



فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص گلین باره

کد محتوا: ۱۷۳

شماره پرونده: Unit Number:

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)	پزشک معالج:	بخش:	نام : Name	نام خانوادگی: Family
Date	تاریخ پذیرش:	اتاق:	تاریخ تولد: Data of Birth	نام پدر: Fathers Name
of Admission	Room:	تخت:	:	
	Bed:			

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

فعالیت : * ندام 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. * انجام فعالیت های روزانه در حد تحمل و استراحت در بین فعالیتها

* استفاده از کمپرس گرم، باعث کاهش درد عضلانی می شود.

* بعد از بهبودی و گذر از مرحله حاد برای راه رفتن و انجام کارهای شخصی از وسایل کمکی مانند عصا و واکر استفاده کنید.

* فیزیوتراپی و کاردرمانی در منزل به طور منظم ادامه داشته باشد

* اگر بیمار قادر به حرکت نباشد تغییر وضعیت مکرر هر دو ساعت و استفاده از تشک مواج، ماساژ پوست و استفاده از نرم کننده ها (روغن زیتون یا بنفشه) جهت جلوگیری از شکنندگی پوست * زیر ران ، باسن ، پاشنه ، آرنج و در قوس کمر، بالشک باید گذاشته شود

* برای جلوگیری از ایجاد لخته خون در پاها : مصرف مایعات فراوان ، انجام ورزش هادر محدوده حرکتی ، تغییر پوزیشن مکرر و پوشیدن جوراب الاستیک بلند (که از انگشتان پا تا بالای ران کشیده می شود)، هر ۲ ساعت بسته می شود و سپس نیم ساعت خارج می شود. در این مدت که باند خارج شده ، بایستی پاها را از نظر سردی ، گرمی ، زخم و رنگ بررسی کرد (شب جوراب ها خارج شود)

جلوگیری از احتباس ادراری : * حداقل روزانه ده لیوان آب به بیمار داده شود * ریختن آب گرم روی مثانه و ماساژ شکم * شنیدن صدای آب به دفع ادرار کمک می کند * در صورت ادامه تجمع ادرار در مثانه، سوندگذاری برای بیمار

مصرف دارو:

داروهای تجویز شده را طبق دستور و بموقع مصرف کرده و از قطع خودسرانه داروها خودداری نمایید. اگر برای شما کورتن و داروهای ضد لخته تجویز شده

برای آگاهی از نحوه مصرف داروها به آدرس سایت که در صفحه بعد نوشته شده مراجعه نمایید.

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه :

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

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

کد رهگیری دارو:

جلوگیری از یبوست: خوردن غذاهای فیبردار مثل میوه ها و سبزیجات * هر زمان که احساس دفع دارد ، دستشویی بروید * از لگن و صندلی مخصوص دفع استفاده کند (توالت فرنگی) * بیمار را هنگام دفع در وضعیت نشسته قرار دهید * داشتن احساس آرامش حی اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، اطاق ها دارای نور مناسب باشد و از گذاشتن وسایل در وسط اتاق اجتناب کنید

بهبود وضعیت تهویه و تنفس :

* بالا قرار دادن سر تخت جهت تنفس بهتر و انجام سرفه موثر جهت خروج ترشحات * از تنفس دود سیگار ، عطر و گرده گلها اجتناب کنید.
* با لبهای فشرده تا ۳ شماره از بینی نفس بکشید. * آهسته و در مقابل لبهای غنچه شده با انقباض عضلات شکم بازدم را انجام دهید. * در حین بازدم از طریق لبهای فشرده تا عدد ۷ بشمارید (وضعیتی شبیه به خاموش کردن یک شمع) * در حالت نشسته روی صندلی دست ها را روی شکم به هم محکم کنید و تا شماره ۳ از طریق بینی نفس بکشید به جلو خم شده و به آرامی تا شماره ۷ از طریق لبهای فشرده بازدم کنید. * هنگام راه رفتن دم را با ۲ قدم انجام دهید. ، بازدم را از میان لبهای فشرده با ۴ تا ۵ قدم انجام دهید

سایر نکات : * پرهیز از مصرف الکل و کشیدن سیگار

*از یک چارچوب برای جلوگیری از تماس و فشار آوردن روانداز یا پتو به بدن استفاده کنید.
*جهت فعال نگه داشتن ذهن از سرگرمی هایی مانند کتاب، موسیقی، تلویزیون و رادیو، ملاقات دوستان و سایر اقدامات استفاده شود.
*استفاده از تکنیک های شل کردن عضلات یا تن آرامی و انحراف فکر در برطرف کردن ترس و اضطراب مفید است

رژیم غذایی :

- در صورت داشتن بلع استفاده از مایعات غلیظ مانند فرنی و به تدریج از غذاهای نیمه جامد استفاده شود
- برای بلع بهتر در وضعیت نشسته قرار گرفته و کمی گردن خود را خم کنید و آهسته غذا بخورید.
- از آنجا که عضلات جویدن در هنگام صبح قوی تر هستند، مقدار مواد غذایی پر انرژی در صبحانه باید افزایش یابد
- غذای پر پروتئین و پر کالری شامل تخم مرغ آب پز ، ماست و گردو ، پوره سیب زمینی ، مرغ و ماهی ، برنج ، کنجد ، موز و عسل ، شیر ، کره بادام زمینی ، پودر مغزها ، نان و پنیر یا کره و مربا می باشد.
- پرهیز از مصرف نوشابه های گازدار ، حبوبات و غذاهای نفاخ
- پرهیز از جویدن آدامس
- بیمارانی که در بلعیدن مشکل دارند (لوله ای از طریق بینی وارد معده شده و از طریق آن مایعات صاف و با حجم کم و دفعات زیاد به بیمار داده می شود)

علائم هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود:

- 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
- تب ، پیداشدن زخم روی پوست ، تغییرات بینایی ، ورم ساق پا یا دردناک بودن آن به هنگام لمس و علائم جدید

❖ 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.