęt i środki pomocnicze.
11. Systematyczne stosowanie zalecanej terapii wg schematu i techniki aplikowania leku.
12. Przechowywanie leku w lodówce.
13. Dokładne mycie rąk przed wykonaniem iniekcji.
14. Transport leku w torbie termoizolacyjnej z wkładem lodowym (zwłaszcza latem).
15. Samoobserwacja w kierunku wystąpienia objawów niepożądanych, związanych terapią lekową (objawy grypopodobne, skórne, ból w klatce piersiowej).
16. Sposoby radzenia sobie z objawami niepożądanymi: stosowanie leków obniżających gorączkę, maści i żele, chłodzenie miejsc wkłucia przed i po iniekcji.
17. Zapoznanie ze sposobem postępowania z odpadami medycznymi.
18. Zaleca się przestrzegania ustalonych terminów odbioru leków i badań kontrolnych laboratoryjnych i diagnostyki obrazkowej.
19. Istnieje możliwość konsultacji telefonicznej z lekarzem i pielęgniarką, w przypadku wystąpienia wątpliwości lub niepokojących objawów chorobowych.
20. Kontrola w poradni neurologicznej 1x w ciągu roku i w razie potrzeby.
21. Istnieje możliwość uzyskania adresu i kontaktu telefonicznego Stowarzyszenia Chorych na SM, adresu strony internetowej.

Bibliografia

1. Blenke - Krysiak I., Garczyk D., Jankowski R., **Pielęgniarstwo neurologiczne**, Wydawnictwo Medyczne PZWL, Warszawa 2012
2. Stwardnienie rozsiane, Robert Bonek, **Wydawnictwo Lekarskie PZWL**
3. Stwardnienie rozsiane a moje życie, [Piotr Stanisław](#), **Wydawnictwo Psychoskok**



Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu