

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

سپسیس

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
پزشک معالج:		
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: - به منظور انتخاب رژیم غذایی مناسب خود، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید. - از رژیم غذایی سالم و متعادل سرشار از مواد مغذی، سبزیجات و میوه ها استفاده کنید. - مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C مانند مرکبات، سبزیجات و سایر مواد غذایی حاوی این ویتامین را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. - در طول روز به میزان کافی آب بنوشید - از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید. - مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید. - به میزان کافی استراحت کنید و به تدریج سعی کنید امور شخصیتان را خودتان انجام دهید. - در صورت توان و با نظر پزشک پیاده روی کنید. - از نشستن به مدت طولانی در یک موقعیت خودداری کنید و در فواصل کار بلند شوید و قدم بزنید. - با انجام فیزیوتراپی و تمرینات توصیه شده توسط پزشک، قدرت عضلاتتان را افزایش دهید. - با نظر پزشک، به طور منظم واکسن های پیشگیری از عفونت ها را بزنید. - دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید. - با انجام تمرینات آرامش بخش و یوگا، استرس هایتان را کنترل کنید - خود را با انجام تفریحات لذت بخش، سرگرم کنید. - از مسواک نرم برای شستشوی دندان ها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلورایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان ها استفاده کنید. - خواب و استراحت کافی و منظم داشته باشید - اتاق محل استراحتان تا حد ممکن ساکت و تاریک باشد. - از خوردن غذای سنگین پیش از خواب اجتناب کنید - داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات معاینه و ملاقات با پزشکتان را به طور دقیق پیگیری کنید. - در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و در کنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید. - با اعضاء خانواده تان درباره وضعیتتان صحبت کنید و از کمک آن ها استفاده نمایید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - تب بالا - تندی یا کندی ضربان قلب - مشکلات تنفسی - توهم و گیجی شدید درد شدید و گرفتگی عضلات - عدم بهبود وضعیت با مصرف دارو - اختلال در خواب، تمرکز، سرگیجه و عدم کنترل تعادل بدن - سایر موارد نگران کننده و اورژانسی		