

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-ICU/48 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: سکته 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	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 ☐	
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐	

تغذیه	رژیم غذایی بعد از ترخیص: 1. از رژیم پرفیبر مانند میوه و سبزی به همراه مایعات فراوان در صورت نداشتن ممنوعیت استفاده کنید زیرا کم تحرکی عامل یبوست است. 2. وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد زیاد حدود 5-6 وعده انتخاب کنید. 3. در صورت اختلال در بلع مواد غذایی را به شکل مایعات غلیظ یا جامد نرم مصرف نموده و بهتر است از گوشت و سبزیجات میکس شده استفاده کنید. 4. ترکیبات مختلف غذایی را همزمان داخل دهان نگذارید و از مصرف غذاهای چسبنده نظیر نان نرم و موز خودداری کنید و مواد سرد و گرم را با هم نخورید. 5. از رژیم غذایی کم چرب و کم نمکو غنی از پتاسیم (نظیر موز و پرتقال و فلفل دلمه ای و خرما) و حاوی ویتامین K (سبزیجات با رنگ تیره) استفاده کنید. 6. از خوردن غذاها و نوشیدنی های محرک مانند نوشابه های گاز دار و الکل و قهوه خودداری کنید. 7. میزان نمک روزانه معادل 5 گرم (یک قاشق چایخوری) در 24 ساعت میباشد. 8. در صورت اضافه وزن وزن خود را کاهش دهید. 9. طبق یک برنامه ی منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید. 10. در صورت ترخیص با سوند معده آموزشهای لازم جهت تغذیه از راه لوله را از پرستار بخش دریافت کنید. جهت جلوگیری از زخم شدن بینی سوراخ های بینی را با پمادهای ویتامینه چرب نگه دارید. همراهیان محترم: • جهت شروع تغذیه بیمار را در وضعیت کاملا نشسته قرار دهید. • در هنگام غذا دادن از لوله معده بیمار را در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید و اجازه دهید نیم ساعت در همان وضعیت بماند.
	برای حمام رفتن از دیگران کمک بگیرید روی صندلی بشینید از آب ولرم استفاده کنید و درب را از پشت نبندید.
فعالیت	1. اندام های آسیب دیده را به طور غیرفعال ورزش دهید و 4-5 دقیقه در روز در محدوده حرکتی کامل آنها را به حرکت درآورید. مراقب باشید که حرکت ها شدید نباشد چون باعث آسیب به عضو و حتی دررفتگی میشود. 2. کارهای سبک و سنگین را بطور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها دوره های مکرر استراحت داشته باشید. 3. از وسایل کمک حرکتی مانند (عصا واکر و چوب زیر بغل) استفاده کنید. 4. در صورتی که در یک عضو بیمار ضعف اندام وجود دارد بیمار را تشویق کنید تا در طول روز به انجام ورزش در این نیمه بپردازد (حتی با کمک نیمه ی سالم بدن) همراهیان محترم: • جهت افزایش حس اعتماد به نفس انجام کلیه ی اموری را که بیمار قادر به انجام آن میباشد را به خود او واگذار کنید.
	زمان تعویض پانسمان: در صورت داشتن پانسمان طبق دستور پزشک تعویض گردد. زمان کشیدن بخیه: معمولا توصیه میشود بخیه ها طی 10 تا 15 روز بعد کشیده شود.

رژیم، مراقب
تغذیه و
عضو

1. فشار خون خود را مرتب اندازه گیری کنید.

2. اگر مکرراً دچار حمله ی ایسکمیک (با علائمی نظیر سرگیجه و مشکل در هماهنگی و مشکلات بینایی و از دست دادن هوشیاری و مشکل در راه رفتن) میشوید رانندگی نکنید و در اماکن مرتفع نروید و با ماشین آلات نیز کار نکنید.

3. داروها خصوصاً وارفارین را در صورت تجویز پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید.

برای همراهیان

• به علت نداشتن حرکت نگهداری از پوست این بیماران بسیار مهم است و احتمال زخم بستر در نواحی تحت فشار وجود دارد که به محض دیدن قرمزی پوست بیمار را به سمت مخالف بچرخانید و پوست را ماساژ دهید و در معرض هوا بگذارید و با پماد یا وازلین چرب کنید.

• در صورت ترخیص با سوند مثانه روزی دو سه بار ناحیه ی تناسلی را بشوید تا از عفونت ادراری جلوگیری شود.

• در صورتی که فرد در پلک زدن دچار مشکل می باشد بهتر است از قطره های اشک مصنوعی استفاده شود.

• در صورت بی قراری و حرکات غیرارادی باید اطراف تخت نرده زده و بالش گذاشته شود. قرار دادن وسایل گرمازا و برقی در نزدیکی آنها میتواند خطرانی به وجود آورد.

• جهت تخلیه ترشحات تنفسی بیمار را تشویق به سرفه و تنفس عمیق کنید میتوانید کف دست را با ضربه ی ملایم به پشت بیمار بزنید تا به خروج ترشحات کمک کنید.

• بی خوابی معمولاً شایع است. روشن بودن چراغ و سروصدا می تواند موجب بی خوابی گردد تجویز آرام بخش طبق دستور پزشک نیز به خواب کمک میکند.

• در صورت داشتن ورم در دست ها و پاها با یک بالش و یا پتو آنها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

• فیزیو تراپی می تواند در قوی شدن عضلات و یادگیری دوباره راه رفتن و حرکت دادن ماهیچه های بدن کمک کننده باشد.

زمان مراجعه به پزشک

• در صورت داشتن موارد زیر حتماً به بیمارستان مراجعه نمایید:

• بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها یا پاها به ویژه در یک سمت از بدن، مشکل ناگهانی در پیاده روی

• گیجی ناگهانی، سرگیجه، عدم تعادل

• مشکل ناگهانی در صحبت یا فهمیدن صحبت دیگران، عدم شنوایی یا عدم هماهنگی

• مشکل ناگهانی در بینایی یک یا هر دو چشم

• سردرد ناگهانی شدید و بی سابقه و بدون دلیل مشخص یا تغییر در روند سردردهایی مانند میگرن که شما از قبل آنها را داشته اید.

• سایر موارد نگران کننده یا اورژانسی

• در اولین نوبت مراجعه به پزشک جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص 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