

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

در رفتگی شانه

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:		
- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید. - مصرف سبزیجات، مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند. - از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می‌شود مانند مواد کافئین‌دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی و گوشت قرمز خودداری کنید. - سعی کنید هر چه سریع‌تر از تخت خارج شوید. - در صورتی که آرام‌بخش به شما داده شده است، تا حداقل 24 ساعت از رانندگی کردن و فعالیت‌هایی که نیاز به دقت و تمرکز دارند، اجتناب کنید. - تا جایی که می‌توانید به شانه آسیب دیده خود استراحت دهید و انجام حرکاتی که باعث درد و فشار می‌شوند، خودداری کنید. - از انجام ورزش‌های سنگین و ورزش‌هایی که احتمال ضربه به محل آسیب دیدگی یا سقوط وجود دارد خودداری کنید. - در صورت توصیه پزشک، بازوی سمت آسیب دیده را ثابت کنید. - در هنگام استراحت از دراز کشیدن روی شانه آسیب دیده اجتناب کنید. - در طول روز به منظور کاهش درد و تورم هر بار 10 تا 20 دقیقه کیسه یخ روی شانه خود قرار دهید. - به منظور استحمام با پزشک خود مشورت کنید. - در صورتی که پزشک داروی مسکن یا هرگونه داروی دیگری برای شما تجویز کرده باشد. آن را به طور منظم و دقیق استفاده کنید.		
در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید		
- دردی که بدتر می‌شود - حالت تهوع و استفراغ - احساس سردی یا تغییر رنگ در انگشتان - احساس ضعف، بی‌حسی یا مومور شدن انگشتان - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		