



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

گیلن باره

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	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 مایعات کافی و سبزیجات و میوه‌ها جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.
 - غذا را در وعده های بیشتر و حجم کمتر استفاده کنید.
 - غذاهای نرم بخورید و در وضعیت کاملاً نشسته کمی گردن خود را خم کنید و آهسته غذا بخورید.
 - از آنجا که عضلات جویدن در هنگام صبح قوی تر هستند مقدار غذایی پر انرژی در صبحانه باید افزایش یابد.
 - حتی الامکان، فعالیت های روزانه خود را انجام دهید.
 - اندام های انتهایی را در وضعیت صحیح نگهداری کنید و روزی 2 بار ورزش های غیر فعال مانند شل و سفت کردن عضلات در محدوده حرکتی هر عضو انجام دهید.
 - اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، اطاق ها دارای نور مناسب باشد و از گذاشتن وسایل در وسط اتاق اجتناب کنید.
 - از یک چارچوب برای جلوگیری از تماس و فشار آوردن روانداز یا پتو به بدن استفاده کنید.
 - برای انجام کارهای شخصی از وسایل کمکی مانند عصا و واکر استفاده کنید.
 - از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
 - از رفتن به جاهای شلوغ به خصوص در فصل سرما و تماس با بیماران مبتلا به بیماری های عفونی و سرماخوردگی خودداری کنید.
 - داروهای خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم استفاده کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- مشکلات تنفسی، تنگی نفس و تجمع خلط داخل حلق و فلج اندام های جدید و بی اختیاری ادرار و مدفوع و شکم درد و تب بالا
 - در صورت علائم تب، گلودرد، خستگی، بی اشتها، خونریزی از اندام ها
 - تب، پیداشدن زخم روی پوست، تغییرات بینایی، ورم ساق پا یا دردناک بودن آن به هنگام لمس و علائم جدید
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی