

## فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت‌های پس از ترخیص

### دستروقی عضلانی

|               |                                                               |                    |              |  |  |
|---------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--|--|
| شماره پرونده: |                                                               |                    |              |  |  |
| نام خانوادگی: | نام:                                                          | بخش:               | پزشک معالج:  |  |  |
|               |                                                               | اتاق:              |              |  |  |
|               |                                                               | تخت:               |              |  |  |
| نام پدر:      | تاریخ تولد:                                                   | تشخیص (علت بستری): | تاریخ پذیرش: |  |  |
|               | جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد |                    |              |  |  |

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:**

- رژیم غذایی خاصی به منظور بهبود این بیماری وجود ندارد ولی با پزشک خود به منظور پیشگیری از افزایش وزن و رژیم غذایی مناسب برای وزن ایده آل خود یا کودک مبتلا به این بیماری، مشورت کنید.
- از آنجا که در این بیماری تحرک سخت می‌شود، بهتر است به منظور پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی سرشار از فیبر شامل انواع میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- بپیموزید که چگونه با کودک خود تمرینات و حرکتهای کششی مناسب را انجام دهید.
- با پزشک در مورد استفاده از دستگاه‌های کمکی ویژه به منظور حفظ وضعیت بدنی و تحرک مشورت کنید.
- در صورت توصیه پزشک از بريس یا ساپورت استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- اگر کودک شما دچار درد مفاصل شده است، با نظر پزشک از مسکن‌ها استفاده کنید.
- از مصرف دارو بدون مشورت و اطلاع پزشک خودداری کنید.
- اگر بستن کامل چشم‌ها برای کودک دشوار است، شب‌ها از چشم بندهای مخصوص خواب برای او استفاده کنید.
- اندام و مفاصل کودک خود را به آرامی ماساژ دهید.
- قرار دادن حوله گرم می‌تواند باعث کاهش درد شود.
- به کودک خود اجازه بدهید برخی از کارها را در حد توانش انجام دهد تا دچار مشکلات روحی و انزوا نشود.
- در صورت نیاز با گروه‌های مشاوره و پشتیبانی ارتباط برقرار کنید.

**در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**

- کودک در تنفس یا بلع مشکل دارد.
- کودک دچار مشکلات بینایی شده است.
- علائم کودک بدتر شده است.
- کودک در هنگام اجابت مزاج دچار مشکل شده است و به نظر می‌رسد دچار یبوست شده است.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی