

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

لرزش اساسی

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
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 : - از رژیم غذایی سالم و متعادل استفاده کنید. - از مصرف نوشیدنی‌ها یا غذاهای حاوی کافئین مانند چای، کولا، قهوه و شکلات اجتناب کنید زیرا این موارد می‌توانند محرکی برای شروع لرزش باشند. - از فنجان‌ها یا لیوان‌هایی که نیمه پر هستند استفاده کنید. همچنین می‌توانید از نی استفاده کنید. - از مصرف نوشیدنی‌های الکلی اجتناب کنید. - از استرس، فشار روحی، عصبانیت و تنش دوری کنید و از روش‌های آرام سازی خود مانند مدیتیشن استفاده کنید. - از انجام فعالیت‌های شدید که باعث خستگی بیش از حد می‌شوند، اجتناب کنید. - به منظور کمک به کاهش لرزش دست، از دستبند یا ساعت سنگین استفاده کنید. - راه‌هایی برای جلوگیری از نوشتن با دست خط در شرایط لرزش پیدا کنید. مانند استفاده از کارت‌های بانکی به جای نوشتن چک. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات ملاقات با پزشک خود را دنبال کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - بدتر شدن لرزش - عدم توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره به دلیل لرزش - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		