

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:		نام:	بخش:
پزشک معالج:		اتاق:	تخت:
نام پدر:		تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> 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 :

- گاهی ممکن است بنا به درخواست بیمار و با مشورت پرستار بعضی از مراقبت‌ها مانند بهداشت فردی و تغذیه توسط خود بیمار و یا با کمک همراه بیمار انجام شود یادگیری این موارد می‌تواند راهنمای خوبی برای ادامه مراقبت‌های پس از ترخیص در منزل باشد به منظور انجام موارد، بهتر است نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

تراشیدن صورت

- در صورت نیاز از بخش درخواست کمک کنید.
- وسایل لازم را در کنار تخت بیمار آماده نمایید.
- دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- بیمار را طوری روی تخت قرار دهید که برای کار کردن راحت باشد.
- آینه را طوری تنظیم کنید که بیمار صورتش را ببیند.
- یک حوله روی شانه‌های بیمار طوری قرار دهید که تا زیر چانه را در بر گیرد.
- اگر از ماشین ریش تراش برقی برای تراشیدن استفاده می‌کنید آن را به پریز برق وصل نمایید.
- اگر ماشین ریش تراش یک بار مصرف استفاده می‌کنید ابتدا صورت بیمار را با استفاده از آب گرم و خمیر ریش مرطوب کنید.
- در صورت عدم دسترسی به خمیر ریش از صابون استفاده کنید.
- ماشین ریش تراش را چک کنید تا مشکلی نداشته باشد.
- ماشین ریش را با زاویه ۴۵ درجه در جهت رویش موها بکشید.
- گونه‌های بیمار، پایین لب‌ها و گردن بیمار را بتراشید.
- مجدداً شروع به تراشیدن موهای صورت بیمار نمایید و این عمل را تا جایی ادامه دهید که تمام موهای صورت او به طور یکنواخت تراشیده شوند.
- عمل تراشیدن را تا جایی ادامه دهید که تمام موهای صورت بیمار تراشیده شوند.

تمیز و کوتاه کردن ناخن‌ها

- در صورت نیاز از بخش درخواست کمک کنید.
- وسایل ضروری را در کنار تخت بیمار آماده کنید.
- دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- نصف ظرف را از آب گرم پر کنید و از بیمار بخواهید که انگشتان خود را در داخل آن قرار دهد.
- به بیمار آموزش دهید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انگشتان خود را داخل ظرف آب نگه دارد تا ناخن‌هایش خیس بخورند.
- اگر بیمار درخواست آب گرم کرد پس از ۱۰ دقیقه ظرف آب را خالی و مجدداً آب گرم در اختیار او بگذارید.
- دست و پای را که داخل ظرف آب قرار دادید بیرون آورید و بین انگشتان را خشک نمایید.
- سپس دست و پای دیگر را داخل ظرف آب قرار دهید تا ناخن‌ها خیس بخورند.
- با استفاده از دستمال کاغذی از محلی که ناخن‌ها درآمده اند آنها را به عقب کشیده و تمیز کنید.

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- زیر ناخن ها را با استفاده از سوهان مخصوص تمیز کنید.
- عمل تمیز کردن زیر ناخن ها را تا جایی ادامه دهید که تمام ناخن ها تمیز شوند.
- ناخن های دست و پای دیگر را نیز به همین ترتیب تمیز کنید.
- ظرف آب برداشته و آن را کنار بگذارید.
- با استفاده از ناخن گیر یا قیچی راسته ناخن ها را بچینید.
- مواظب باشید که به بافت های اطراف هنگام چیدن ناخن ها صدمه ای وارد نشود.
- با استفاده از سوهان به ناخن ها یک شکل صاف داده و لبه های کناری آن ها را صاف کنید.
- قسمت های خشک پاها و دست ها را با استفاده از لوسیون، چرب کنید.
- بیمار را در وضعیت راحتی قرار داده و زنگ خبر را در اختیار او بگذارید.
- ظرف آب را خالی کنید.
- پد (پارچه) جاذب رطوبت را بردارید.
- وسایل را از کنار تخت بیمار جمع کنید.
- دست ها را با آب و صابون بشویید.