



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

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

شماره پرونده: Unit No:

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

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 ☐
			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 ☐
			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 مانند هویج و کدو حلوائی و همچنین ویتامین D سیستم ایمنی خود را تقویت کنید. مصرف پروتئین خصوصاً حبوبات، تخم مرغ و گوشت را به صورت کاملاً 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 های غذایی: توصیه می شود از مصرف غذاهای سنگین، چرب و فست فود ها خودداری نمایید.

سایر:

فعالیت و استراحت: سایر:

استحمام:

مراقبت های پس از ترخیص: تا ۱۰-۱۴ 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.

علام خطر	در صورت بروز مجدد تب، سرفه خشک، تنگی نفس حتماً به پزشک معالج خود مراجعه نمایید. سایر:
پیگیری های پس از ترخیص	زمان و مکان مراجعه به پزشک: در صورت نیاز به دریافت اطلاعات نوبت دهی کلینیک تخصصی با تلفن ۰۵۱۳۸۰۲۲۸۲۶ تماس حاصل فرمائید. لازم به ذکر است دریافت نوبت از کلینیک های تخصصی به صورت اینترنتی، از طریق آدرس سایت http://nobat.mums.ac.ir و یا به صورت حضوری، در همان روز حضور پزشک مربوطه، قبل از ساعت ۷ صبح می باشد.
سایر موارد آموزشی	فرد مراقبت کننده از بیمار باید از ماسک طبی (به طوری که دهان و بینی وی کاملاً پوشانده شود) استفاده نماید و پس از هربار 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 ۷۰ 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.
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. ۱- ۲- ۳- *در صورتیکه در طی بستری برای شما آزمایش آسیب شناسی ارسال شده باشد، در برگه خلاصه پرونده شما، <u>کد جواب دهی و شناسه پیگیری</u> برای آزمایشات آسیب شناسی نوشته شده است، با مراجعه به سامانه جواب دهی آنلاین به آدرس: LabResult.mums.ac.ir جواب آزمایش خود را دریافت و به پزشک مراجعه نمایید. در صورت نیاز جهت دریافت جواب آزمایش، می توانید به صورت حضوری به آزمایشگاه آسیب شناسی و یا بخشی که در آن بستری بوده اید مراجعه نمایید. *مددجویانی که بیمه تأمین اجتماعی دارند، کد ملی خود را جهت دریافت دارو و یا انجام آزمایشات ارائه نمایند. برای سایر بیمه ها مانند بانک ها، نیروهای مسلح و ... نسخه در دفترچه نوشته می شود.  *جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان امام رضا می شوید. آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان امام رضا(ع): https://emamreza.mums.ac.ir/amouzeshbimar/pamphlet *در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۳ با کلینیک های پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید. تلفن کلینیک پرستاری: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰-۰۵۱۳۸۵۲۵۵۱۵ 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	