



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص
(توسط پزشک و پرستار)

شماره پرونده: Unit No:

Attending Physician:	پزشک معالج:	بخش: Ward:	نام: Name:	Family Name:	نام خانوادگی:
Date Of Admission:	تاریخ پذیرش:			اتاق: Room:	Date Of Birth:
		تخت: Bed:			

تشخیص نهایی: 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 ☐	
تذیبه	رژیم غذایی بعد از ترخیص: مصرف ماهی یک تا دو بار در هفته توصیه می شود. به جای روغن نباتی از روغن زیتون استفاده شود. نوشابه، کاکائو و قهوه باعث افزایش فشارخون می شود. مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی و سبزی در کاهش فشارخون موثر هستند. ترکیبات حاوی ویتامین C، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز از ایجاد فشارخون بالا جلوگیری می کنند			
	محدودیت غذایی: مصرف نمک محدود شود. به جای غذاهای پرچرب از میوه و سبزیجات، به جای نمک از آبلیمو و طعم دهنده هایی چون نعنای استفاده شود.			
استحمام				
فعالیت				
مراقبت از زخم، محل جراحی و				
علامت هشدار	در صورت تنفس سخت به ویژه هنگام دراز کشیدن، سرفه شبانه، تورم دست و پا، کندی ضربان قلب، خونریزی غیرطبیعی یا کبودی به پزشک مراجعه کنید.			

قبل از مصرف داروهای ضد فشارخون در صورت امکان فشارخون خود را کنترل کنید. در صورتی که فشارخون کمتر از 100 Hg.mm بود با پزشک خود مشورت کنید.

پرفشاری خون علامتی ندارد لذا به طور منظم فشارخون خود را کنترل کنید. سن بالا، چاقی و سابقه خانوادگی عوامل موثر در ابتلا به فشارخون بالا می باشند. فشارخون بالا می تواند سبب بروز نارسایی کلیه، اختلال بینایی، سکته قلبی و سکته مغزی شود. حداقل 30 دقیقه در روز ورزش کنید. وزن خود را کاهش دهید.

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

-2

-3

جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد زیر وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان شهید کامیاب می شوید.



آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان شهید کامیاب: <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت 7:30 تا 13 با کلینیک پرستاری آموزش سلامت

تماس بگیرید. شماره تلفن کلینیک پرستاری: 05138026159

در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

امضاء / اثر انگشت بیمار یا همراهی