

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا		 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) شهرستان قوچان
	عنوان سند: فرم آموزش به بیمار حین ترخیص (بخش آی سی یو)		
	شماره سند: M.14.N-ICU/50 شماره بازنگری: 1 شماره ویرایش:	تاریخ تدوین: 1401/08/26 تاریخ بازنگری: 1403/08/26 تاریخ بازنگری بعدی: 1405/08/26	

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: **ضربه مغزی** 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	
			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:

- از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه های تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آبلیمو) و پروتئین و غذاهای سبک استفاده کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید.
- به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- از خوراکی های دارای ویتامین (E-B-A) مانند جوانه ی گندم، شکر سرخ، سیب، هویج و اسفناج پخته استفاده کنید.

 طبق یک برنامه ی منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید.

برای حمام رفتن از دیگران کمک بگیرید ، روی صندلی بنشینید ، از آب ولرم استفاده کنید و درب را از پشت ببندید .

فعالیت	1. استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمیشود. 2. از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید. 3. سعی کنید اجسام سنگین تر از 3 کیلوگرم حمل نکنید. کشتی نگیرید. روی مبل نرم ننشینید. 4. به مدت طولانی سر یا نایستید. فعالیت جنسی خود را کاهش دهید. 5. از ورزشهایی قبیل پیاده روی، نرمش یا شنا (هفته ای سه بار) و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن میشود، انجام دهید. 6. هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتا انجام ندهید. 7. از نرمش ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید. 8. هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه ی متوسط استفاده کنید.
مراقبت از زخم، محل جراحی و عضو آسیب دیده	زمان تعویض پانسمان: طبق دستور پزشک پانسمان تعویض گردد. زمان کشیدن بخیه: کشیدن بخیه طبق نظر پزشک بعد از اولین ویزیت در درمانگاه
علائم هشدار	1. از رانندگی، ایستادن و نشستن به مدت طولانی و بیش از 30 دقیقه خودداری کنید. 2. در صورت احساس درد شدید فورا در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید. 3. از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید.
پیگیری های پس از ترخیص	در صورت داشتن موارد زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: • درد شدید (که با مسکن و استراحت بهتر نشد). • اختلال در حرکت اندام ها ی انتهایی مانند پاها، کاهش قدرت پا، اختلال در حس پا، عدم توانایی در بالا بردن مچ پا، سوزن سوزن شدن و گزگز و مور مور پا • عدم کنترل ادرار و مدفوع • سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی • برای پیگیری جواب آزمایشات یا پاتولوژی 10 تا 14 روز بعد از عمل جراحی مراجعه نمایید.
سایر موارد آموزشی	
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: 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	