



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

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

شماره پرونده: Unit No:

Attending Physician:	پزشک معالج:	بخش:	نام:	Family Name:	نام خانوادگی:
Date Of Admission:	تاریخ پذیرش:	Ward:	Name:		
		اتاق:	Date Of Birth:	Father Name:	نام پدر:
		Room:			
		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: لطفاً 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 ☐	
رژیم غذایی بعد از ترخیص: با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مانند سبزی و سالاد همراه با غذا، پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیمو شیرین، کیوی و منابع ویتامین D مانند هویج و کدو حلوایی و همچنین ویتامین D سیستم ایمنی خود را تقویت کنید. مصرف پروتئین خصوصاً حبوبات، تخم مرغ و گوشت را به صورت کامل پخته و مصرف روزانه مایعات گرم و غذاهایی مانند سوپ و آش را با آب لیمو ترش تازه و آب نارنج افزایش دهید. مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مانند پرتقال تو سرخ، گریپ فروت و انار را فراموش نکنید. بهتر است از سوپ ساده و کم ادویه استفاده شود. محدودیت غذایی: توصیه می شود از مصرف غذاهای سنگین، چرب و فست فود ها خودداری نمایید.				تغذیه
تا 10-14 روز پس از ترخیص در یک اتاق مجزا (دارای پنجره و تهویه مناسب) از سایر اعضای خانواده استراحت نموده و تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید. در صورتیکه از فضاهای مشترک مانند آشپزخانه، حمام، توالت و ... دارای تهویه مناسب بوده و پنجره آنها جهت گردش هوا باز می شود از آنها استفاده کنید. همیشه حداقل فاصله یک و نیم متری با سایر افراد خانواده را رعایت نمایید. شما ملاقات ممنوع هستید و ترجیحاً فقط یک نفر که وضعیت سلامت مطلوب دارد، ضعف سیستم ایمنی نداشته و یا مبتلا به بیماری زمینه ای (پرفشاری خون، دیابت، بیماری های قلبی و...) نیست از شما مراقبت کند. هرگز از ماسک های دارای دریچه ی خروج هوای بازدمی (سوپاپ) استفاده نکنید. ماسک طبی بزنید. در زمان سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید سپس دستمال را داخل نایلون در بسته قرار داده و در سطل درب دار بیندازید. در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنید و آن را روی صورت جابجا نکنید. تعداد دفعات شستشو و ضد عفونی دستها را افزایش دهید				مراقبت های پس از ترخیص

علام هشدار	در صورت بروز مجدد تب، سرفه خشک، تنگی نفس حتماً به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.
پیگیری های پس از	زمان مراجعه به پزشک:
سایر موارد آموزشی	فرد مراقبت کننده از بیمار باید از ماسک طبی (به طوری که دهان و بینی وی کامل پوشانده شود) استفاده نماید و پس از هر بار تماس با بیمار و محیط اطراف وی و بعد از خروج دستکش باید بهداشت دست (حداقل بیست ثانیه شست و شو با آب و صابون و یا ضدعفونی با محلول های الکلی 70 درصد) رعایت شود. زباله های مرتبط با بیمار زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل درب دار نگهداری و به عنوان زباله عفونی دفع شود. مراقبین و اطرافیان بیمار از هرگونه مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند خودداری نمایند. داروهای تجویزی توسط پزشک معالج را طبق دستور و تا انتها مصرف نموده و از قطع خودسرانه داروها خودداری نمایید. هرگز به اطرافیان خود که علائم مشابه شما را دارند داروهای خود را توصیه نکنید.
مداخله 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.	
امضاء / اثر انگشت بیمار یا همراهی	مهر و امضاء پزشک
مهر و امضاء پرستار	