

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا		 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) شهرستان قوچان
	عنوان سند: فرم آموزش به بیمار حین ترخیص (بخشهای جراحی)		
	تاریخ تدوین: 1401/08/17 تاریخ بازنگری: 1403/8/17 تاریخ بازنگری بعدی: 1405/8/17	شماره سند: M.14.N-S/57 شماره بازنگری: 1 شماره ویرایش:	

Unit No:	شماره پرونده:
----------	---------------

**فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص
(توسط پزشک و پرستار)**

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

تشخیص نهایی: جراحی تونل مچ دست تاریخ ترخیص: تلفن بخش: کد رهگیری دارو و آزمایشات نسخه شده:							
وضعیت بیمار هنگام ترخیص: بهبودی ☐ بهبودی نسبی ☐ ترخیص با میل شخصی ☐ پیگیری ☐ غیره ☐ مددجوی گرامی: لطفا مطالب این فرم را به دقت مطالعه نمایید و تهیه داروهای نسخه شده و یا انجام آزمایشات درخواستی را فراموش نکنید.							
آموزش دارو	نام دارو	میزان مصرف در روز	زمان مصرف (ساعت)	نحوه صحیح مصرف دارو			
				ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐			
				ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐			
				ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐			
				ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐			
				ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐			
				ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐			
تذکره	رژیم غذایی بعد از ترخیص: ۱- از غذاهایی که دارای ویتامین B1 (ب 1) هستند مانند غلات، جگر، دل، قلو، حبوبات، سبزیجات دارای برگ تیره بیشتر استفاده کنید.						
	۲- طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید.						
	۳- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات)، حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.						
	۴- از رژیم غذایی سالم استفاده کنید						
	محدودیت های غذایی: ۱- الکل مصرف نکنید.						
استحمام	۲- در مصرف چربی، نمک، شکر، سوسیس، کالباس و ترشیجات زیاده روی نکنید.						
	۳- در صورت مصرف نوشیدنی های کافئین دار (مانند نوشابه های کوال)، آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.						
	هنگام حمام کردن با استفاده از کیسه پلاستیکی، مانع خیس شدن پانسمان دست خود شوید.						

فعالیت	۱- 2 تا 3 روز بعد از عمل حرکات ملایم شصت و انگشتان درون گچ را شروع کنید. ۲- از انجام فعالیتهای سبک معمولا 2 الی 3 هفته بعد از جراحی و فعالیت های سنگین تا 2 الی 3 ماه بعد از جراحی اجتناب کنید. ۳- از فعالیتهایی که سبب افزایش فشار بر دست میشود اجتناب کنید (گرفتن، چنگ زدن). ۴- هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردن آویزان کنید. ۵- معمولا اثر زخم محل جراحی 4 تا 6 هفته بعد از عمل برطرف می شود. ۶- مچ دست را در حالت عادی نگه دارید و از قراردادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ خورده، چرخیده (به عنوان مثال چالندن لباس برای آبیگری) خودداری کنید. ۷- از حرکات تکراری مچ دست و نگه داشتن یک وسیله برای مدت طولانی خودداری کنید. ۸- به جای انگشت شصت و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده کنید. ۹- دستها را به طور دوره‌ای استراحت دهید. ۱۰- سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید. ۱۱- درد عمقی تا ماهها بعد از جراحی وجود دارد، میتوانید بوسیله آتل‌های حمایتی مچ دست که پزشک توصیه میکند درد را کاهش دهید. ۱۲- بهبودی کامل، ممکن است هفته ها و یا ماهها طول بکشد.
علائم هشدار	در صورت داشتن موارد زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ۱- کاهش حس و حرکت دست. ۲- علائم عفونت زخم جراحی مانند گرمی، بوی بد و ترشح از محل زخم، تورم، قرمزی و افزایش درد در ناحیه عمل جراحی . ۳- سایر موارد نگران کننده یا اورژانسی.
پیگیری های پس از ترخیص	پیگیری جواب آزمایشات یا پاتولوژی 10 تا 14 روز بعد از عمل جراحی زمان مراجعه به پزشک:
آموزشی تأثیر موارد	در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده را همراه داشته باشید.
مددجوی گرامی: پس از مطالعه مطالب این فرم، هر گونه سوال یا ابهام احتمالی را یادداشت نموده و تا قبل از خروج از بیمارستان از پرستار خود سوال نمایید. 1- در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت 8 تا 12 با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید. شماره تلفن کلینیک پرستاری: 15-05147233412 داخلی 227 در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید. *** جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد بالا وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان می شوید. مهر و امضاء پرستار مهر و امضاء پزشک امضاء / اثر انگشت بیمار یا همراهی	