



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 ☐	
رژیم غذایی بعد از ترخیص: از گوشت مرغ، کبوتر و ماهی بیشتر از سایر گوشت ها استفاده نمایید. گوشت مصرفی خود را با روغن زیتون، کنجد و ادویه های گرم مانند دارچین و زیره سبز طبخ نمایید. جهت تقویت مغز و بدن مصرف مویز، انجیر، توت خشک، پسته و بادام، شیر و حریره بادام توصیه می شود. از عرق بادرنجبویه به علت باز کردن عروق مغزی و تقویت معده و قلب در برنامه غذایی استفاده کنید. آبگوشت و سوپ مرغ یا شوید و گشنیز و نیز مصرف سنگ نمک توصیه می شود.				تغذیه
محدودیت های غذایی: از غذاهایی با طبع سرد مثل دوغ، خیار، هندوانه و پرهیز کنید.				
پس از اجازه ی پزشک جهت شروع فعالیت های روزمره با حفظ پانسمان محل جراحی یا بخیه ها بلامانع است.				استحمام
کف خانه را با پوشش نرم و ضخیم بپوشانید. کار با وسایل نوک تیز و خطرناک مانند خرد کردن سبزی و اتو کشیدن را در حالت نشسته و در شرایط ایمن انجام دهید تا حد امکان از وسایل نشکن و غیر چینی در آشپزخانه استفاده کنید. وسایل نوک تیز مثل چاقو و چنگال را رو به پایین قرار دهید.				فعالیت
هنگام تماشای تلویزیون، فاصله مناسب را رعایت کنید و اگر مجبور هستید برای مدت طولانی از رایانه استفاده شود به طور متناوب استراحت کنید.				
				مراقبت از زخم، محل جراحی و عضو آسیب دیده

علامه هشدار	اگر حمله بیمار در مدتی کوتاه تر از 5 دقیقه به پایان رسید احتمالاً علت تشنج درست مصرف نکردن داروها باشد، بیمار را مدتی به حال خود بگذارید و بعداً با پزشک تماس بگیرید. اگر حمله بیش از 5 دقیقه طول بکشد و یا دو بار پشت سر هم تکرار شود و یا در فاصله دو تشنج بیمار به هوش نیامد ممکن است از نوع مداوم باشد و فوراً به پزشک مراجعه نمایید
پیگیری های پس از	زمان مراجعه به پزشک:
سایر موارد آموزشی	از استعمال دخانیات پرهیز کنید. داروها را به صورت مرتب در زمان خود مصرف نمایید. ترجیحاً شب ها زود بخوابید و تا دیر وقت بیدار ننمایید.
ممدجوی 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	