

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا		 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) شهرستان قوچان
	عنوان سند: فرم آموزش به بیمار حین ترخیص (بخش سی سی یو)		
	تاریخ تدوین: 1401/08/13 تاریخ بازنگری: 1403/08/13 تاریخ ویرایش: 1405/08/13	شماره سند: M.14.N-CCU/90 شماره بازنگری: 1 شماره ویرایش:	

شماره پرونده: Unit No:

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

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

تشخیص نهایی: **ترومبوز وریدهای عمقی** 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.

نام دارو	میزان مصرف در روز	زمان مصرف (ساعت)	نحوه صحیح مصرف دارو	آموزش 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 ☐	
رژیم غذایی کم نمک و کم چربی: * چربی های جامد نظیر روغن دنبه و کره از رژیم غذایی حذف و روغن های گیاهی و مایع نظیر روغن زیتون و آفتابگردان جایگزین شود. * استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین ب مثل شیر و گوشت و حبوبات و مواد ویتامین ث مثل مرکبات و گوجه فرنگی مفید است. * مایعات کافی و میوه و سبزیجات برای جلوگیری از یبوست و فشار آوردن ناشی از زور زدن حین دفع مدفوع مصرف نمایید. * در صورت مصرف وارفارین مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K مثل کلم، پیاز، کاهو و اسفناج، ماهی و جگر را محدود کنید زیرا در عملکرد وارفارین مشکل ایجاد می کند.				تغذیه
از دوش با آب گرم و خیلی سرد جلوگیری شود.				استحمام

فعالیت	*در بستر استراحت نموده و اندام مبتلا را بالا قرار دهید. *از کمپرس گرم و مرطوب بر روی اندام مبتلا جهت کاهش درد استفاده نمایید. *تنفسهای عمیق و سرفه موثر انجام داده و در بستر پهلوی به پهلوشوید. *از ماساژ یا مالیدن قسمت عضلانی ساق پا برای جلوگیری از کنده شدن لخته و حرکت در مسیر جریان خون و خطر مرگ، خودداری نمایید. *از آویزان کردن پاها زمانی که لبه تخت نشسته اید، خودداری کنید. *از راه رفتن با قدم های محکم، خودداری کنید *از زور زدن به هر علت (بلند کردن جسم سنگین و بیوست) خودداری کنید. *در طول روز استراحت کافی داشته باشید *هنگام شروع تحرک از جورابهای الاستیک استفاده شود *از راه رفتن با قدم های محکم خودداری کنند. *از نشستن و ایستادن به مدت طولانی روی هم انداختن پاها. پوشیدن لباسهای تنگ. کمربند و کفش جوراب تنگ خودداری کنید.
علائم هشدار	*درد پشت پا، ورم و احساس گرما در پاها، درد شکم *غش، سرگیجه *ادرار قرمز یا قهوه ای، خونریزی ناشی از مصرف داروها در اندامهای مختلف مثل خونریزی از لخته و یا خون در مدفوع *تنگی نفس، درد قفسه سینه *اضطراب، دلهره و نگرانی
پیگیری های پس از ترخیص	زمان مراجعه به پزشک: در صورت داشتن موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید... *درد پشت پا، ورم و احساس گرما در پاها، درد شکم *غش، سرگیجه *ادرار قرمز یا قهوه ای، خونریزی ناشی از مصرف داروها در اندامهای مختلف مثل خونریزی از لخته و یا خون در مدفوع *تنگی نفس، درد قفسه سینه *اضطراب، دلهره و نگرانی در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب: جواب آزمایش، خلاصه پرونده را همراه داشته باشید.
سایر موارد آموزشی	*در صورت چاقی وزن خود را کم کنید. *از مصرف سیگار خودداری کنید *قبل از انجام هر گونه اقدام پزشکی یا دندانپزشکی، پزشک مربوطه را در جریان مصرف داروهای خود قرار دهید. *هنگام کار با وسایلی که ممکن است موجب جراحت، زخم و خونریزی شوند احتیاطات لازم را به عمل آورید و به خاطر داشته باشید که در صورت بریدگی خون شما دیرتر از زمان عادی بند می آید.
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. *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: 05147233412-15 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	