



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:

نام:

بخش:

پزشک معالج:

اتاق:

تخت:

نام پدر:

تاریخ تولد:

تشخیص (علت بستری):

تاریخ پذیرش:

جنس: مرد زن

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 تخت بادی و تشک های مخصوص یا ارزن استفاده کنید.
- چرخش متناوب در تخت و در هنگام دراز کشیدن را فراموش نکنید.
- هنگام نشستن روی ویلچر باید هر 15 دقیقه یکبار، حداقل خود را از روی ویلچر بلند نکنید.
- هنگام قرار گرفتن در موقعیت های پر خطر مانند مسافرت ها به علت نشستن طولانی مدت در خودرو یا هواپیما مرتباً تغییر وضعیت دهید و جابجا شوید.
- هنگامی که کفش های تازه می پوشید پاها را به دقت بررسی کنید. کفش نباید خیلی تنگ یا بزرگ باشد.
- مطلقاً از پودر تالک استفاده نکنید. زیرا علاوه بر خشک کردن پوست، منافذ آن را نیز مسدود می کند.
- از الکل جهت ماساژ دادن استفاده نکنید، زیرا پوست را به شدت خشک می کند.
- مصرف مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و ... را محدود کنید.
- از مصرف سیگار و انواع دخانیات اجتناب کنید.
- از مصرف غذاهای حاوی چربی و قند بالا مانند نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.
- فعالیت های روزمره زندگی شامل خوردن، آشامیدن، استحمام، نظافت روزانه، لباس پوشیدن و توالیت کردن می باشد. سعی کنید خودتان آن ها را انجام دهید.
- در زمان استحمام همواره از زیر پایی های لاستیکی در داخل و خارج وان یا زیردوش استفاده کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- هرگونه احساس غیرطبیعی در ناحیه اندام های تحتانی مانند گزگز شدن و ...
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی