



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)



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:	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: ۳۱۸۰۲۶۳۲ 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
			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 ☐

آموزش دارو

رژیم غذایی بعد از ترخیص: توصیه می شود نان سبوس دار مانند سنگک یا نان جو مصرف نموده و از پروتئین و سوپا در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده نمایید. اگر نارسایی قلبی و کلیوی ندارید در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. مصرف نان برنج و سیب زمینی محدود شود و بهتر است به صورت ترکیب با حبوبات و سبزیجات مصرف شود. **محدودیت های غذایی:** از مصرف نمک، غلات، غذاهای چرب، سوسیس، کالباس، غذاهای سرخ کردنی، لبنیات پرچرب، گوشت قرمز چرب، غذاهای کنسرو شده، کره، نوشابه، شربت، مربا، عسل، شکلات، کیک و کلوچه، خامه و آمپوه خودداری نمایید. در هفته بیش از دو عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.

سایر:

تغذیه

بهترین ورزش، پیاده روی ۲ بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه می باشد.

سایر:

فعالیت و استراحت

استحمام محدودیتی ندارد. پس از استحمام لابلای انگشتان و محل های چین پوستی به خوبی خشک شود.

استحمام

جهت پیشگیری از بروز زخم پای دیابتی از راه رفتن بدون دمپایی مناسب روی فرش خودداری کنید. مراقب باشید اجسام ریز روی زمین نباشد تا در پای شما وارد نشود. روزانه پاها و مابین انگشتان پا را بررسی کنید و در صورت وجود زخم حتما به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت از زخم، محل جراحی و عضو آسیب دیده

علامت خطر	در صورت استفاده از انسولین یا سایر داروهای قند خون از علائم افت قند خون (ضعف و گرسنگی شدید، لرز، عرق سرد، تپش قلب و...) آگاه باشید. همیشه شکلات یا خوراکی شیرین به همراه داشته باشید و در صورت افت قند خون اگر دستگاه گلوکومتر در دسترس است ابتدا قند اندازه گیری شود و اگر زیر ۱۰۰ بود شکلات یا چیز شیرین میل شود و سپس نان و برنج و ... مصرف نمایید و اگر انسولین استفاده می کنید دوز آن را ۴ واحد کاهش داده و به پزشک مراجعه نمایید. سایر:
پیگیری های پس از ترخیص	زمان و مکان مراجعه به پزشک: معاینات دوره ای چشم را انجام دهید. 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	اگر نارسایی قلبی و کلیوی ندارید در طول روز ۸ لیوان آب بنوشید. از پوشیدن کفش تنگ و نوک باریک خودداری نمایید. روزانه پاها را با آب ولرم و صابون شسته و با حوله تمیز به خصوص لای انگشتان را خشک نمایید. کف پاها و لای انگشتان را از نظر وجود ترک یا زخم بررسی نموده و از پماد مخصوص جهت چرب کردن نواحی خشک به جز لای انگشتان استفاده نمایید. با استفاده از سنگ پای طبی ترک خوردگی و خشکی ها را پاک نمایید. هنگام خروج از منزل کارت شناسایی پزشکی خود را (روی آن نوشته شود: من مبتلا به دیابت هستم) جهت کمک رسانی در مواقع اورژانسی به همراه داشته باشید. محل تزریق انسولین به صورت چرخشی عوض شود. محل تزریق انسولین به ترتیب اولویت شکم، بازو، ران و باسن می باشد. قسمتی از بدن که در همان روز هنگام ورزش از آن استفاده می شود نباید تزریق انسولین انجام شود زیرا انسولین از این محل ها با سرعت بالاتری جذب خواهد شد.
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، کد جواب دهی و شناسه پیگیری 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 تامین 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/amouzehbimar/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: ۰۵۱۳۸۵۲۵۵۱۵-۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰ 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	