



## فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

### توصیه های عمومی پر تودرمانی

شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:
بخش:	اتاق:
تخت:	تاریخ تولد:
پزشک معالج:	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 کنید:

- از لباس های پنبه ای نرم و آزاد استفاده کنید. وقتی بیرون می روید، کلاه لبه بلند، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشد.
- روی پوست ناحیه تحت درمان از باند، چسب زخم یا انواع دیگر نوار چسب استفاده نکنید.
- از مالیدن پوست در طی دوش و یا حمام گرفتن اجتناب کنید به آرامی به طور مناسب بعد از حمام کردن به پوست خشک دست بزنید.
- از پوست خود در مقابل باد و سرما محافظت کنید از آب داغ و گرما اجتناب کنید. روزانه مرتباً از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید. لباس های نخی سبک بپوشید.
- به کمک تکنیک های آرامش یافتن و حواس پرتی و خیال پردازی، خارش را کنترل کنید.
- از کیسه کشیدن و خاراندن ناحیه تحت درمان خودداری کنید. از صابون ملایم استفاده کنید و دقت کنید حاوی خوشبوکننده یا ضدبو نباشد.
- خود را با حوله لطیف و به آرامی خشک کنید، با حوله پوست را محکم مالش ندهید.
- فقط از لوسیون ها و محصولات آرایشی و بهداشتی که پزشک یا پرستار توصیه می کنند، استفاده کنید.
- با آب گرم، صابون ملایم و پارچه نرم پوست را به آرامی تمیز کنید. نواحی قرمز رنگ یا دارای جوش را به دقت شستشو دهید و دستمال خشک روی آن قرار دهید.
- همه پوست خود را از نور خورشید محافظت کنید (به طور مثال به هنگام رفتن به بیرون کلاه لبه دار، عینک آفتابی و لباس های آستین بلند بپوشید) از کرم های ضد آفتاب با 30SPF و یا بالاتر استفاده کنید در صورت تعریق و حمام بعد از هر 2 آن ساعت را مجدداً استفاده کنید.
- به جای این که همه فعالیت ها را یک باره انجام دهید، برای مهم ترین فعالیت ها در طول روز برنامه ریزی کنید.
- ورزش کنید. بسیاری از بیماران معتقدند با انجام ورزش سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و یوگا احساس بهتری پیدا می کنند. با پزشک یا پرستار درباره ورزش هایی که می توانید انجام دهید، صحبت کنید.
- به یاد داشته باشید که خستگی ناشی از درمان، کوتاه مدت است و بعد از اتمام درمان، انرژی اغلب به آرامی باز می گردد.
- یک رژیم غذایی متعادل که شامل پروتئین (گوشت، تخم مرغ، پنیر و حبوبات مانند نخود و لوبیا) بخورید میوه ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم داشته باشید و حدود 8 تا 10 لیوان آب در روز بنوشید، مگر این که تیم مراقبت شما دستورالعمل های دیگری به شما بدهند.
- با کسی که به او اعتماد دارد در مورد احساسات خود صحبت کنید. ممکن است دوست نزدیک، عضوی از خانواده، پرستار، مددکار اجتماعی یا روانشناس را انتخاب کنید. ممکن است دوست داشته باشید با کسی که پر تودرمانی می شود، صحبت کنید.
- تنفس عمیق و ورزش های آرامش سازی را چندین بار در روز انجام دهید. (به عنوان مثال، چشمان خود را ببندید، نفس عمیق بکشید، بر روی هر قسمت از بدن تمرکز کنید و آن ها را شل کنید، آن را با انگشتان شروع کنید و با سر انگشتان خود کار کنید. وقتی که آرام هستید، خودتان را در مکانی دلپذیر مانند ساحل لذت بخش و یا چمن زار آفتابی تصور کنید)
- وعده های غذایی کوچک و میان وعده ها ممکن است بهتر تحمل شوند. از مصرف الکل، غذاها و مایعات داغ و تند اجتناب کنید. هنگام خوردن و آشامیدن و مدت کوتاهی بعد از آن در حالت نشسته کامل قرار بگیرید.
- برای تقویت ایمنی بدن خود، میوه ها و سبزی هایی با رنگ تیره مانند پرتقال، هویج، آلو سیاه، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای های رنگی، توت فرنگی، انگور قرمز، گریپ فروت قرمز، هلو، زردآلو، فلفل سبز، هندوانه، انبه، انار، آلبالو، گیلان، تمشک، شاه توت و ذرت بخورید.
- آبمیوه های تازه و سالم خانگی بخورید تا هم کمی جبران کمبود وزن تنان بشود و هم آنتی اکسیدان های بیشتری به بدنتان برسد.
- از روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن کانولا برای طبخ غذاهای خود استفاده کنید.
- اگر برای شما درد به صورت یک مشکل در آمده است از ژل لیدوکائین طبق دستور پزشک یا استامینوفن مایع برای زخم های دهان استفاده کنید.