

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

ام . اس

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل :		
- از رژیم کم چربی، پرپروتئین، ویتامین و کربوهیدرات مانند قند و نشاسته متعادل استفاده کنید. از رژیم غذایی حاوی روغن زیتون و منابع غنی امگا3 (تخم مرغ، ماهی و...)، حاوی ویتامین ب (گروه غلات و حبوبات) و ویتامین ث (مرکبات، گوجه فرنگی، آناناس، هندوانه و...) استفاده کنید. - مقدار مایعات دریافتی را در طول روز تقسیم کنید و از 2 ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید. - غذا را در حجم کم و در دفعات بیشتر استفاده کنید و غذا به طور منظم و به موقع مصرف کنید. - در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی را انجام دهید ولی خود را خسته نکنید. - سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید مانند ورزش هایی از جمله یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی - برای خروج ترشحات ریوی سرفه و تنفس عمیق و فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید و از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی و سرما خورده اجتناب کنید. - از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد برای جلوگیری از سفتی عضلات خودداری کنید. - از تماس با اجسام خیلی سرد و داغ به دلیل اختلال حسی خودداری کنید و تنظیم آب حمام توسط افراد خانواده انجام شود. - ممکن است نیاز به استفاده از توالت های مخصوص، میله های مخصوص گرفتن و ریل های محافظ در حمام داشته باشید. می توان این تغییرات را در خانه یا محل کار نیز ایجاد کرد. - همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید و اگر می خواهید دوره های 30 دقیقه ای ورزش داشته باشید، با 10 دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتر کنید. - برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهایی که لغزنده و نور کمی دارند یا کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید. - اگر مشکل تعادل دارید حتماً وسیله ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید. - هر وقت احساس ناراحتی، اذیت شدن یا ناخوشی پیدا کردید ورزش را متوقف کنید. - در ساعات داغ روز ورزش نکنید (بین 10 صبح تا 2 بعد از ظهر) سعی کنید صبح یا شب ورزش کنید. - هنگام ورزش مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. شنا کردن و ورزش های آبی، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می دارند. - همیشه کارت شناسایی که نشان دهنده ابتلاء شما به بیماری ام.اس است همراه داشته باشید. - کورتیکو استروئیدها همراه با غذا یا شیر استفاده شود. - تب، لرز، خستگی و درد عضلات (علائم شبه آنفولانزا) از عوارض جانبی دارو است و با استراحت برطرف می شود. - از خوردن آرام بخش ها بدون اجازه پزشک اجتناب کنید. - داروها طبق دستور پزشک به طور منظم مصرف شود از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت بروز علائم عفونت ادراری (مانند سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب و لرز) تنگی نفس و یا بدتر شدن علائم و انتشار بیماری به نقاط جدید بدن به بیمارستان مراجعه کنید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		