

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا		 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) شهرستان قوچان
	عنوان سند: فرم آموزش به بیمار حین ترخیص (بخشهای داخلی)		
	شماره سند: M.14.N-1/79 شماره بازنگری: 1 شماره ویرایش:	تاریخ تدوین: 1401/08/16 تاریخ بازنگری: 1403/08/16 تاریخ بازنگری بعدی: 1405/08/16	

شماره پرونده: Unit No:

**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: **کرونا** 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 ☐	
			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 بعد از ترخیص: 1- در برنامه غذایی دو اصل تعادل و تنوع رعایت شود 2- مصرف مایعات فراوان در طول روز 6-8 لیوان تا ترشحات راحت تر تخلیه گردد 3- جهت راحتی تنفس، غذا بصورت حجم کم در دفعات زیاد مصرف شود. 4- مصرف مواد غذایی با انواع ویتامین ها و موثر معدنی جهت تقویت سیستم ایمنی مانند: ویتامین گروه بی: در غلات سبوس دار، حبوبات، مغزهای خام موجود است. ویتامین سی: در اسفناج، انواع کلم و گل کلم و شلغم و گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، و نیز میوه هایی مانند مرکبات (لیمو و پرتقال) کیوی و غیره وجود دارد. ویتامین دی: در لبنیات و ماهی های چرب و زرده تخم مرغ و یا 20 دقیقه استفاده از نور ملایم آفتاب خورشید موجود است. روی: در گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، غلات کامل و حبوبات. منیزیم: موز، دانه ها مثل کنجد تخم کتان، کدو و آفتاب گردان، ذرت، شیر، جو دو سر، بروکلی و نخود فرنگی 5- میوه و سبزیجات را کامل و صحیح شستشو و ضد عفونی نمایید 6- قبل و بعد از آماده سازی مواد غذایی دستهای خود را کاملا بشویید. محدودیت های غذایی:				تغذیه
در حد تحمل منعی ندارد.				
				استحمام

فعالیت	فعالیتها و قدم زدن را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید.
مراقبتهای پزشکی و پرستاری در منزل	1- در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده و با تهویه مناسب استراحت نمایید تعداد مراقبین به حداقل رسانده شود 2- فاصله 2 متر را با دیگران به خصوص افراد سالمند رعایت کنید 3- کسی اجازه عیادت را ندارد تا زمانیکه کاملاً بهبود یابید 4- محل‌های مشترک با سایر اعضای خانواده مانند آشپزخانه، دستشویی باید تهویه مناسبی داشته باشد 5- ظرف غذا و قاشق و لیوان باید از بقیه مجزا باشد و پس از مصرف جدا شسته شود 6- دستهای خود را مرتب با آب و مایع 20-30 ثانیه به روش صحیح بشویید و با محلولهای حاوی الکل 70 درصد به مدت 20 ثانیه ضد عفونی کنید 7- البسه بیماران با ماشین لباسشویی در آب داغ با درجه 60-90 درجه شستشو شود. 8- از تکان دادن البسه و ملافه های بیمار به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده خودداری شود 9- تا پایان دوران قرنطینه از وسایل نقلیه عمومی استفاده نشود 10- هنگام استفاده از ماسک آن را لمس و یا دستکاری نکنید اگر ماسک از ترشحات تنفسی خیس شد باید فوراً تعویض و دستها شسته شود 11- چنانچه در بیمارستان داروی رمدسیور برای شما تجویز شده است و یا پس از ترخیص به صورت سرپایی جهت تزریق رمدسیور مراجعه می نمایید در صورت داشتن علائمی نظیر درد شکم، بی اشتهایی، خارش و زردی پوست، تهوع و استفراغ به پزشک مراجعه نمایید.
علائم هشدار	تب مداوم (بالای 4 روز) و بازگشت تب، علائم تنگی نفس، تشدید بی اشتهایی، بیقراری شدید (از علائم کاهش سطح اکسیژن) خلط خونی، احساس گیجی یا افت هوشیاری
پیگیری های پس از ترخیص	زمان مراجعه به پزشک:
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. امضاء / اثر انگشت بیمار یا همراهی مهر و امضاء پزشک مهر و امضاء پرستار	