

| | | | |
|---------------|--|-----------------------|--------------|
| | | شماره پرونده: | |
| نام خانوادگی: | نام: | بخش: اتاق: تخت: | پزشک معالج: |
| نام پدر: | تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد | تشخیص (علت بستری): | تاریخ پذیرش: |

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- از انجام ورزش های سنگین بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید.
- با انجام تنفس عمیق و سرفه، به بهبود وضعیت تنفسی خود کمک کرده و از ایجاد عفونت های تنفسی (پنومونی) و سایر مشکلات تنفسی جلوگیری کنید. توصیه می شود فیزیوتراپی تنفسی مانند باد کردن بادکنک را روزی ۳-۲ بار انجام دهید.
- مواظب باشید زمین نخورید چون باعث شکستگی پین می شود.
- فرش های نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن می شود را جابه جا کنید.
- از توالف فرنگی استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشید.
- عضو مصدوم که توسط آتل های چوبی یا پلاستیکی ثابت شده را حرکت ندهید. بالاتر نگه داشتن عضو آسیب دیده، نسبت به سطح قلب و استفاده از کمپرس آب سرد جهت کاهش تورم و درد موثر است.
- جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاری (پاشنه، خاجی، شانه ها و ...) کنترل کنید.
- جهت جلوگیری از زخم بستر در افراد مسن، ناتوان و دیابتی هر دو ساعت در تخت تغییر وضعیت دهید. از تشک مواج استفاده کنید و ملحفه ها چین خوردگی و رطوبت نداشته باشد.
- مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.
- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد دردها، ضد التهاب و ... (باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف گردد. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان، افزایش ورم و التهاب انتهای عضو، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان (با وجود قرار دادن عضو بالاتر از سطح قلب)، احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده، دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا لحظه به لحظه شدت می یابد، شل یا سفت شدن پین و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل