

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

سندرم پای بی‌قرار

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: ☐ زن ☐ 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 :

- در مورد رژیم غذایی مناسب برای بهبود بیماری‌تان با پزشک مشورت کنید.
- وعده‌های غذایی را در ساعات منظم بخورید و از میل کردن غذا قبل از خواب اجتناب کنید.
- مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا، شکلات را محدود کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید.
- قبل از خواب حمام آب گرم یا سرد می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. همچنین استفاده از کیسه گرم یا سرد روی پاها می‌تواند کمک کننده باشد.
- سعی کنید ورزش روزانه را در برنامه زندگی خود قرار دهید. البته حداقل تا 3 ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.
- پاهایتان را قبل از خواب و یا در شروع ناراحتی، ماساژ دهید.
- از نشستن طولانی مدت اجتناب کنید و به طور متناوب کمی قدم بزنید.
- از استعمال دخانیات (سیگار و قلیان و ...) اجتناب کنید.
- از انجام فعالیت‌های هیجان انگیز در شب و قبل از خواب اجتناب کنید.
- اتاق خواب خود را ساکت، تاریک و دمای آن را مناسب نگه دارید.
- سعی کنید از چشم بند و گوش بند برای خوابیدن استفاده کنید.
- از مصرف مایعات زیاد در شب که ممکن است باعث نیاز به ادرار کردن را ایجاد کنند، خودداری کنید.
- زمانی که در رختخواب هستید از تماشای تلویزیون، کار با موبایل و وسایل الکترونیکی اجتناب کنید.
- پزشک ممکن است توصیه کند از بند پا استفاده کنید تا باعث تسکین علائم شما شود.
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را مطابق دستورالعمل و به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشکتان را دنبال کنید.

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

- وضعیت خواب شما با رعایت نکات فوق بهتر نشده است.
- علائم بیماری شما بدتر شده است.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی