



شماره پرونده: Unit No:

مرکز پزشکی آموزشی، پژوهشی و درمانی / مرکز آموزشی، درمانی:

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص

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

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار (مننژیت)

نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	نحوه صحیح مصرف دارو
		قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
		قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
		قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
		قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
		قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □

زمان تعویض پانسمان (در صورت وجود): کشیدن سوند (در صورت وجود): زمان دریافت بیوپسی (در صورت وجود): معمولا پانسمان زخم هر روز تعویض شود و در صورت استحمام پانسمان ضدآب استفاده شود.	زمان کشیدن بخیه (در صورت وجود): زمان کشیدن درن (در صورت وجود): زمان استحمام:
---	--

در مرحله حاد ممکن است به دلیل تهوع و استفراغ ناشتا باشید که سرم تا حدی نیاز غذایی شما را برطرف می کند . بعد از اجازه پزشک رژیم را با مایعات و به مقدار کم شروع نماید . شروع غذا در وعده های بیشتر و حجم کم آغاز نمایید . ممکن است به دلیل بی حرکتی دچار یبوست شوید. جهت جلوگیری از آن می بایست روزانه 12-8 لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید .
--

در روز های اول در صورت امکان می بایست در اتاق تاریک و کم نور و کم صدا استراحت نمایید تا خطر تشنج و تحریک پذیری کاهش یابد . بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی یا رانندگی بپردازید . از فعالیت های بدنی بیش از حد و انجام فعالیت های سنگین اجتناب نمایید . برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید . برای افزایش قابلیت انعطاف مفاصل، تمرین تقویت عضالت (سفت و شل کردن عضالت) و انجام ورزشهای در محدوده حرکتی مفاصل انجام دهید . جهت پیشگیری از عفونتهای تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهید، فیزیوتراپی قفسه سینه، ورزشهای هوازی مثل پیاده روی انجام دهید و تحرک داشته باشید . جوراب های ضد آمبولی ممکن است تا 2 هفته بعد از عمل استفاده شوند ولی بیماران فاقد حرکت ممکن است مدت طولانی تری استفاده شود . جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید ممکن است احساس خستگی بیشتری نمایید. در طول روز و بین فعالیت ها دوره های استراحت را در نظر بگیرید.
--

مننژیت باکتریایی و ویروسی واگیر دار هستند . احتمال انتقال هر دو از طریق ذرات ترشحات تنفسی حین برخورد های نزدیک مانند بوسیدن، عطسه یا سرفه کردن به طرف کسی وجود دارد اما تنفس هوایی که فرد مبتال به مننژیت در آن نفس کشیده است باعث انتقال آن نمی شود . همچنین ممکن است استفاده از سیگار، مسواک و وسایل شخصی مانند قاشق و ظرف غذای فرد نیز سبب انتقال بیماری شوند . رعایت موارد ساده بهداشتی مانند شستشوی دست ها می تواند در پیشگیری از بیماری موثر باشد . بعضی از انواع خاص واکسن ها می توانند از ابتال به بعضی از مننژیت ها پیشگیری نمایند مانند واکسن پنوموکوک یا هموفیلوس واکسیناسیون مننگوکوک در افراد زیر توصیه می شود 1. :نوجوانان در سنین 12-11 سال که وارد دبیرستان می شوند و تا کنون واکسن را دریافت نکرده اند 2. همه دانشجویان سال اول دانشگاه که قصد اقامت در خوابگاه دارند 3. کودکان دو ساله یا بزرگتر که طحال نداشته و یا دچار مشکلات سیستم ایمنی هستند 4. افرادی که قصد سفر به کشورهایی دارند که مننگوکوک در آنجا شایع است . در صورت بروز عالیم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید :تب- سردرد- سرگیجه شدید- استفراغ جهنده- تاری دید و سفتی گردن-- حساسیت به داروها- تورم دست ها یا پاها
--

زمان مراجعه به پزشک:	سایر موارد آموزشی
امضاء پرستار :	امضاء پزشک :

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه:

تلفن واحد بستری شده بیمار:

http://nobat.mums.ac.ir/AppointmentSite/ https://h-kamyab.mums.ac.ir/ward/uc2 اخذ نوبت فقط بصورت اینترنتی: همراه داشتن کارت ترخیص ضروری می باشد.		
کلینیک پرستاری آموزش سلامت : 05138026159 ساعت 8 الی 12 درمانگاه تخصصی : 05138026318 ساعت الی 14 بعد از ظهر میباشد در خارج از ساعت اداری بخشی که از آن ترخیص شده اید.		با اسکن بارکد از مطالب آموزش به بیمار سایت بیمارستان استفاده نمایید.

ترخیص ایمن

بیمار گرامی:

پس از مطالعه آموزش های ارائه شده در صورت وجود هرگونه ابهام یا سوال در فرم پیش رو ثبت نموده و از پرستار خود سوالات را بپرسید.

-1

-2

-3

-4

تلفن 38026159 در شیفت صبح ساعت 8-12 آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد. در صورت سوال در ساعات دیگر با بخش بستری خود تماس حاصل فرمایید.