



## فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

### کمک به راه رفتن بیمار

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 با مشورت پرستار بعضی از مراقبت‌ها مانند بهداشت فردی و تغذیه توسط خود بیمار و یا با کمک همراه 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:
- **اگر طبق نظر پزشک و توصیه پرستار قرار است به بیمار در راه رفتن کمک کنید**
- به بیمار کمک کنید که طبق روش آموخته شده قبلی در لبه تخت بنشیند.
- اگر بیمار سرگیجه دارد یا رنگ پریده است به پرستار گزارش دهید و از راه رفتن وی جلوگیری کنید.
- متناسب با فصل به بیمار لباس بپوشانید و به او کمک کنید که کفش یا دمپایی خود را بپوشد.
- به بیمار کمک کنید که از لبه ی تخت خارج شده و بایستد.
- بر اساس دستور پزشک و پرستار مسافت تعیین شده برای راه رفتن را به بیمار اعلام کنید.
- در صورت توانایی بیمار برای راه رفتن مستقل، تنها در کنار بیمار قدم بزنید.
- کاملاً در مجاورت بیمار قدم بزنید تا در صورت نیاز به کمک او را یاری دهید.
- در صورتی که بیمار برای اولین بار بعد از عمل جراحی از تخت خارج شده است یا ضعیف و ناتوان می‌باشد از فرد دیگری بخواهید که صندلی چرخداری را به دنبال شما حمل نماید.
- در صورتی که بیمار بسیار ضعیف و ناتوان می‌باشد یک دست خود را دور کمر بیمار حلقه کرده و با دست دیگر بازوی بیمار را در ناحیه آرنج در دست حمایت کنید. دقت کنید که در طرف ضعیف تر بیمار قدم بردارید.
- بیمار را تشویق کنید که هنگام راه رفتن وضعیت صحیح بدنی خود را حفظ نماید.
- **برای کمک به بیماری که هنگام راه رفتن در حال سقوط می‌باشد به روش زیر عمل کنید**
- در صورت ظهور علائم و نشانه‌های مربوط به سرگیجه یا احساس ضعف شدید توسط بیمار به سرعت وی را به نزدیک ترین صندلی یا صندلی چرخ دار در دسترس هدایت کنید و به پرستار اطلاع دهید.
- در صورتی که صندلی در نزدیکی شما وجود ندارد فوراً بیمار را روی زمین بخوابانید.
- در کنار بیمار باقی بمانید.
- بعد از بهبود وضعیت بیمار با کمک کارکنان بخش او را به تخت خود باز گردانید.
- **برای راه بردن بیمار به کمک دو مراقب به روش زیر اقدام کنید**
- هر یک از دو مراقب لازم است در طرفین بیمار قرار گرفته و با دست نزدیک به بیمار قسمت بالای بازوی بیمار را در دست گرفته و با دست دیگر مچ دست بیمار را در دست بگیرند.
- به طور هماهنگ با یکدیگر همگام با بیمار قدم بردارید.
- در صورت احتمال سقوط بیمار هر یک از مراقبین لازم است با دست نزدیک تر خود دست بیمار را از ناحیه زیر بغل گرفته و با دست دیگر مچ دست بیمار را در دست بگیرند و او را به آرامی روی نزدیکترین صندلی یا زمین نشانند.
- باید همواره در کنار بیمار باقی بمانید.