

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا		 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) شهرستان قوچان
	عنوان سند: فرم آموزش به بیمار حین ترخیص (بخشهای زنان و زایمان)		
	شماره سند: M.14.N-G/184 تاریخ تدوین: 1403/08/06 تاریخ بازنگری: تاریخ بازنگری بعدی: 1405/08/06	شماره بازنگری: شماره ویرایش:	

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: خونریزی غیر طبیعی رحم 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 ☐				
برای این مشکل محدودیت غذایی وجود ندارد مگر اینکه مشکل زمینه ای داشته باشید که متناسب با آن نیاز به رژیم غذایی خاص باشد: معمولی: انواع مواد غذایی (نان، غلات، سبوس دار، تخم مرغ، گوشتها، لبنیات، میوه و سبزی تازه) سوسیس و کالباس ممنوع میباشد. کم نمک و چربی: میزان نمک روزانه معادل 5 گرم (یک قاشق چایخوری) در 24 ساعت و استفاده از روغنهای مایع (زیتون، و آفتابگردان) دیابتی: استفاده از غلات سبوس دار (نان جو یا سنگک سبوس دار)، میوه 3 عدد در روز و در کنار آن یک نوع سبزیجات، محدودیت مصرف غذاها و خوراکیهای چرب مانند سس سالاد، میوه های خیلی شیرین (مانند انگور، خربزه، خرمای بم، انجیر تازه و خشک) و خوراکیهای شیرین (مانند خورش فسنجان، حلوا، مربا، شربت، عسل، انواع شیرینی و نوشابه های معمولی)							
- دوش سرپایی با آب ولرم در حد 10 دقیقه از روز بعد ترخیص							
1- در صورتی که منزل شما بیش از 30 پله دارد (طبقه دوم) فقط در صورت ضرورت بالا و پایین بروید و ترجیحا بیشتر استراحت کنید. 2- فعالیت ها را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید (اول بنشینید در صورت عدم سرگیجه ایستاده و سپس چند قدم بردارید) حین فعالیت، دوره های استراحت داشته باشید.							

مراقبت از زخم، محل جراحی و عضو آسیب دیده	
علائم هشدار	علائم خونریزی غیر طبیعی رحم می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، اما اغلب شامل موارد زیر است: خونریزی شدید قاعدگی (منوراژی) خونریزی در زمان های غیر عادی (برای مثال، خونریزی رحم بعد از رابطه جنسی یا خونریزی بین دوره های قاعدگی) قاعدگی طولانی که بیش از هفت روز طول بکشد خونریزی رحم بعد از یائسگی و ... سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
پیگیری های پس از تجربگی	– برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش، مراجعه به آزمایشگاه و سپس مراجعه به پزشک جهت رویت جواب
سایر موارد آموزشی	1- چنانچه حامله هستید و خونریزی غیر طبیعی دارید به دلیل احتمال جفت سرراهی مقاربت ممنوع میباشد. 2- پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین (حدود دو کیلوگرم) و ایستادن به مدت طولانی 3- حرکات جنین به صورت روزانه شمارش شود. نحوه شمارش حرکات جنین روزانه (بعد از صرف غذا به پهلوی چپ دراز کشیده و حرکات جنین را بشمارید؛ حدود چهار حرکت در یک ساعت طبیعی می باشد
ممدجوی 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 می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت 8 تا 12 با کلینیک پرستاری آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید. شماره تلفن کلینیک پرستاری: 15-05147233412 داخلی 216 در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید: 15-05147233412 داخلی 316-317  *** 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	