

فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان **ترخیص پارکینسون**

کد محتوا: ۱۷۴

شماره پرونده: Unit Number:

پزشک معالج: Attending Physician:	بخش: Ward:	نام: Name	نام خانوادگی: Family:
تاریخ پذیرش: Date of Admission:	اتاق: Room:	تاریخ تولد: Data of Birth	نام پدر: Fathers Name:
	تخت: Bed:		

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

ورزش:

* پیاده روی، دوچرخه ثابت، شنا و باغبانی از ورزش هایی هستند که باعث بهبود علائم، بهتر شدن تنفس و گردش خون، کمک به عملکرد روده ها، کمتر شدن سفتی عضلات و افزایش قدرت بدنی شما می شود. سعی کنید این تمرینات را در هنگام صبح یا پس از مصرف دارو که احساس بهتری دارید انجام دهید

* به هنگام راه رفتن بدن خود را راست نگه دارید به روبرو نگاه کنید و با قدم های باز حرکت کنید. دست ها را در حین حرکت تکان داده پا ها را از زمین بلند کنید و به صورت پاشنه - پنجه راه بروید. تمرینات برای راه رفتن را همگام با نوای موسیقی انجام دهید این عمل باعث تقویت حس ها می گردد. * حرکت باز و بسته کردن و بالا پایین بردن دست و پا را ابتدا ۱ تا ۵ بار در روز و به تدریج ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام دهید * ابروها را بالا و پایین ببرید و چشم ها را کاملاً باز و بسته کنید. بینی خود را چین و چروک دهید. فک خود را به طرفین صورت حرکت دهید لبخند بزنید و لبها را شبیه حالت سوت زدن جمع کنید. این حرکات را چندین بار انجام دهید. * حرکت چرخشی گردن از یک طرف به طرف دیگر و سپس از عقب به جلو انجام دهید، شانه ها را تا سمت گوش ها بالا ببرید و سپس پایین بیاورید، بازو ها را بالای سر ببرید کمی بچرخانید و به سمت پشت بکشید، دست ها را روی ران قرار دهید سپس بدن خود را از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید * در حالت نشسته زانوی خود را صاف کنید سپس پا را به سمت بالا بلند کنید سپس تا حد امکان زانو را به زیر صندلی خم کنید * رو به دیوار با فاصله ۲۰ سانتی متر بایستید و دست ها را بالای سر روی دیوار قرار دهید پای راست را بدون اینکه خم شود به طرف پشت دراز کنید، اینکار را با پای چپ انجام دهید و تا چند بار تکرار کنید * مچ پا را به چند جهت بچرخانید تا دچار گرفتگی عضله نشوید * در حالت نشسته پای خود را در فضا بچرخانید و انگشتان پا را به بالا و پایین حرکت دهید * حمام آب گرم بعلاوه ورزش هایی که در بالا بیان شد سبب شل شدن عضلات و رفع سفتی دردناک عضلات می شود همچنین مالیدن روغن سیاه دانه باعث بهبود عملکرد حرکتی و رفع نقص حرکتی قسمت های مختلف بدن میشود

ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

دارو ها:

* دارو ها را در زمان صحیح و با دوزی که پزشک تعیین کرده است مصرف کنید * برای جلوگیری از خشکی دهان به دنبال مصرف دارو مقدار کافی آب بنوشید * بعضی از دارو ها ممکن است باعث تهوع و استفراغ شوند دارو را بعد از غذا مصرف کنید تا دچار تهوع نشوید

* اگر در بلع قرص ها مشکل دارید، آن را حل کرده و با غذا مصرف کنید تا بلع آن راحت تر شود

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمانو مکان مراجعه به پزشک:

مهر و امضاء پزشک
مهر و امضاء پرستار
امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

کد رهگیری دارو:

سایر نکات:

* برای جلوگیری از تعریق و چربی بیش از حد پوست روزانه حمام کنید از لباس های زیپ دار یا بند دار استفاده کنید کفش های راحتی بدون بند پا کنید * از توالت فرنگی استفاده کنید در توالت و حمام دستگیره نصب کنید * اگر صدای شما خیلی آرام است قبل از بیان هر جمله نفس بکشید و از جملات ساده و کوتاه استفاده کنید * روبروی شنونده قرار بگیرید قبل از صحبت چند نفس عمیق بکشید * از قرار گرفتن به مدت طولانی در معرض صدا های بلند ، نور شدید و گرمای زیاد که می تواند تنش ایجاد کند خود داری کنید * برای جلوگیری از افسردگی در بحثهای خانوادگی شرکت نکنید * اطلاعات در مورد بیماری تان را ، در کیف یا جیب خود به همراه داشته باشید.

رژیم غذایی :

- غذا را در حجم کم و وعده های متعدد مصرف کنید و از پر خوری پرهیزید زیرا چاقی زیاد ، وضعیت حرکتی بدن و جذب دارو را بدتر می کند
- میوه و سبزیجات تازه محصولات پروبیوتیک انواع ویتامین ب (عدس نخود و لوبیا) امگا ۳ (ماهی گردو تخم مرغ) چای سبز و دارچین مصرف نمایید
- از مصرف کافئین (قهوه)، شکر پرهیز کنید ،علائم را بدتر می کنند
- از غذای سرخ کردنی و فست فود پرهیز کنید همچنین مصرف بیش از حد مواد غذایی که حاوی آهن و پروتئین بیش از حد خودداری کنید
- مهم است که پروتئین در رژیم غذایی شما ثابت باشد چرا که مصرف بیش از حد پروتئین در مصرف داروی لوودوپا تاثیر میگذارد بنابراین دارو را نیم ساعت قبل از غذا یا یک ساعت بعد از غذا مصرف کنید
- موقع غذا خوردن ، صاف بنشینید. مایعات غلیظ و غذا های نیمه جامد (پوره سیب زمینی) راحت تر از مایعات رقیق و غذا های جامد بلعیده می شوند، از مصرف مایعات رقیق اجتناب کنید.
- از ظروفی که غذا را گرم نگه می دارند و بشقاب هایی که در یک جا ثابت می گردند و ظروف غذای دسته دار مخصوص استفاده کنید

علائم هشدار دهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود:

- بعضی از دارو ها عوارضی نظیر خشکی دهان ، خواب آلودگی ، یبوست ، اضطراب ، کاهش فشارخون (در هنگام برخاستن ناگهانی) و توهم ایجاد می کنند در صورت بروز چنین مشکلاتی دارو را کم و زیاد یا قطع نکنید و به پزشک اطلاع دهید

❖ با سخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تماس بخش: ۰۵۸- ۳۱۵۱۴۰۵۳

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴ : ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی .در صورت بروز علائم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیمار تان شوید.

