


PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO

OBJETIVO

Implementar estrategias y acciones que favorezcan el desarrollo de una cultura del autocuidado de la salud y la adquisición de estilos de vida saludables en los pacientes que hacen uso de los servicios de salud ofertados en la institución.

ALCANCE



Aplica para los pacientes a los cuales se les realiza procedimientos quirúrgico y/o diagnósticos en la Clínica de Oftalmología San Diego Cúcuta.



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?



Conjunto de acciones que practica una persona para controlar los factores internos o externos, que pueden afectar su salud.

El acto de cuidar de uno mismo requiere de una serie de conductas:

- Toma de conciencia del propio estado de salud.
- Disposición de adoptar una cultura de autocuidado (hábitos saludables, adherencia a prácticas seguras).
- Analizar los pro y los contra de las alternativas.
- Tomar una decisión acerca de la situación de salud.
- El compromiso de atender a recomendaciones de su medico tratante.

Ilustrar al paciente en el autocuidado de su seguridad favorece el desarrollo personal y social en la medida que se aporte información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; teniendo en cuenta que de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud.

1, Promover en los pacientes la importancia de indagar sobre su condición de salud, beneficios, riesgos y tratamiento a seguir; así como la adherencia a los cuidados comunicados por su medico tratante, posterior a la realización de un procedimiento quirúrgico y/o diagnóstico

Acciones. Informar a los paciente y familiares sobre los aspectos a interrogar durante su atención e importancia de los cuidados en casa después de realizarse un procedimiento quirúrgico, de láser y/o angiografía..

Medio de comunicación. Pasar videos en salas de espera, publicarlos en la página web



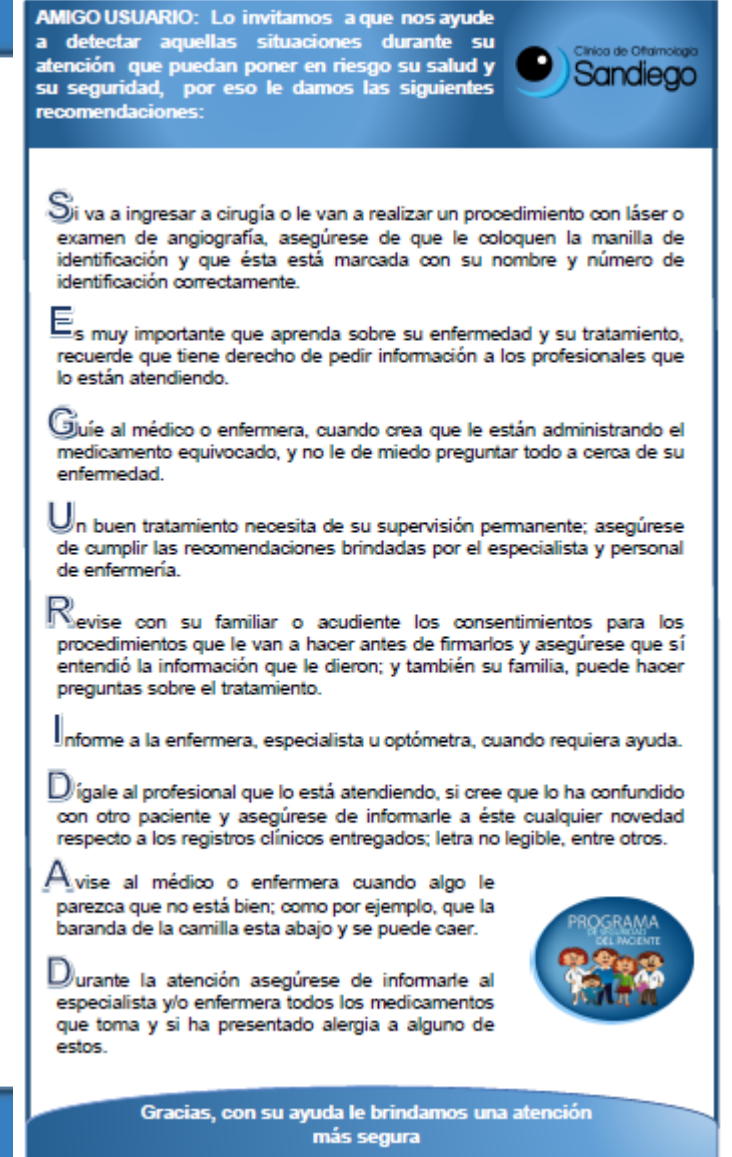
¿SOBRE QUÉ ASPECTOS DEBO INTERROGAR?

- ¿Cuál es mi problema principal? (¿Qué enfermedad tengo?).
- ¿Qué debo hacer? (¿Qué tratamiento debo seguir?).
- ¿Por qué es importante para mí hacer eso, qué beneficios y riesgos tiene?
- ¿A quién acudir cuando hay sospecha de riesgos para la atención?

2. Orientar al paciente en cómo puede ser participe de su seguridad

Acciones. Educar al paciente en cómo puede ser participe de su seguridad.

Medio de comunicación. Afiches informativos



AMIGO USUARIO: Lo invitamos a que nos ayude a detectar aquellas situaciones durante su atención que puedan poner en riesgo su salud y su seguridad, por eso le damos las siguientes recomendaciones:

Si va a ingresar a cirugía o le van a realizar un procedimiento con láser o examen de angiografía, asegúrese de que le coloquen la manilla de identificación y que ésta está marcada con su nombre y número de identificación correctamente.

Es muy importante que aprenda sobre su enfermedad y su tratamiento, recuerde que tiene derecho de pedir información a los profesionales que lo están atendiendo.

Gúíe al médico o enfermera, cuando crea que le están administrando el medicamento equivocado, y no le de miedo preguntar todo a cerca de su enfermedad.

Un buen tratamiento necesita de su supervisión permanente; asegúrese de cumplir las recomendaciones brindadas por el especialista y personal de enfermería.

Revise con su familiar o acudiente los consentimientos para los procedimientos que le van a hacer antes de firmarlos y asegúrese que sí entendió la información que le dieron; y también su familia, puede hacer preguntas sobre el tratamiento.

Infome a la enfermera, especialista u optómetra, cuando requiera ayuda.

Dígale al profesional que lo está atendiendo, si cree que lo ha confundido con otro paciente y asegúrese de informarle a éste cualquier novedad respecto a los registros clínicos entregados; letra no legible, entre otros.

Avise al médico o enfermera cuando algo le parezca que no está bien; como por ejemplo, que la baranda de la camilla esta abajo y se puede caer.

Durante la atención asegúrese de informarle al especialista y/o enfermera todos los medicamentos que toma y si ha presentado alergia a alguno de estos.

PROGRAMA DEL PACIENTE

Gracias, con su ayuda le brindamos una atención más segura

3. Compartir con los pacientes practicas para el autocuidado

Acciones. Educar al paciente y acompañante sobre las prácticas seguras a adoptar para la prevención de enfermedades y accidentes.

Medio de comunicación. Pasar videos en salas de espera, publicarlos en la página web.




¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



0 Humedezca sus manos con abundante agua.	1 Enjabone sus manos con el grifo cerrado.	2 Comience frotando las palmas de las manos.	3 Intercale los dedos y frote por la palma y el reverso de la mano.
4 Contáctese con los dedos intercalados y limpie los espacios entre sí.	5 Con las manos de frente sujete los dedos y muña de lado a lado.	6 Tome el dedo "puñito" como en la figura para limpiar la zona del pliegue de la mano.	7 Limpie las yemas de los dedos, frotando contra la palma de la mano.
8 Enjuague sus manos con abundante agua (si hay agua).	9 Seque las manos con una toalla desechable o con aire caliente.	10 Cierre el grifo con una toalla desechable o con aire caliente.	11 Ya está!

World Health Organization Patient Safety SAVE LIVES





2. MEDIDAS CONTRA PROTECCIÓN DE CAÍDAS

Tenga precaución cuando observe objetos tirados en el piso o colgantes.

Preste atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad, irregularidad).

En el transporte manual de materiales, asegúrese no hayan obstáculos en el recorrido; se debe ver siempre por dónde se camina.

Respete las señales de advertencia y/o precaución.

4. Promover en los pacientes estilos de vida saludable

Acciones. Educar al paciente y acompañante sobre los estilos de vida a adoptar para mantenerse más sanos y con menos limitaciones funcionales.

Medio de comunicación. Pasar videos en salas de espera, publicarlos en la página web.



4. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

LA VISTA

- * Consulte al oftalmólogo por lo menos una vez al año.
- * Ilumine lo mejor que pueda su casa.
- * Utilice los anteojos que le indica el profesional médico.
- * Sepa que a veces disminuye la producción de lágrimas provocando la sequedad del ojo, no se asuste y consulte al oftalmólogo.
- * No se coloque gotas oftálmicas que no le fueron indicadas por profesionales.
- * Si perdió parte de su visión, trate de ser ordenado y dejar las cosas siempre en el mismo lugar, para que sea más fácil encontrarlas.



4. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EL OIDO

- * Consulte al otorrinolaringólogo (especialista en oído) con una frecuencia anual.
- * No se introduzca objetos para limpiarse los oídos.
- * Evite usar audífonos.
- * Sepa que escuchar bien con o sin audífonos le permitirá participar y disfrutar de las actividades familiares y sociales.



5. Entregar por escrito indicaciones post quirúrgicas

Acciones. Establecer y documentar las indicaciones posteriores a la realización de un procedimiento quirúrgico, de láser o examen de angiografía, que serán entregadas a los pacientes y dejar constancia de la entrega.

Medio de comunicación. Documento físico

