



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 ☐		
تغذیه	رژیم غذایی بعد از ترخیص: رژیم غذایی به صورت وعده های کم حجم استفاده شود. مصرف میوه جات و سبزیجات در بهبود و یا کاهش حملات آسم کمک کننده می باشد. محدودیت غذایی: غذاهای کنسرو شده، مواد غذایی حاوی رنگ های مصنوعی و غذاهای دریایی با احتیاط مصرف شود.				
استحمام	حمام کردن با آب ولرم و به مدت کوتاه انجام شود.				
فعالیت	قبل از انجام هر ورزشی با پزشک مراجعه کنید. پیاده روی آهسته، یوگا، پیلاتس را می توان در صورت تحمل انجام دهید. از ورزش های استقامتی مثل دویدن، فوتبال، بسکتبال پرهیز کنید. تمرینات تنفسی به مدت 5 ثانیه هوا به داخل ریه ها کشیده شود و 2 ثانیه هوا را محبوس کنید و سپس به مدت 5 ثانیه عمل بازدم (خارج کردن هوا) از طریق دهان را انجام دهید				
مراقبت از زخم					
علامت هشدار	در صورت افزایش مشکلات تنفسی و تنگی نفس حتما به پزشک خود یا نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید				
پیگیری های پس	زمان مراجعه به پزشک:				

از استعمال دخانیات و قرار گرفتن در معرض موقعیت های استرس زا، هوای سرد و محیط های شلوغ و آلوده اجتناب شود. در صورت حضور در این مکان ها از ماسک مناسب استفاده کنید
وزن خود را کنترل کنید
استفاده از اسپری طبق دستور پزشک انجام گردد و از مصرف خودسرانه داروهایی مثل مسکن ها شامل بروفن، دیکلوفناک، ایندومتاسین، شیاف دیکلوفناک و یا قطع ناگهانی دارو بدون دستور پزشک خودداری نمایید

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