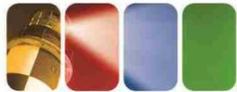




Module 3

Working with Your Healthcare Team



ماژول - ۳ همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

ماژول - ۳ فهرست مطالب

5-3.....	تیم شما.....
3-5	خانواده و دوستان
6-3.....	پزشک مراقبت‌های اولیه.....
3-6	متخصص کلیه
8-3.....	پرستار.....
9-3.....	متخصص تغذیه
11-3.....	مددکار اجتماعی.....
21-3.....	تکنسین دیالیز.....
31-3.....	جراح
31-3.....	تأمین‌کننده دیالیز خانگی.....
31-3.....	مشاور توانبخشی حرفه‌ای.....
31-3.....	فیزیوتراپیست.....
41-3.....	کاردرمانگر.....
41-3.....	داروساز.....
3-18	طرح شخصی
3-20	در آزمون کلیه شرکت کنید!
12-3.....	منابع بیشتر.....

لطفا توجه داشته باشید

استفاده از مدرسه کلیه جایگزین نیاز به صحبت با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما در مورد مراقبت و گزینه‌هایتان نمی‌شود.

سلب مسئولیت قانونی

اطلاعاتی که در وبسایت Life Options یا صفحات چاپی، از جمله Kidney School پیدا می‌کنید، «به همان شکلی که هست» ارائه می‌شود و تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، برنامه توانبخشی Life Options، موسسه آموزش پزشکی، و شرکت‌های وابسته، کارمندان، مسئولان، هیئت مدیره یا سهامداران آنها هیچ گونه ضمانتی از هر نوع، چه صریح و چه ضمنی، از جمله و بدون محدودیت هرگونه ضمانت در مورد شرایط، کیفیت، عملکرد، قابلیت فروش، مناسب بودن برای یک هدف خاص یا عدم نقض در رابطه با اطلاعات، خدمات یا محصولات ارائه شده از طریق یا در ارتباط با وبسایت Life Options یا صفحات چاپی، ارائه نمی‌دهند. تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، برنامه توانبخشی Life Options و موسسه آموزش پزشکی، هرگونه مسئولیتی را در قبال هرگونه خسارت یا آسیب ناشی از هرگونه نقض در عملکرد، خطا، حذف، نقص، دسترسی، تغییر یا استفاده از سوابق، چه در نتیجه نقض قرارداد، رفتار مجرمانه، سهل‌انگاری یا تحت هر دلیل دیگری از اقدام، از خود سلب می‌کنند. محتویات وبسایت Life Options و صفحات چاپی متعلق به آن، شامل متن، گرافیک و آیکون‌ها، اما نه محدود به آنها، جزو مواد دارای علامت تجاری هستند یا توسط Education Institute, Inc. Medical کنترل می‌شوند. در اینجا هیچ اجازه‌ای برای چاپ مجدد کل یا بخشی از محتوا، گرافیک، تصاویر، عکس‌ها یا آیکون‌های Life Options یا Kidney School به شما داده نمی‌شود. (اصلاح‌شده در مارس ۲۰۱۵)

۵) ای

۴) ب

۳) الف

۲) ج

۱) ب

ج ۹)

الف ۸)

ب ۷)

ب ۶)

تبریک می‌گوییم، شما آزمون

ماژول - ۳ پاسخ‌های آزمون کلیه



ی

به احتمال زیاد در مقطعی در یک تیم بوده‌اید زمانی در زندگی شما. بازی‌های زمین بازی، ورزش‌ها، باشگاه‌های مدرسه و گروه‌های کاری شرکت تنها تعدادی از تیم‌های زیادی هستند که ممکن است بشناسید. و همه این تیم‌ها یک چیز مشترک دارند: آنها با یک هدف مشترک شروع می‌کنند.

به راحتی می‌توان فهمید که اعضای یک تیم ورزشی یا یک گروه کاری چگونه یک هدف را به اشتراک می‌گذارند. اما این چه ارتباطی با بیماری مزمن کلیه (CKD) دارد؟

خب، بیماری کلیوی پیچیده است. شما به تیمی از متخصصان متعهد نیاز دارید تا به شما در مدیریت آن کمک کنند. هدف مشترک تیم شما این است که به شما کمک کند با وجود بیماری کلیوی، زندگی خوبی داشته باشید.

بسته به نوع درمانی که برای نارسایی کلیه خود انتخاب می‌کنید، افراد کلیدی در تیم شما ممکن است شامل موارد زیر باشند:

شما

خانواده/افراد پشتیبان

پزشک مراقبت‌های اولیه

نفرولوژیست

پرستار/پرستار آموزش دیده در منزل

متخصص تغذیه

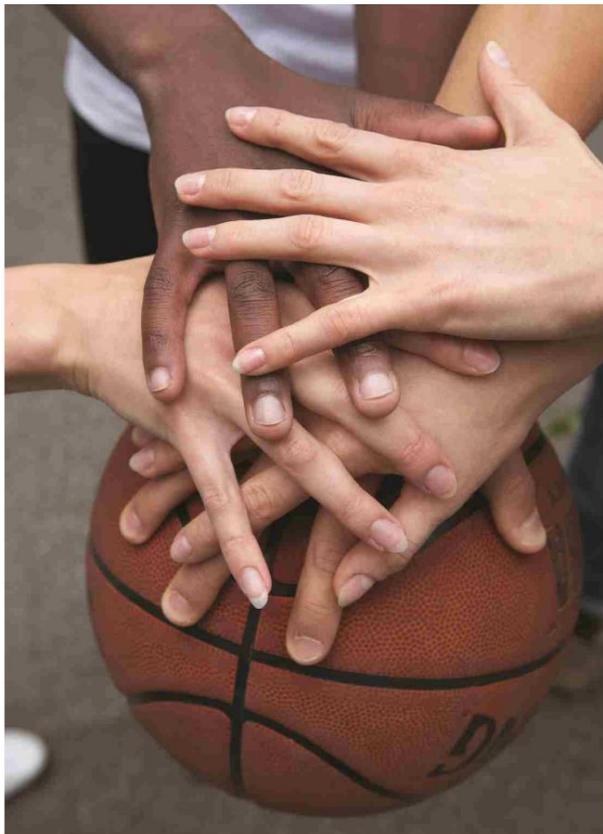
مددکار اجتماعی

تکنسین دیالیز

بعضی از تیم‌ها به دستاوردهای بزرگی می‌رسند—و بعضی دیگر تمرکز کافی ندارند. شما باید سهم خود را انجام دهید، بنابراین تیم مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر عمل کنید. آنها به شما وابسته هستند، همانطور که شما به آنها وابسته هستید.

در این ماژول، نگاه دقیق‌تری به هر یک از افراد کلیدی که تیم مراقبت‌های بهداشتی شما را تشکیل می‌دهند، خواهیم داشت. هر یک از آنها نقش منحصر به فردی دارد.

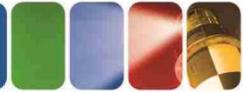
آیا متوجه شدید که اولین نفر در تیم، خودتان هستید؟ چه بدانید چه ندانید، شما رهبر تیم مراقبت‌های بهداشتی خود هستید. سایر افراد تیم شما در زمان‌ها و مکان‌های مختلف گرد هم می‌آیند تا به شما در مدیریت بیماری کلیوی‌تان کمک کنند. اما شما کسی هستید که همیشه آنجا هستید. زیرا وقتی می‌دانید هر یک از اعضای تیم چه کاری انجام می‌دهد و هر کدام از شما چه نیازی دارد، بهتر می‌توانید مطمئن شوید که مراقبت باکیفیتی را که برای بهترین احساس خود نیاز دارید، دریافت می‌کنید.



و تیم‌های شما می‌توانند به شما کمک کنند تا اهداف خود را به دست آورید. بیایید با شما شروع کنیم.

ایده رهبر تیم مراقبت‌های بهداشتی بودن ممکن است برای شما جدید باشد. اگر چنین است، شما تنها نیستید.

تیم مراقبت‌های بهداشتی شما به شما توجه می‌کند تا ببیند بیماری مزمن کلیه و درمان آن چه احساسی در شما ایجاد می‌کند - و آنچه را که پیشنهاد می‌دهند، پیگیری کند.



تیم شما

خانواده و دوستان

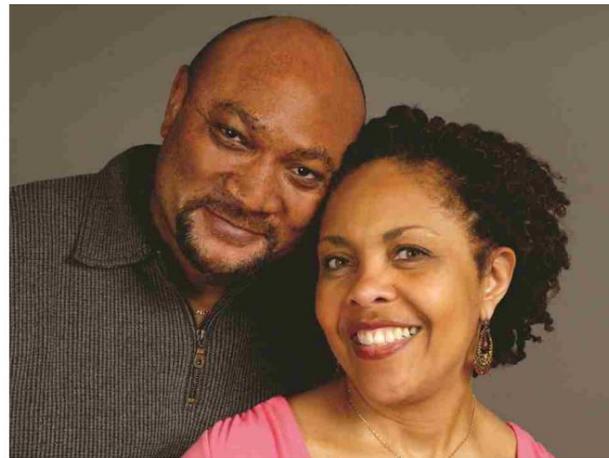
اعضای تیم که احتمالاً بیشترین اهمیت را برای شما دارند، عزیزان شما هستند. حداقل یک نفر (یا بیشتر) را به خاطر بیاورید که در مسیر بیماری کلیوی، منبع خوبی برای حمایت از شما می‌داند. اعضای تیم شما چه کسانی هستند؟

- نام: _____
- نام: _____
- نام: _____
- نام: _____

عزیزان می‌توانند فراتر از اعضای تیم، نقش حمایتی داشته باشند. آن‌ها همچنین می‌توانند در تصمیم‌گیری در مورد درمان به شما کمک کنند. حتی اگر خودتان بهترین متخصص در مورد خودتان باشید، گاهی اوقات به یک نظر بی‌طرفانه از کسی که شما را به خوبی می‌شناسد نیاز دارید. بیایید به یک مثال نگاه کنیم.

جک، ۵۶ ساله، ۱۴ سال است که بیماری کلیوی دارد. حالا عملکرد کلیه‌اش افت کرده و او سعی دارد تصمیم بگیرد کدام نوع دیالیز برایش بهتر جواب می‌دهد. پزشکش همه گزینه‌ها را به او گفته است. جک ایده چهار روز مرخصی از دیالیز در هفته با همودیالیز در مرکز (HD) را دوست دارد. اما نگران این است که وقتی مجبور است سه بار در هفته در مرکز دیالیز باشد، چگونه شغل تمام‌وقت خود را حفظ کند. مرکز نمی‌تواند به او قول شifتی را بدهد که به او اجازه کار بدهد.

خب، جک به دیالیز صفاقی (PD) فکر می‌کند، اما نمی‌داند آیا می‌تواند خودش را مجبور کند که هر شب با دستگاه سیکلر این تعویض‌ها را انجام دهد یا نه. او از همسر و خواهرش می‌پرسد که چه باید بکند و آنها موافقت می‌کنند که او باید درمانی را انتخاب کند که به او اجازه دهد شغلش را که دوستش دارد، حفظ کند. آنها



ما همچنین پیشنهاد می‌کنیم که قبل از شروع دیالیز، از پزشک خود در مورد قرار گرفتن در فهرست پیوند سوال کند و آنها پیشنهاد می‌دهند که به عنوان اهداکننده احتمالی آزمایش شوند.

از آنجایی که به نظر می‌رسد جک به زودی به دیالیز نیاز خواهد داشت، از پرستار آموزش دیالیز خانگی می‌خواهد که آیا می‌تواند با کسی که مدتی است دیالیز انجام می‌دهد صحبت کند تا بفهمد که چگونه دیالیز می‌تواند در زندگی و کارش جای بگیرد. پرستار آموزش خانگی بیمارانی دارد که دوست دارند با بیماران جدید دیگر صحبت کنند. جک پس از صحبت با چند بیمار، تصمیم می‌گیرد که استفاده از دوچرخه ثابت و انجام دیالیز در شب، هنگام خواب، بهترین گزینه برای سبک زندگی و شغل اوست.

جک با گزینه‌های جدید زیادی آشنا شده است. او ممکن است بتواند از یک اهداکننده زنده کلیه دریافت کند؛ یا می‌تواند در فهرست اهداکنندگان کلیه از یک فرد فوت‌شده قرار گیرد. او می‌تواند PD خودکار (APD) را با یک دوچرخه‌سوار انجام دهد — یا به صورت دستی به PD تغییر دهید. اگر PD دیگر با زندگی او سازگار نیست، می‌تواند HD را در خانه با همسر و خواهرش نیز انجام دهد.

چه انواعی از دیالیز وجود دارد؟

برای شرح کامل این روش‌های درمانی و سایر روش‌ها، به ماژول 2 - گزینه‌های درمانی برای نارسایی کلیه مراجعه کنید.



ماژول - ۳ همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

کمک‌کننده‌ها. اچ‌دی در خانه می‌تواند ساعات در روز انجام شود - بنابراین جک دچار فراز و نشیب در احساساتش نخواهد شد - یا شب‌ها هنگام خواب، بنابراین روزهایش آزاد خواهد بود. در هر صورت، او محدودیت‌های رژیم غذایی و مایعات کمتری خواهد داشت، به داروهای کمتری نیاز دارد و انرژی بیشتری خواهد داشت.

یا، او می‌تواند سعی کند HD را در مرکز انجام دهد و درخواست شیفت زمانی متناسب با ساعات کاری‌اش را داشته باشد.

جک تصمیم می‌گیرد دیالیز را شروع کند و برای دریافت کاتتر وقت می‌گیرد. جک انتخاب خودش را کرد. پزشک، همسر، خواهر، پرستار آموزش دیالیز خانگی و سایر بیماران به او کمک کردند تا گزینه‌های پیش رویش را واضح‌تر ببیند. او با بیماری کلیوی احساس کنترل بیشتری می‌کند و نسبت به آینده‌اش امیدوارتر است.



یکی دیگر از راه‌های مهمی که خانواده و دوستان نزدیک می‌توانند به عنوان اعضای تیم مفید باشند، عمل کردن به عنوان یک جفت چشم، گوش و دهان اضافی است. هر زمان که می‌توانید، یک فرد پشتیبان را در ویزیت پزشک، درمان دیالیز و غیره با خود همراه کنید. فرد پشتیبان شما ممکن است چیزهایی را ببیند که شما ندیده‌اید، یا سوالاتی بپرسد که شما به آنها فکر نکرده بودید. به علاوه، همراه داشتن یک فرد دیگر می‌تواند آرامش‌بخش باشد.

یک پزشک عمومی، یک انترن یا یک پزشک خانواده، او ممکن است به نگرانی‌های معمول سلامتی شما، مانند معاینات منظم و آزمایش خون، رسیدگی کند. پزشک مراقبت‌های اولیه شما ممکن است به یاد داشته باشد که وظیفه‌های زنان شما، نیابت که تصمیماتی را که خودتان می‌توانید بگیرید، بگیرند. دیابت، آرتروز، فشار خون بالا، مشکلات قلبی و سایر بیماری‌ها آنها هم‌اکنون از شما حمایت می‌کنند، نظراتشان را ارائه دهند و در حل مشکلات به شما کمک کنند، اما شما باید تصمیم بگیرید و با آنها همراه شوید. و فراموش نکنید که به آنها بگویید حمایتشان چقدر برای شما مهم است!

بسته به وضعیت سلامتی‌تان، ممکن است حتی چند پزشک داشته باشید. اگر این کار را می‌کنید، باید مطمئن شوید که همه آنها به عنوان اعضای تیم شما با هم همکاری می‌کنند. چگونه؟ خانواده‌ها و دوستان نیز انتظار دارند که کلوزی پروردگار انجام دهند. اگر به شما مربوط است، آنها می‌توانند از شما بخواهند که از عدم مسئولیت‌پذیری شما رنجیده خاطر شوند. این به نوبه خود ممکن است باعث شود هر دو پزشک که شما می‌گیرید تا حد زیادی همکاری داشته باشند. این اعضای حیاتی تیم را دست کم نگیرید! مورد مراقبت‌های خود پر کنید.

نفرولوژیست

پزشک مراقبت‌های اولیه

عضو تیم مراقبت که ممکن است بهتر از همه بشناسید، پزشک مراقبت‌های اولیه شماست. این پزشک ممکن است

افرادی که دیالیز می‌شوند، اعضای بیشتری در تیم‌های مراقبت‌های بهداشتی خود دارند. طبق قوانین مدبکر، هر

مرکز دیالیز باید



یک نفرولوژیست را که ستاره‌وار بودیم شما (RNs) متخصصان تشخیص رگنیهی (RD) و مددکار اجتماعی با مدرک کارشناسی ارشد (MSW) در صورت نیاز، ممکن است از سایر متخصصان نیز برای کمک درخواست شود. بیمه درمانی مدیکر (Medicare) هزینه بیشتر درمان را پرداخت می‌کند، به همین دلیل است که ممکن است به اعضای تیم و آموزش‌های خاصی نیاز داشته باشد. اگر سوال احمقانه‌ای بپرسم، دکتر فکر می‌کند احمق هستم.

ممکن است پزشک در پاسخ خود تند و تیز باشد.

دارم وقت ارزشمند دکتر رو خیلی می‌گیرم.

بیا بید دریابیم که هر یک از این افراد چه کاری انجام می‌دهند و چگونه به عنوان بخشی از تیم شما با هم همکاری می‌کنند.

نفرولوژیست پزشکی است که در زمینه بیماری‌های کلیوی آموزش ویژه دیده است. نفرولوژیست شما، فرد اصلی تیم دیالیز شماست. او درمان را تجویز می‌کند، سلامت شما را تحت نظر دارد و بر اساس تأثیر درمان‌ها بر شما، تغییرات لازم را در آنها اعمال می‌کند.

اگر از پزشک سوال بپرسم، فکر می‌کند به او اعتماد ندارم.

من هیچ وقت نمی‌توانم سوالاتم را وقتی به مطب دکتر می‌رسم یا به خاطر اینکه در حین دیالیز حالم خوب نیست، به خاطر بیاورم.

در هر صورت، من اصطلاحات پزشکی موجود در پاسخ را متوجه نخواهم شد.

افراد دیالیزی باید مرتباً به متخصص نفرولوژی خود، چه در مطب و چه در مرکز دیالیز، مراجعه کنند.

برخی از بیماران ترجیح می‌دهند هر یک یا دو ماه یک بار برای ویزیت به مطب مراجعه کنند تا بتوانند در مورد نگرانی‌های خود به صورت خصوصی صحبت کنند. به این ترتیب، پزشک شما را سرحال، خوش‌لباس و با ظاهری سالم می‌بیند.

اینها تنها چند مورد از دلایل متعددی است که چرا افراد مبتلا به بیماری کلیوی اطلاعات مورد نیاز خود را از پزشکان خود دریافت نمی‌کنند. هر چه بیشتر

یک متخصص نفرولوژی درباره ... صحبت می‌کند کار با بیماران

«در شرایط بیماری‌های مزمن، نقش‌های منفعل معادل نقش‌های بیمار هستند. افرادی که نقش بیمار را بر عهده می‌گیرند، می‌خواهند مراقبت زیادی از آنها صورت گیرد. و اگرچه فکر می‌کنم همه ما می‌دانیم که وقتی حالمان خوب نیست، دوست داریم از ما مراقبت شود، اما این هنوز به افراد این توانایی را نمی‌دهد که بیماری را در زندگی خود بکنجانند. اگر نقش منفعل را به نقشی فعال‌تر تبدیل کنیم، بیماران را وادار می‌کنیم که زندگی روزمره - چه کار، چه بازی، چه خانواده - را بر عهده بگیرند، چیزهایی که واقعاً از فقط یک جلسه دیالیز مهم‌تر هستند.»

برای رسیدن به آن اهداف، مردم باید فعال باشند. ما باید نقش فعال را تشویق کنیم.
-برایان بکر، پزشک، متخصص کلیه

«وقتی من در بخش مراقبت‌های ویژه بودم، قرار ملاقات‌های کلینیکی داشتیم. در آن زمان ما دکتر را به صورت خصوصی در مطب می‌دیدیم. حالا که من تحت درمان با همو هستم، دکتر هر دوشنبه یا یک روز در میان به مطب ما می‌آید. می‌دانم که به خاطر وقت کم‌مان، خوب است که او وقتی ما در بخش دیالیز هستیم به ما سر می‌زند، اما این کار معایب زیادی هم دارد. اولاً، اصلاً خصوصی نیست. بخش ما خیلی پر سر و صدا است، بنابراین برای اینکه صدایتان شنیده شود باید بلند صحبت کنید. دکتر ایستاده است و ما نشسته‌ایم. فکر کنم من فقط در به اشتراک گذاشتن مشکلات پزشکی‌ام با اطرافیانم راحت نیستم. می‌دانم که گاهی اوقات حتی سوالاتی را که باید بپرسم، نمی‌پرسم. -جوئیس

متخصص کلیه می‌تواند به سوالات پزشکی شما و تیم پشتیبانی‌تان پاسخ دهد. بعضی افراد از پزشک خود سوال نمی‌پرسند. شما چگونه؟



ماژول - ۳ همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

کلمه "نفرولوژیست" به چه معناست؟

نفرولوژیست کلمه‌ای یونانی به معنای کلیه است.

انتهای کلمه، -ologist، به معنی متخصص است.

نفرولوژیست متخصص کلیه است.

با پاسخ به سوالات شما، پزشک معالج شما را آگاه‌تر خواهد کرد. هرچه آگاه‌تر باشید، کنترل بیشتری بر بیماری کلیوی خود احساس خواهید کرد.

درست است که پزشکان سرشان شلوغ است و زمان محدودی برای رسیدگی به هر بیمار دارند. با این حال، شما حق دارید انتظار داشته باشید که پزشکتان زمانی را برای پاسخ به سوالات شما و گوش دادن به ایده‌ها و نگرانی‌هایتان در مورد چگونگی عملکرد درمانتان اختصاص دهد.

یک دیالیز در مرکز افکار پرستار در مورد بیماران به عنوان شریک

«به نظر من خیلی مهم است که کارکنان و بیماران با هم شریک باشند. ما این بیماران را سه بار در هفته می‌بینیم. آنها تقریباً به دوستان ما تبدیل می‌شوند، چون مدت زیادی آنجا هستند، بعضی افراد سال‌ها، سه بار در هفته آنجا هستند. و اگر آنها در مراقبت از خودشان مشارکت نداشته باشند، ارتباط خوبی با آنها نخواهید داشت و آن صمیمیت و صراحت بین بیمار و کارکنان وجود نخواهد داشت. بنابراین ما سعی می‌کنیم از روزی که دیالیز را شروع می‌کنند، آنها را تشویق کنیم که با ما ارتباط برقرار کنند و بپرسند. اگر سوالی دارند، سعی می‌کنیم هر چیزی را که باید بدانند به آنها بگوییم.» - جان اس.، پرستار دیالیز از سال ۱۹۷۶

انتخاب متخصص نفرولوژی

چگونه یک نفرولوژیست انتخاب می‌کنید؟ اگر فقط یک متخصص کلیه در منطقه شما وجود داشته باشد، یا اگر پزشکی که به او اعتماد دارید شما را به یک نفرولوژیست ارجاع دهد، انتخاب شما می‌تواند بسیار آسان باشد. انتخاب‌های شما همچنین ممکن است به لیست بیمه شما بستگی داشته باشد.

آنچه در مورد یک بیماری مزمن مانند نارسایی کلیه از همه مهم‌تر است، این است که پزشکی پیدا کنید که بتواند مسائل را به روشی که شما متوجه می‌شوید برای شما توضیح دهد. این بیماری هرگز از بین نمی‌آورد—بنابراین شما باید بتوانید در مراقبت از خود مشارکت داشته باشید و در تصمیم‌گیری‌های پزشکی کمک کنید. برای انجام این کار، به یک رابطه کاری خوب با پزشک خود نیاز دارید.

بعضی افراد از اینکه می‌فهمند همه پزشکان مثل هم نیستند، بسیار متعجب می‌شوند! گاهی اوقات شخصیت یک پزشک می‌تواند برای شما مناسب‌تر از شخصیت پزشک دیگر باشد، حتی اگر هر دو دانش پزشکی یکسانی داشته باشند. و برخی از پزشکان ممکن است در مورد درمان‌های جدید نسبت به سایرین به‌روزتر باشند.

اشکالی ندارد که پزشک خود را عوض کنید تا کسی را پیدا کنید که بتواند با شما خوب کار کند. از پزشک خود بپرسید که آیا او در رشته نفرولوژی «دارای گواهینامه تخصصی» است یا خیر. این بدان معناست که او آزمون را برای تبدیل شدن به متخصص بیماری‌های کلیه با موفقیت پشت سر گذاشته است.

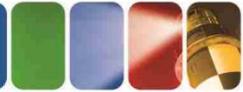
پرستار

پزشک شما ممکن است پیشنهاد کند که برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد گزینه‌های درمانی و مراقبت‌های روزانه خود با یک پرستار صحبت کنید. مراکز دیالیز - چه برای HD و چه برای PD - همیشه پرستارانی را در کادر خود دارند تا بر درمان‌ها نظارت داشته باشند و به بیماران آموزش دهند.

پرستاران از نظر آموزش متفاوت هستند. برخی از پرستارانی که ممکن است در واحد خود با آنها روبرو شوید عبارتند از:

پرستار عملی دارای مجوز - (LPN) یک برنامه آموزشی 2 ساله را به پایان می‌رساند

پرستار رسمی - (RN) مدرک دانشگاهی ۲ یا ۴ ساله را تکمیل می‌کند و در آزمون ویژه قبول می‌شود.



پرستار نفرولوژی دارای گواهینامه - (CNN) یک پرستار ثبت شده که آموزش متمرکز بر نفرولوژی را نیز گذرانده و یک آزمون ویژه را با موفقیت پشت سر می‌گذارد.

پرستار متخصص - (NP) آموزش ویژه برای ارائه مراقبت‌های بهداشتی اولیه را تکمیل کرده و آزمون ویژه‌ای را با موفقیت پشت سر می‌گذارد.



یک شناسایی که ممکن است ببینید عبارتند از:
 متخصص علوم در رشته پرستاری
 (MSN) حداقل 1 سال دیگر از دوره‌های دانشگاهی را فراتر از مدرک BSN گذرانده باشد

مدرک کارشناسی ارشد علوم در رشته پرستاری
 - (MSN) حداقل 1 سال دیگر از دوره‌های دانشگاهی را فراتر از مدرک BSN گذرانده باشد.
 در دیالیز، یکی از اولین اعضای تیم که ممکن است ببینید،

متخصص تغذیه است. رژیم غذایی نقش کلیدی در درمان بیماری شما می‌تواند با پرسیدن یا نگاه کردن به برچسب‌های نام پرستاران تیم خود، در صورت داشتن برچسب، متوجه شوید که آنها چه نوع کلیوی شما دارد.
 آموزش پرستاری دیده‌اند. چه حروف اول نام آنها را بعد از نامشان پیدا می‌کنید؟ پرستاران منابع خوبی از اطلاعات هستند. آنها می‌توانند به او توضیح خواهد داد که چرا باید عادات غذایی و انتخاب‌های بسیاری از سوالات شما در مورد سلامتتان پاسخ دهند. اگر در مورد هرگونه نگرانی در مورد سلامت یا مشکلات مرتبط با آن با آنها صحبت کنید، آنها بهترین کمک را به شما خواهند کرد.
 غذایی متناسب با نیازهای خاص شما تهیه کند.

متخصصان تغذیه کلیوی (رنال کلمه‌ای به معنای کلیه است) در انجمن تغذیه آمریکا (ADA) ثبت شده‌اند. آنها دارای مدرک دانشگاهی هستند و آموزش‌های ویژه و تجربه کاری در زمینه تغذیه کلیوی دارند.

شما می‌توانید هر زمان که سوالی دارید تماس بگیرید. برنامه‌های PD و Home HD به صورت 24 ساعته در دسترس هستند تا به شما در پاسخ به سوالات و یافتن راه‌حل‌ها کمک کنند.

اگر در بخش مراقبت‌های ویژه قلب (HD) بستری هستید، به یاد داشته باشید که پرستار شما همزمان مشغول مراقبت از تعدادی بیمار است. می‌توانید انتظار داشته باشید که یک پرستار به سوالات شما پاسخ دهد و به حرف‌ها پتان گوش دهد - اما پرستار می‌تواند از شما انتظار داشته باشد که تا زمانی که زمان صحبت کردن وجود دارد، صبر کنید. سعی کنید در حین قرار دادن یا خارج کردن بیمار از دستگاه یا در صورت بروز بحران پزشکی، سوالات خود را نپرسید.

فقط چند دقیقه صبر کردن و احترام گذاشتن به شغل پرستاران، کمک زیادی به شما می‌کند تا آنچه را که از آنها نیاز دارید، دریافت کنید.

هدف اصلی متخصص تغذیه کلیوی، کمک به افراد برای انتخاب‌های غذایی عاقلانه و یادگیری نحوه گنجاندن غذاهای مورد علاقه‌شان در «برنامه غذایی» خود، در صورت امکان، است. برای تهیه این برنامه، متخصص تغذیه از شما در مورد عادات غذایی و انتخاب‌های غذایی‌تان سوال خواهد کرد.
 سپس اطلاعات دیگری مانند نتایج آزمایش خون، سابقه پزشکی، مشکلات سلامتی فعلی و سایر عوامل در نظر گرفته می‌شود.

سپس همه این موارد در یک برنامه غذایی برای شما و خانواده‌تان گنجانده می‌شود تا از آن پیروی کنید. اگرچه درک این برنامه ممکن است آسان باشد، اما پیروی از آن همیشه آسان نیست. متخصص تغذیه سعی خواهد کرد تا حد امکان موارد زیر را در برنامه بگنجانند:



ماژول - ۳ همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

تا حد امکان از غذاهای مورد علاقه‌تان در برنامه غذایی‌تان استفاده کنید. اما مهم است که بدانید چرا رژیم غذایی شما ممکن است محدودیت‌های خاصی را برای خوردن و آشامیدن پیشنهاد کند.

کلیه‌های سالم ۲۴ ساعته کار می‌کنند تا مواد زائدی را که عمدتاً از غذاهایی که می‌خوریم تشکیل می‌شوند، از خون دفع کنند. اگر فقط ۳ بار در هفته تحت درمان‌های استاندارد HD در مرکز قرار می‌گیرید، باید میزان و نوع غذاهایی که می‌خورید و مایعاتی که هر روز می‌نوشید را به شدت محدود کنید.

HD استاندارد در مرکز، بیشترین محدودیت در مصرف غذا و مایعات را در مقایسه با هر درمانی دارد. رژیم غذایی و مایعات در PD محدودیت کمتری دارند. انجام HD بیشتر یا طولانی‌تر به معنای محدودیت‌های کمتر در رژیم غذایی و مایعات نیز هست. اگر درمان‌های HD کوتاه‌مدت (روزانه در منزل ۲) تا ۳ ساعت درمان، ۵ تا ۷ روز در هفته) انجام دهید، ممکن است محدودیت‌های بسیار کمی داشته باشید. طبیعی‌ترین رژیم غذایی و مایعات در HD شبانه (درمان‌های ۸ ساعته که در شب انجام می‌شوند، در حالی که...) یافت می‌شود.

شما ۳ تا ۶ شب در هفته می‌خواهید. رژیم غذایی شبانه (HD Nocturnal) خون را بسیار تمیز می‌کند، بنابراین لازم نیست خودتان به اندازه کافی روی خوردن و آشامیدن کار کنید. متخصص تغذیه شما می‌تواند بر اساس نوع درمانی که انجام می‌دهید، گزینه‌های غذایی سالمی را پیشنهاد دهد.

با انتخاب‌های غذایی بهتر، درمان‌های دیالیز راحت‌تری خواهید داشت، سلامت بلندمدت بهتری خواهید داشت و می‌توانید سبک زندگی فعال و سالم‌تری داشته باشید. احساس بهتری خواهید داشت و می‌توانید فعالیت‌هایی را که دوست دارید انجام دهید.

تیم مراقبت‌های بهداشتی شما معمولاً با بررسی نتایج آزمایش خون شما می‌توانند تشخیص دهند که آیا برنامه غذایی خود را دنبال می‌کنید یا خیر.

وقتی متخصص تغذیه نیازهای تغذیه‌ای شما را بررسی و یک برنامه غذایی طراحی کرد، آزمایش‌های خون شما را ماهانه پیگیری می‌کند تا ببیند وضعیت شما چگونه است. متخصص تغذیه همچنین به شما و خانواده‌تان روش‌هایی را برای حفظ یا بهبود دریافت غذا و مایعات آموزش می‌دهد.

آزمایش خون چه چیزهایی را نشان می‌دهد؟ با چیزهایی که می‌خورم چه کنم؟

آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطح برخی مواد شیمیایی در خون شما انجام می‌شود. بسیاری از این مواد شیمیایی بخشی از غذاهایی هستند که می‌خورید. به عنوان مثال، بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات - مانند آووکادو، موز، میوه‌های خشک، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب زمینی، توت فرنگی و هندوانه - سرشار از پتاسیم هستند.

از آنجایی که کلیه‌های آسیب‌دیده نمی‌توانند پتاسیم را دفع کنند، باید مراقب میزان پتاسیم مصرفی خود باشید. اگر سطح پتاسیم خون خیلی بالا برود، نارسایی ناگهانی قلب (مرگ) می‌تواند رخ دهد.

ماژول - 7 درک آزمایش‌های آزمایشگاهی کلیه در مورد تست‌های آزمایشگاهی و نحوه استفاده از آنها برای بررسی وضعیت شما صحبت می‌کند.





متخصصی بزرگوار شما و همکاران شما که در کنار شما هستند و به شما کمک می‌کنند تا بتوانید با سلامت خود و لذت بخش کردن وعده‌های غذایی برای شما و خانواده‌تان ارائه نکلیوی موضوعاتی آنرا که می‌بایست در مورد آنها بیشتر بدانید، در لیست زیر بررسی کنید. من می‌خواهم (همه موارد مربوطه را بررسی کنم):

مددکار اجتماعی شما کمی پس از شروع درمان با شما صحبت خواهد کرد و اگر در مورد احساسات خود صادق و روراست باشید، می‌تواند بیشترین کمک را به شما بکند. او ممکن است در مورد یادگیری که چگونه غذاهای خاص و سطح مایعات بر بدن من تأثیر می‌گذارد پیوسته و نگرانی‌های شما، از جمله موارد زیر، سؤال کند. چه کسانی

در خانواده شما هستند و چه کسانی در خانه با شما هستند نتایج آزمایش خون من را درک کنید روی چه پشتیبانی دیگری می‌توانید حساب کنید؟ بدانید که چگونه انتخاب‌های غذایی خوبی داشته باشید اهداف کاری و حرفه‌ای شما

انتخاب روش درمانی شما و اینکه چگونه بر سبک زندگی و شغل شما، در صورت وجود، تأثیر می‌گذارد

بیمه درمانی شما

دغدغه‌های مالی شما

اگر دیالیز استاندارد داخل مرکز را انتخاب کنید، چگونه قصد دارید سه بار در هفته به دیالیز بروید و برگردید؟

کارهای خانه شما

سایر مشکلات سلامتی شما و نحوه مقابله با آنها

از چه فعالیت‌هایی لذت می‌برید؟

مددکار اجتماعی شما می‌تواند به شما در حل مشکلات یا نگرانی‌ها کمک کند و برای تغییراتی که احتمالاً با آنها روبرو خواهید شد، برنامه‌ریزی کند. مددکار اجتماعی شما می‌خواهد به شما کمک کند تا زندگی کاملی داشته باشید، چه در خانه دیالیز شوید و چه در کلینیک.



رستوران‌ها

غذاهایی که می‌خورم را شبیه به غذاهایی که خانواده‌ام می‌خورند، درست کنم

چند کتاب آشپزی برای بیماران دیالیزی پیدا کنید

موارد دلخواه خود را اضافه کنید:

از آنجا که ما باید روزانه چند وعده غذا بخوریم و بسیاری از رویدادهای اجتماعی شامل غذا می‌شوند، پایبندی به برنامه غذایی می‌تواند یک چالش باشد. متخصص تغذیه شما این را می‌داند و می‌تواند به شما در تنظیم دقیق انتخاب‌های غذایی‌تان کمک کند. دستور پخت‌ها و نمونه‌هایی از برنامه‌های غذایی را درخواست کنید.

ببینید آیا متخصص تغذیه می‌تواند به شما در تنظیم دستور العمل‌های مورد علاقه‌تان کمک کند تا بتوانید حداقل هر از گاهی آنها را داشته باشید. متخصصان تغذیه همچنین می‌توانند در غذا خوردن در بیرون از منزل و گنجاندن رژیم غذایی در فعالیت‌های اجتماعی به شما کمک کنند.

اگر از برنامه غذایی خود صرف نظر کردید، از گفتن آن نترسید! متخصص تغذیه شما نمی‌خواهد پلیس غذایی باشد یا باعث شود احساس گناه کنید. در عوض، هدف این است که به شما کمک کند تا به مسیر درست برگردید. هر زمان که نیاز داشتید، سؤال بپرسید. بسیاری از متخصصان تغذیه از تماس تلفنی شما در بین ویزیت‌ها استقبال می‌کنند.

مددکار اجتماعی

وقتی بیشتر مردم به مددکاران اجتماعی فکر می‌کنند، به کارمندان دولتی فکر می‌کنند که به فقرا کمک می‌کنند. تعداد کمی از بیمارانی که دیالیز را شروع می‌کنند می‌دانند که مددکار اجتماعی تیمشان می‌تواند به آنها در تأمین مالی کمک کند.



ماژول - ۳ همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

تکنسین دیالیز

به عنوان اعضای نهایی تیم مراقبت‌های بهداشتی اولیه شما، اکثر مراکز HD تکنسین‌هایی دارند که تحت نظارت یک پرستار، درمان‌ها را انجام می‌دهند. به نظر شما یک تکنسین کدام یک از وظایف زیر را می‌تواند انجام دهد؟ همه موارد مربوطه را علامت بزنید:

علائم حیاتی مانند فشار خون را کنترل کنید.

از عملکرد صحیح دستگاه دیالیز اطمینان حاصل کنید.

لوازم مورد نیاز برای دیالیز را سفارش دهید.

دیالیزر (فیلتر) دستگاه دیالیز را تمیز کنید.

در مورد بیماری کلوی به من آموزش دهید.

سوزن‌ها را داخل و خارج می‌کنم—تا زمانی که خودم یاد بگیرم

این کار را انجام دهم.

در نگاه اول، به نظر می‌رسد که یک تکنسین دیالیز باید بتواند همه این کارها را انجام دهد. اکثر کلینیک‌های استاندارد دیالیز درون‌مرکزی

سه نوع تکنسین دارند.

تکنسین‌های مراقبت از بیمار (PCT) تحت نظارت پرستار، درمان دیالیز را انجام می‌دهند.

تکنسین‌های دستگاه، دستگاه‌های خراب را نگهداری و تعمیر می‌کنند.

تکنسین‌های استفاده مجدد، در صورت استفاده مجدد از دیالیزها

در کلینیک شما، آنها را تمیز می‌کنند. برخی از تکنسین‌ها بیش از

یکی از این نقش‌ها را انجام می‌دهند. آنها آموزش ندیده‌اند یا انتظار

نمی‌ارود که در مورد سوالات عمومی مراقبت‌های بهداشتی به شما

آموزش دهند. اکثر تکنسین‌ها می‌توانند دیالیز و نحوه عملکرد آن

برای فیلتر کردن خون شما را توضیح دهند، اما سوالات فراتر از این

بهتر است از پزشک یا پرستار شما پرسیده شود.

اگر مراقبت‌های ویژه استاندارد در مرکز را انتخاب کنید، تکنسین‌ها

اعضای تیم مراقبتی هستند که اغلب آنها را خواهید دید و با آنها

صحبت خواهید کرد. آنها حتی می‌توانند مانند خانواده شما به نظر

برسند. اما آنها کارکنان مراقبت‌های بهداشتی هستند، نه دوستان

شما. از خط قرمز عبور نکنید و به آنها هدیه ندهید، به آنها پول قرض

ندهید یا در خارج از کلینیک با آنها وقت نگذارید. می‌توانید در حالی

که در مرکز هستید با احترام با یکدیگر رفتار کنید و از همراهی یکدیگر

لذت ببرید.

یک جلسه دیالیز معمولی ۳ تا ۵ ساعت و سه بار در هفته طول می‌کشد. همانطور که تکنسین در طول هر جلسه پیشرفت شما را بررسی می‌کند، فرصت‌های زیادی برای پرسیدن سوال و کسب اطلاعات بیشتر در مورد دیالیز خواهید داشت.

در بسیاری از بخش‌های مراقبت‌های ویژه، تکنسین‌ها اعضای تیمی هستند که سوزن‌ها را در محل دسترسی بیماران قرار می‌دهند. شما باید یاد بگیرید که سوزن‌ها در هر جلسه درمانی در کجای دسترسی شما قرار گیرند تا بتوانید تکنسین را راهنمایی کنید. اگر تکنیک سوزن زدن یکی از کارکنان به شما آسیب می‌رساند یا باعث تورم و کیبودی شدید می‌شود، از او بخواهید که نحوه قرار دادن سوزن‌های خودتان را یاد بگیرد. اگر پیوند دارید، «تکنیک نردبانی» را برای انتخاب مکان‌های مختلف و جلوگیری از آسیب به پیوند خود یاد خواهید گرفت. اگر فیستول دارید، می‌توانید یاد بگیرید که سوزن‌ها را بارها و بارها با استفاده از «تکنیک سوراخ دکمه» در یک نقطه قرار دهید. بیماران که سوزن‌های خود را وارد می‌کنند می‌گویند که ترس و درد کمتری دارند و احساس کنترل بیشتری می‌کنند. به نظر می‌رسد که مشکلات کمتری دارند و دسترسی‌های آنها طولانی‌تر است. می‌توانید در ماژول 8 درباره دسترسی دیالیز بیشتر بدانید -

دسترسی عروقی: شاهراهی برای دیالیز

حالا شما در مورد تمام بازیکنان اصلی ترکیب اصلی خود اطلاعات کسب کرده‌اید. هر فرد دیالیزی باید با آنها همکاری کند. متخصصان مراقبت‌های بهداشتی دیگری نیز وجود دارند که احتمالاً در مرکز دیالیز آنها را نخواهید دید، اما ممکن است در مقطعی نیاز به ملاقات با آنها داشته باشید. این متخصصان عبارتند از: جراح

تامین کننده دیالیز خانگی

مشاور توانبخشی حرفه‌ای

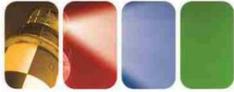
فیزیوتراپیست

درمانگر شغلی

داروساز

بیباید نگاهی مختصر به این بیندازیم که هر یک از این

متخصصان چگونه می‌توانند به شما کمک کنند.



ماژول - ۳ همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما



اطلاعاتی که مصرف می‌کنید «در کامپیوتر» است. گاهی اوقات اشتباهاتی رخ می‌دهد - و شما نمی‌خواهید که این اشتباهات به گردن شما بیفتد! فهرست به‌روز خودتان را از داروهایی که مصرف می‌کنید و میزان مصرف آنها داشته باشید.

اگرچه اکثر مراکز دیالیز این متخصصان سلامت اضافی را استخدام نمی‌کنند، اما در صورت نیاز می‌توانند شما را به یکی از آنها ارجاع دهند. آیا در حال حاضر نیاز به مشاوره با یک یا چند نفر از این اعضای تیم دارید؟ در این صورت، موارد مربوطه را علامت بزنید: جراح، تأمین‌کننده دیالیز خانگی

آسیب ناشی از تصادف یا بیماری. اگر مشکل، آسیب یا بیماری دارید که فعالیت‌های شما را محدود می‌کند، پزشک ممکن است شما را به یک فیزیوتراپیست ارجاع دهد.

درمانگر شغلی

اگر مهارت‌های حرکتی ظریف دست‌ها و انگشتان ضعیف باشد، مهارت‌های روزمره مانند باز کردن در شیشه، بستن دکمه لباس و بستن بند کفش می‌تواند دشوار باشد. یک کاردرمانگر روی مهارت‌های حرکتی ظریف مانند تقویت قدرت دست یا بهبود مهارت‌های زندگی روزمره کار می‌کند.

اگر مشکلی دارید که توانایی شما را برای مراقبت از خود در خانه محدود می‌کند، پزشک می‌تواند شما را به یک متخصص کاردرمانی ارجاع دهد.

داروساز

و در نهایت، داروسازان نقشی را ایفا می‌کنند که برای اکثر ما آشناست. آنها در مورد هر گونه سوال دارویی که ممکن است داشته باشید، متخصص هستند. اکثر آنها مایلند به هر سوالی که از طریق تلفن دارید پاسخ دهند.

مهم است که تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، از جمله داروهای بدون نسخه و گیاهی، را به داروساز اطلاع دهید، زیرا برخی از داروها ممکن است با داروهای دیگر واکنش بدی نشان دهند. حتی برخی از ویتامین‌ها یا مکمل‌های غذایی می‌توانند به افراد مبتلا به بیماری کلیوی آسیب برسانند. هر دارویی را به عنوان دارو در نظر بگیرید.

مشاور توانبخشی حرفه‌ای

فیزیوتراپیست

درمانگر شغلی

داروساز

در ابتدای این ماژول، در مورد هدفی که تیم برای شما دارد صحبت کردیم. هدف شما این است که علی‌رغم بیماری کلیوی، تا حد امکان سالم باشید - عمر طولانی و خوب داشته باشید، و این همچنین هدفی است که هر یک از اعضای تیم مراقبت‌های بهداشتی شما هنگام همکاری با شما باید داشته باشند.

این هدف مشترک را مانند تلاش شما و تیمتان برای حل یک پازل در نظر بگیرید. هر عضو





با نگاه دقیق به تمام رنگها و خطوط وضعیت شما، خوشه‌هایی از قطعات را کنار هم قرار می‌دهد.

سپس آنها آن خوشه‌ها را به شکل آموزش و مراقبت به شما تحویل می‌دهند. تصویر زمانی قابل مشاهده می‌شود که آن خوشه‌های قطعات را به قطعات دیگر وصل کنید. اگر آنها را در جایی که به آن تعلق ندارند قرار دهید، یا اصلاً آنها را در جای مناسب قرار ندهید، تصویر (هدف) هرگز محقق نخواهد شد.

این مثال پازل برای تأکید بر اهمیت نقش شما در تیم است. شما کسی هستید که باید با انتخاب‌های خوب در مورد مراقبت و درمان خود، دانشی را که اعضای تیم به شما می‌دهند، به کار بگیرید.

اعضای تیم شما می‌توانند به شما آموزش دهند، شما را تشویق کنند، حمایت کنند و آموزش دهند - اما آنها نمی‌توانند تصمیمات روزانه بگیرند.

برای شما. این زندگی شماست، نه آنها. به همین دلیل است که در این ماژول و در تمام ماژول‌های مدرسه کلیه، ما بر انتخاب و مسئولیت به عنوان کلیدهای زندگی طولانی و خوب با بیماری کلیوی تأکید می‌کنیم.

قبل از اینکه این ماژول را جمع‌بندی کنیم، بیایید در مورد سه روشی که می‌توانید با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود مسئولیت‌پذیر باشید صحبت کنیم. فقط این کلمات را به خاطر بسپارید:

- نگرش مثبت
- دریافت پاسخ
- اقدام کنید!

گاهی اوقات نحوه‌ی معرفی خودتان به سایر اعضای تیم می‌تواند در مراقبتی که دریافت می‌کنید، تفاوت ایجاد کند. بیایید برای لحظه‌ای تصور کنیم که شما پرستار هستید.

یک دفترچه یادداشت در مورد بیماری کلیوی خود داشته باشید

برخی افراد داشتن یک دفترچه یادداشت را برای پیگیری بیماری کلیوی در طول زمان مفید می‌دانند. در این دفترچه، آنها آزمایش‌های آزمایشگاهی، داروهایی که مصرف می‌کنند، سوالاتی که از اعضای تیم دارند و سایر اطلاعات را یادداشت می‌کنند.

آوردن دفترچه یادداشت به هر ویزیت به بیماران کمک می‌کند تا سوالات را به خاطر بسپارند و روی چیزهای مهم دیگر تمرکز کنند. همانطور که یکی از بیماران می‌گوید:

«من واقعاً یک دفترچه یادداشت با خودم حمل می‌کنم. همیشه همراهم است. یا در ماشینم است یا در خانه.»
و در آن دفترچه، چیزهایی هست که پزشکان و پرستاران به من گفته‌اند انجام دهم، یا پیشنهاد داده‌اند که بخوانم. همچنین به شما در مورد نحوه‌ی درمانتان و علائم حیاتی‌تان اطلاعات می‌دهد. شما را مجبور می‌کند بگویید: «اوه، بله، من اینجا بهتر می‌شوم و...»

«حال من اینجا بدتر می‌شود و باید کاری در این مورد انجام دهیم.»
برای من، این نکته‌ی کلیدی است.

«من تا جایی که می‌توانم سعی می‌کنم روی نکات مثبت تمرکز کنم. شما همیشه نمی‌توانید این کار را انجام دهید، زیرا وقتی به مشکلات خود فکر می‌کنید، به نتایج خاصی می‌رسید که همیشه مثبت نیستند. و شما تا جایی که می‌توانید با آن کنار می‌آیید. یکی از کارهایی که من انجام داده‌ام این است که وقتی پسرم نوجوان بود، چیزهایی را که باید بابت آنها سپاسگزار باشیم، یادداشت می‌کردیم. این نوعی دفتر سپاسگزاری است. در واقع بخشی از دفترچه‌ای است که من همه جا با خودم حمل می‌کنم. و هر وقت که ناامید می‌شوم، یک یا دو صفحه را انتخاب می‌کنم و فقط در مورد چیزهایی که از آنها سپاسگزار هستم می‌خوانم - بیشتر شامل افراد، روابط، کارهایی که انجام داده‌ام، کارهایی که به انجام رسانده‌ام، افرادی که روی آنها تأثیر گذاشته‌ام. این چیزی است که من از آنها سپاسگزارم. - جیم ا.ج.، بیمار همودیالیز»



ماژول - ۳ همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

ترجیح می‌دهید از چه کسی مراقبت کنید و به سوالاتش پاسخ دهید: بیمار الف، که نگرش مثبتی دارد

و آیا سعی می‌کند تا حد امکان سالم بماند؟

یا بیمار ب، که بی‌ادب و پرتوقع است، سر کارکنان فریاد می‌زند و هیچ تلاشی برای کمک به خودش نمی‌کند؟

بله، هر بیماری شایسته دریافت مراقبت خوب است. اما وقتی زمان محدودی وجود دارد، می‌توانید مطمئن باشید که بیمار الف نیازهایش را کامل‌تر از بیمار ب برآورده می‌کند. مثبت‌اندیشی و احترام به وقت کارکنان به شما کمک می‌کند تا با تیم مراقبت خود به خوبی در جهت هدف مشترکتان همکاری کنید: کمک به شما برای انجام بهتر کارها.

در اینجا چیزی است که یک بیمار در مورد دانستن نحوه و زمان پرسیدن سوالات می‌گوید:

«باید از مغزت استفاده کنی. در ابتدای شیفت، وقتی کلی آدم را سر دستگاه‌ها می‌گذارند و همه چیز سر و صدا می‌کند...»

به نظر من، الان وقت صحبت کردن در مورد سردردی که دیشب داشتی نیست. اما وقتی اوضاع آرام می‌شود و می‌بینی که مردم کمی آرام می‌شوند، جمله‌ی مورد علاقه‌ام این است: «هر وقت وقت پیدا کردی، چند سوال دارم که می‌خواهم از تو بپرسم. اما عجله نکن، من ۴ ساعت اینجا هستم، پس تو فقط برو و هر کاری که باید انجام بدهی را انجام بده.» و آن موقع می‌فهمی که آنها زمان بیشتری را با تو می‌گذارند، چون به حجم کاری‌شان احترام می‌گذاری.»

-هارولد آر، بیمار همودیالیزی

راه دوم برای پذیرفتن مسئولیت، یافتن پاسخ سوالاتتان است. می‌توانید با رفتن به کتابخانه و جستجو در کتاب‌ها یا مجلات، پاسخ برخی از سوالاتتان را بیابید.

برخی از سوالات را اعضای تیم مراقبت‌های بهداشتی شما می‌توانند پاسخ دهند. و برخی از پاسخ‌ها را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید. می‌توانید به [لینک] مراجعه کنید.

بخش منابع پس از این ماژول برای پیوند به سایر منابع اینترنتی.

حالا که می‌دانید چه کسی در تیم شما چه کاری انجام می‌دهد، به این فکر کنید که کدام یک از اعضای تیم به احتمال زیاد پاسخ سوال شما را دارد. به دنبال فرصت خوبی برای پرسیدن آن باشید. هر سوالی، هر چقدر هم ابتدایی، سوال خوبی است!

آیا در حال حاضر سوالی دارید که مایلید از یکی از اعضای تیم مراقبت‌های بهداشتی خود بپرسید؟

بله

خیر

از کدام یک از اعضای تیم سوال دارید؟ همه موارد مربوطه را علامت بزنید:

خانواده/افراد پشتیبان

پزشک مراقبت‌های اولیه

نفرولوژیست

پرستار/پرستار آموزش دیده در منزل

متخصص تغذیه

مددکار اجتماعی

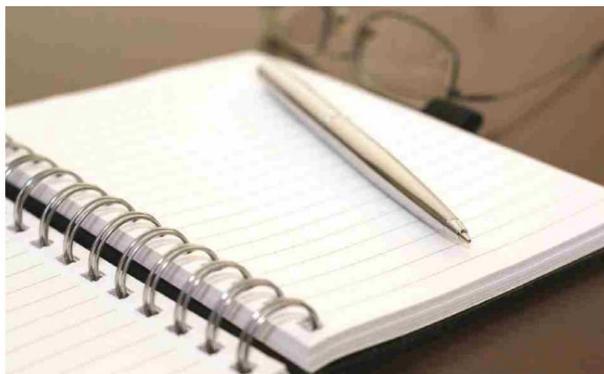
تکنسین دیالیز

دیگر:

یک یا دو جمله کوتاه بنویسید که به شما کمک کند سوال خود را به خاطر بسپارید.

اشکالی ندارد اگر فعلا سوالی ندارید.

بالاخره به روزی این اتفاق می‌افتد. وقتی این اتفاق می‌افتد



شما، حتماً آنها را بنویسید.

سومین راه برای پذیرفتن مسئولیت: اقدام کردن.

بخشی از اقدام، صحبت کردن در مورد سلامتی، عادات سبک زندگی، احساسات و مشکلاتتان با اعضای تیمتان است. هر یک از آنها می‌خواهد به شما کمک کند. اما به دلیل مشغله یا حواس‌پرتی، ممکن است آنقدر که شما می‌خواهید از شما سوال نپرسند.

بنابراین وظیفه شماست که مطمئن شوید تیمتان نیازهای شما را می‌داند.

یک دفترچه یادداشت، اگر شروع به نوشتن کرده‌اید، می‌تواند ابزار مفیدی برای این کار باشد. از نیمه دوم دفترچه یادداشت خود به عنوان دفتر خاطرات استفاده کنید. از آن برای نوشتن خاطرات خود استفاده کنید.

علاوه بر هرگونه تغییر در زندگی، مهارت‌های جدیدی که آموخته‌اید، مشکلات عاطفی، موفقیت‌هایی که داشته‌اید و غیره. یادداشت‌های خود را مرتباً مرور کنید و هر نکته‌ای را که می‌خواهید به اعضای تیم اشاره کنید، به همراه سوالاتی که باید بپرسید، به بخش اول منتقل کنید.

در نهایت، بخش دیگری از اقدام، به کارگیری آموخته‌هایتان از گنجینه دانش، آموزش و منابعی است که تیمتان در اختیارشان قرار می‌دهد.

شما و تیمتان باید با هم همکاری کنید. افرادی که 20، 30 سال یا بیشتر تحت دیالیز بوده‌اند، یک وجه مشترک کلیدی دارند: آنها در تیم مراقبت‌های بهداشتی خود، بازیکنان فعالی هستند.

وقت آن رسیده که این ماژول را در مورد همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود به پایان برسانیم. اما قبل از آن، می‌خواهیم یک برنامه شخصی به شما ارائه دهیم تا به شما در شروع برخی از مهمترین ایده‌های این ماژول کمک کند.

ما شما را تشویق می‌کنیم که آن را در جایی قرار دهید که اهدافی را که برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنید به شما یادآوری کند.



ماژول - همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

طرح شخصی برای

همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

مددکار اجتماعی

من صادقانه در مورد عادات سبک زندگی، مسائل عاطفی و حمایتی و سایر موارد با مددکار اجتماعی صحبت خواهم کرد.

اعضای من

اعضای تیم دیالیز "الف" عبارتند از:

من

خانواده/افراد پشتیبان

پزشک مراقبت‌های اولیه

نفرولوژیست

پرستار/پرستار آموزش دیده در منزل

متخصص تغذیه

مددکار اجتماعی

تکنسین دیالیز

خانواده/افراد پشتیبان

من به خانواده و دوستان نزدیکم اجازه می‌دهم از من حمایت کنند، بازخورد ارائه دهند و در تصمیم‌گیری‌ها و پیگیری آنها به من کمک کنند.

پزشک/پرستار پزشک و پرستار من بهترین منابع من برای سوالات

مربوط به سلامت عمومی، بیماری کلیوی، داروها و موارد مرتبط هستند. اگر مایل به پرسیدن سوالاتم باشم، می‌توانم از آنها انتظار داشته باشم که به آنها پاسخ دهند.

متخصص تغذیه من از متخصص تغذیه برای درک برنامه غذایی

خود و پرسیدن هرگونه سؤال در مورد مصرف غذا و مایعاتم استفاده خواهم کرد.

تکنسین دیالیز

اگر قرار باشد در کلینیک، عمل اچ‌آی‌وی استاندارد انجام دهم، به تکنسین خود احترام می‌گذارم و با او همکاری خواهم کرد، اما به او هدیه نمی‌دهم، پول قرض نمی‌دهم یا خارج از کلینیک با او وقت نمی‌گذرانم.

اعضای من

اعضای تیم دیالیز «ب» عبارتند از:

جراح

تامین کننده دیالیز خانگی

مشاور توانبخشی حرفه‌ای

فیزیوتراپیست

درمانگر شغلی

داروساز

هر یک از اعضای تیم «ب» می‌توانند در صورت نیاز مورد استفاده قرار گیرند.

جراح دلیل مراجعه: زمانی که نیاز به قرار

دادن کاتتر دیالیز صفاقی، ایجاد دسترسی HD یا پیوند کلیه داشته باشم.



طرح شخصی برای

(ادامه)

تأمین‌کننده دیالیز خانگی اگر دیالیز خانگی انجام دهم، ماهی یک بار با تماس با تأمین‌کننده دیالیز خانگی‌ام، لوازم مورد نیازم را سفارش می‌دهم.

احساس می‌کنم در حال حاضر نیاز به مشورت با ... وجود دارد.
(پاسخ خود را از صفحه ۳ تا ۴ بنویسید):

توانبخشی حرفه‌ای مشاور

دلیل مشورت: یافتن راه‌هایی برای ادامه کار یا شروع به کار در حین دیالیز، یا یافتن و تأمین هزینه‌های آموزش مجدد یا تحصیل برای بازگشت به کار.

فیزیوتراپیست

دلیل مراجعه: بهبود استقامت بدنی، تناسب اندام، انعطاف‌پذیری و خلق و خویم.

کاردرمانگر دلیل مراجعه: توسعه مهارت‌های حرکتی ظریف/

قدرت دست، و ابزارها و نکاتی برای بهبود نحوه انجام کارهای روزمره و وظایفم در اختیارم قرار دهد.

داروساز

دلیل مراجعه: سوال در مورد داروهای مصرفی‌ام و تداخلات آنها.

و این موضوع را با پزشکم در میان خواهم گذاشت.

برای رسیدن به اهدافم، باید سه اصل مهم را تمرین کنم:

- ۱ نگرش مثبت داشته باشید -- تصمیم بگیرید که روی چیزهای خوب زندگی‌ام تمرکز کنید. به این فکر کنید که چگونه خودم و نگرانی‌هایم را به افراد تیمم ارائه می‌دهم.
- ۲ دریافت پاسخ‌ها -- به دنبال پاسخ سوالاتم هستم. سایر اعضای تیم من می‌توانند به من در یافتن اطلاعات مورد نیازم کمک کنند.
- ۳ اقدام کردن -- آنچه را که از دانش، آموزش و منابعی که پیدا می‌کنم می‌دانم، به کار می‌گیرم.

یک راه عملی برای دستیابی به این سه اصل، استفاده از یک دفترچه یادداشت برای ثبت سوالات و نگرانی‌ها جهت به اشتراک گذاشتن با سایر اعضای تیم است.

هدف

هدف من، و همچنین هدف تیمم، حفظ یا بهبود سلامت‌م در حین زندگی با نارسایی کلیه است. من کسی هستم که باید با انتخاب‌های خوب، دانشی را که از اعضای تیمم به دست می‌آورم، به کار گیرم.



ماژول - ۳ همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما

در آزمون کلیه شرکت کنید!

اگر در آزمون سریع کلیه ما شرکت کنید، خواهید دید که چقدر یاد می‌گیرید. فقط ۹ سوال دارد. چگونه؟ (پاسخ‌ها در صفحه ۲-۳ آمده است.)

۱. یک متخصص کلیه (الف) می‌تواند تشخیص دهد که آیا یک مشکل کلیه وجود دارد یا نه. شما می‌توانید تصمیم بگیرید و همه تصمیمات را بگیرید.

(ب) پزشکی که متخصص کلیه است

(ج) پرستاری که در زمینه مشکلات کلیوی تخصص دارد

(د) متخصص کلیه که در زمینه کلیه‌ها تخصص دارد

خود متخصص هستید.

۲. اگر در مورد میزان پروتئینی که باید در روز مصرف کنید سوالی دارید، بهترین فرد برای پرسیدن، فرد زیر است: (الف) تکنسین (ب) پرستار (ج) متخصص کلیه (د) متخصص تغذیه

(د) شما همه چیز را می‌دانید

۳. اگر یک متخصص کلیه (الف) می‌تواند تشخیص دهد که آیا یک مشکل کلیه وجود دارد یا نه. شما می‌توانید تصمیم بگیرید و همه تصمیمات را بگیرید.

(ب) پزشکی که متخصص کلیه است

(ج) پرستاری که در زمینه مشکلات کلیوی تخصص دارد

(د) متخصص کلیه که در زمینه کلیه‌ها تخصص دارد

۴. اگر در مورد میزان پروتئینی که باید در روز مصرف کنید سوالی دارید، بهترین فرد برای پرسیدن، فرد زیر است: (الف) تکنسین (ب) پرستار (ج) متخصص کلیه (د) متخصص تغذیه

(الف) تکنسین تیمی که هنگام شرکت در درمان دیالیز برای بحث در

(ب) نفرولوژیست با شما شروع کار با او ملاقات خواهید کرد، عبارت

(ج) متخصص تغذیه (الف) مشاور توانبخشی حرفه‌ای یا مددکار اجتماعی

(د) پرستار

(ه) مددکار اجتماعی

۵. عضویت در تیم که بر اساس واکنش بدن شما، درمان را تنظیم می‌کند، یکی از افراد زیر است: (الف) تکنسین (ب) پرستار (ج) متخصص کلیه (د) متخصص تغذیه

(ج) مشاور شغلی

(الف) تکنسین

(د) فیزیوتراپیست

(ب) نفرولوژیست

(ج) متخصص کلیه که می‌تواند به شما در موارد زیر کمک کند:

(د) پرستار یک پزشک انتخاب کنید

(ه) مدیر تیم مراقبت‌های کلیه‌ها

(ج) افزایش استقامت بدنی و قدرت کلی عضلات

۵. عضویت در تیم که می‌تواند با او صحبت کند.

شما و خانواده‌تان در مورد کنار آمدن با بیماری کلیوی:

(الف) تکنسین

(د) مذاکره در مورد اختلافات کارفرما/کارمند

(ب) نفرولوژیست

(ج) متخصص تغذیه

(د) پرستار

(ه) مددکار اجتماعی



منابع اضافی

علاوه بر مطالب رایگان «گزینه‌های زندگی» که می‌توانید در www.lifeoptions.org پیدا کنید، منابع زیر ممکن است به شما کمک کنند تا درباره مباحث این مازول از مدرسه کلیه اطلاعات بیشتری کسب کنید.

لطفاً توجه داشته باشید: Life Options این مطالب را تأیید نمی‌کند. در عوض، ما معتقدیم که شما بهترین فرد برای انتخاب آنچه که نیازهای شما را از این منابع یا منابع دیگری که پیدا می‌کنید برآورده می‌کند، هستید. لطفاً برای یافتن این موارد، به کتابخانه محلی، کتابفروشی یا اینترنت مراجعه کنید.

کتاب‌ها:

- ۱ کمک، من به تشخیص نیاز دارم! نوشته‌ای دوری شاتل، MS، و دکتر جان آگار (موسسه آموزش پزشکی، http://www.lifeoptions.org/help_book، ۲۰۱۲ شابک (۹۷۸-۱۹۳۷۸۸۶۰۰۴): ۱۳: ۹۷۸-۱۹۳۷۸۸۶۰۰۴) این کتاب که به راحتی قابل خواندن است و به طور کامل به منابع ارجاع داده شده است، تأثیر هر نوع دیالیز بر سبک زندگی را پوشش می‌دهد - از جمله فصلی در مورد نحوه انتخاب کلینیک دیالیز.
- ۲ راهنمای بیمار هوشمند برای رابطه پزشک و بیمار: یادگیری نحوه صحبت کردن تا پزشکتان گوش دهد، نوشته باربارا ام. کورس و کارولین هاردینگ (انتشارات دانشگاه آکسفورد، اوت ۱۹۹۸، شابک (۹۷۸-۰۱۹۵۱۲۶۵۷۰): ۱۳: ۹۷۸-۰۱۹۵۱۲۶۵۷۰) این کتاب توصیه‌هایی در مورد استفاده‌ی حداکثری از ویزیت‌های پزشک ارائه می‌دهد و مبتنی بر مکالمات نمونه و واقعی پزشک و بیمار است. شما یاد خواهید گرفت که چگونه سوالات درست بپرسید و پاسخ‌ها را بفهمید. این کتاب همچنین آموزش‌هایی را که پزشکان می‌گذارند شرح می‌دهد که به خواننده کمک می‌کند تا جنبه‌ی پزشک را در این رابطه درک کند.
- ۳ راهنمای اصطلاحات پزشکی برای بیمار، نوشته‌ی شارلوت ایسلر (شرکت اطلاعات مدیریت مطب، سپتامبر ۱۹۹۷، شابک (۹۷۸-۱۸۸۵۹۸۷۰۸۲): ۱۳: ۹۷۸-۱۸۸۵۹۸۷۰۸۲) نویسنده بیش از ۱۰۰۰ اصطلاح و بیش از ۱۵۰۰ اختصار را به زبانی قابل فهم ترجمه کرده است. این کتاب تا حدودی «ترس از ناشناخته‌ها» را از زبان پزشکی حذف می‌کند.
- ۴ همکاری با پزشک: دریافت مراقبت‌های بهداشتی که شایسته آن هستید، نوشته نانس کی (راهنمای بیمار محور، ژوئیه ۱۹۹۸، شابک (۹۷۸-۱۵۶۵۹۲۲۷۳۰): ۱۳: ۹۷۸-۱۵۶۵۹۲۲۷۳۰) این کتاب شامل داستان‌هایی از پزشکان و بیمارانی است که به زبان خودشان، درس‌ها و استراتژی‌هایی را که در سفرهای پزشکی خود آموخته‌اند، به اشتراک می‌گذارند. این کتاب اطلاعات مفیدی در مورد موضوعاتی مانند یافتن پزشک مناسب، ارتباط، حقوق و مسئولیت‌های پزشک و بیمار، مدیریت تعارض و گزینه‌هایی برای اقدام در صورت مورد ظلم قرار گرفتن ارائه می‌دهد.

سایر مواد:

- ۱ تیم مراقبت‌های بهداشتی، توسط بنیاد ملی کلیه (NKF) برای اطلاعات بیشتر یا تهیه این کالا، لطفاً با NKF به شماره 1-800-622-9010 تماس بگیرید یا از وبسایت آنها به آدرس www.kidney.org/atoz/atozItem.cfm?id=70 دیدن کنید.
- ۲ «از من پرس - ۳™ پرسش‌های خوب برای سلامتی شما، توسط مشارکت برای ارتباطات شفاف سلامت. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت آنها به آدرس www.npsf.org/askme3/ مراجعه کنید.