

دستورالعمل خود مراقبتی

- 1- کارت ترخیص بیماران با نارسایی قلبی - (کد 1)
- 2- کارت ترخیص بیماران با آنژین صدری - (کد 2)
- 3- کارت ترخیص بیماران با سکته قلبی - (کد 3)
- 4- کارت ترخیص بیماران با فشار خون بالا - (کد 4)
- 5- کارت ترخیص بیماران با جراحی قلب - (کد 5)
- 6- کارت ترخیص آنژیو پلاستی - (کد 6)
- 7- کارت ترخیص بیماران تنگی نفس - (کد 7)
- 8- کارت ترخیص بیماران التهاب و خونریزی معده - (کد 8)
- 9- کارت ترخیص بیماران دیابتی - (کد 9)
- 10- کارت ترخیص تب و تشنج - (کد 10)
- 11- کارت ترخیص سزارین - (کد 11)
- 12- کارت ترخیص جراحی برداشتن کیسه صفرا - (کد 12)
- 13- کارت ترخیص بیماران با اکسیژن درمانی - (کد 13)
- 14- کارت ترخیص بیماران با لوله بینی و معده - (کد 14)
- 15- کارت ترخیص بیماران با زخم بستر - (کد 15)
- 16- کارت ترخیص تب و تشنج در اطفال - (کد 16)
- 17- کارت ترخیص سنگ های ادراری - (کد 17)
- 18- کارت ترخیص مراقبت از زخم - (کد 18)
- 19- کارت ترخیص ضربه و آسیب به سر - (کد 19)
- 20- کارت ترخیص اسهال و استفراغ - (کد 20)
- 21- کارت آموزشی بیماران دارای فیستول و رگ مصنوعی - (کد 21)
- 22- کارت آموزشی بیماران دارای کاتتر شالدون - (کد 22)



عنوان:

آموزش خود مراقبتی به بیماران در بخش های بالینی

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	کد
95/7/10	96/7/10	in-95-01-1

دامنه دستورالعمل : کلیه بخش های بالینی

فرد پاسخگو:

روش اطمینان از اجرای دستورالعمل :

- 1- بررسی دوره ای روند اجرا 2- دادن بازخورد 3- تعامل با مجریان و ذینفعان جهت آگاهی از موانع احتمالی اجرا 4- برطرف کردن آنها با بهره گیری از مشارکت

تدوین دستورالعمل:

1. نیازهای یادگیری (چهره به چهره، کارگروهی، پمفلت، فیلم و یا پوستر و رسانه های آموزشی)، توانها، اولویت ها و آمادگی مددجو برای یادگیری را بررسی کنید.
2. اعتقادات مذهبی، فرهنگی، موانع عاطفی و زبانی و مسائل مالی مراقبت ها را مورد ارزیابی قرار دهید.
3. با در نظر گرفتن سن مددجو و طول مدت بستری در بیمارستان و ارزیابی نیازهای آموزشی نسبت به ارائه آموزش اقدام کنید.
4. استفاده درست و ایمن داروها را آموزش دهید.
5. مددجویان را در مورد واکنش های غذایی و دارویی آموزش دهید.
6. به مددجویان در مورد تغذیه و اصلاح رژیم های غذایی آموزش دهید.
7. به مددجویان در مورد روش های نوتوانی جهت کمک به سازگاری با فعالیت مستقل آموزش دهید.
8. به مددجویان در مورد زمان و نحوه درمان آموزش بدهید.
9. با توجه به سن و شرایط و سطح سواد و آگاهی بیمار از ابزار و امکانات مناسب استفاده کنید.
10. با توجه به شرایط بیمار، موقعیت مناسب برای آموزش را انتخاب کنید.
11. یافته های خود و روش آموزش را ثبت کنید. (کارت آموزش به بیمار در منزل)

امکانات و تسهیلات:

کارت مراقبت در منزل، تلفن، خودکار

منابع مورد استفاده:

کتاب مرجع استانداردهای خدمات پرستاری



تهیه کنندگان

امضاء و تاریخ	سمت - نام و نام خانوادگی	امضاء و تاریخ	سمت - نام و نام خانوادگی
	زری شهری سوپروایزر آموزشی		عادلہ قرہ طغانی مترون
	فرنگیس یزدی سرپرستار ccu a		آیدا صادقی سرپرستار دیالیز
امضاء و تاریخ	سمت - نام و نام خانوادگی	امضاء و تاریخ	سمت - نام و نام خانوادگی
	فرنوش رادکانی سرپرستار داخلی		سمیه احمدی مسئول ccu b
			مہیار عقیلی سرپرستار جراحی

تصویب کننده و ابلاغ کننده		تأیید کننده	
امضاء و تاریخ	سمت - نام و نام خانوادگی	امضاء و تاریخ	سمت - نام و نام خانوادگی
	دکتر غلامعلی ریاحی ریاست بیمارستان		عادلہ قرہ طغانی مترون

پیوست (ضمائم):



کد: 1

تایید کننده: واحد آموزش

شماره پرونده:

نام بیمار:

کارت ترخیص بیماران با نارسایی قلب

نام و نام خانوادگی همراه بیمار: نام پرستار آموزش دهنده:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

- 1-مددجو نبض و فشار خون را روزانه کنترل و ثبت کند.
- 2-مددجو وزن، مایعات مصرفی و دفع ادراری خود را روزانه کنترل کند.
- 3-مددجو داروها را بدرستی مصرف کرده و از عوارض جانبی دارو آگاهی داشته و اثرات نامساعد آنرا گزارش کند.
- 4-مددجو علائم و نشانه های مسمومیت با دیژیتال را لیست نموده و در صورت بروز علائم آن را گزارش کند.
- 5-مددجو مدرها و الکترولیت های جایگزین شده را به درستی مصرف نموده و عوارض جانبی را کنترل کند.
- 6-مددجو از فعالیت و خستگی شدید اجتناب کند.
- 7-مددجو نیازهای مربوط به خواب و استراحت را جبران کند.
- 8-مددجو مصرف نمک را کنترل کند.
- 9-مددجو محرک های تنش زای فیزیکی و روانی را تشخیص داده و در صورت امکان از آنها اجتناب نماید.

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش



کارت ترخیص بیماران با آنژین صدری

کد: 2

تاییدکننده: واحد آموزش

(CAD)

شماره پرونده:

نام بیمار:

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

- 1-مددجو زمان مصرف داروهای خود را بدانند.
- 2-مددجو شیوه زندگی خود را به منظور پیشگیری از دوره های عود تغییر دهد.
- 3-مددجو در مورد شرایط و روش های کنترل اضطراب تحقیق کند و از آرام سازی استفاده نماید.
- 4-مددجو برنامه فعالیت و استراحت را با توجه به دوره های درد برنامه ریزی کند.
- 5-مددجو در صورت بروز درد فعالیت را قطع و استراحت کند.
- 6-مددجو رژیم های غذایی توصیه شده را اجرا و از مصرف الکل و سیگار اجتناب کند.
- 7-مددجو عوارض جانبی داروها -درد برطرف نشده با سه دوز **TNG** یا تغییر در علائم حیاتی را به پزشک گزارش کند.
- 8-مددجو از محرکهای تنش زای شناخته شده اجتناب نموده و دوره های درد آنژیینی را سریعاً و بطور موثر درمان کند.

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش



شماره پرونده:

نام بیمار:

کارت ترخیص بیماران با سکنه قلبی

کد: 3

تایید کننده: واحد آموزش

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

- 1-مددجو داروها را بطور صحیح و موثر مصرف نماید.
- 2-مددجو درد و سایر علائم سکنه را به پزشک گزارش کند.
- 3-مددجو محیط آرام ایجاد نموده و محرک های تنش زا را در موارد بروز درد کاهش دهد.
- 4-مددجو مرکز اورژانس 115 را در صورت درد یا سایر علائم حمله قلبی مطلع نماید.
- 5-مددجو در فعالیت های برنامه ریزی شده مشارکت نموده و فعالیت ها را به تدریج افزایش دهد.
- 6-مددجو دوره های استراحت را با توام نموده و فعالیت های تفریحی را برنامه ریزی کند.
- 7-مددجو از محرک های تنش زای قلبی و از فعالیت های شدید خودداری کند.
- 8-مددجو کار را با سطح تحمل فعالیت تنظیم کند.
- 9-مددجو تمام داروهای تجویزی را بطور دقیق مصرف نموده و اثرات مطلوب آنرا پایش کند.
- 10-مددجو علائم حیاتی را کنترل و تغییرات آنرا گزارش کند.
- 11-مددجواز مصرف سیگار و الکل و موقعیت تنش زا اجتناب نماید.
- 12-مددجو رژیم غذایی حاوی کالری متعادل -کم چرب-کم نمک را مصرف نماید.
- 13-مددجو الگوی دفع روده ای را بصورت نرم حفظ کند.

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش



کد: 4

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص بیماران با فشار خون بالا

شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

- 1-مددجو فشارخون را طبق آموزش کنترل نموده و برای مرور تغییرات فشارخون با پزشک آن را یادداشت کند.
- 2-مددجو داروها را به طور صحیح مصرف نموده و عوارض جانبی داروها را ثبت نماید.
- 3-مددجو در برنامه ورزش مداوم و پیش رونده شرکت نماید.
- 4-مددجو از مصرف الکل و دخانیات اجتناب نماید.
- 5-مددجو محدودیت مصرف نمک-چربی را در رژیم غذایی رعایت نماید.
- 6-مددجو جهت بررسی اثر بخشی کاهش کالری در رژیم غذایی، وزن را بطور هفتگی کنترل نماید.
- 7-مددجو تغییرات شیوه زندگی را رعایت کند.
- 8-مددجو اطلاعات درباره بیماری و روش های کنترل فشار خون را بدست آورده و مطالعه نماید.

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش



شماره پرونده:

نام بیمار

کارت ترخیص بیماران با جراحی قلب

کد: 5

تایید کننده: واحد آموزش

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

- 1-مددجو از نحوه استحمام و مراقبت زخم جراحی قلب آموزش دیده باشد.
- 2-مددجو در مورد علائم و نشانه های عفونت محل زخم آموزش دیده باشد.
- 3-مددجو در مورد رژیم غذایی و اطلاع از وضعیت تغذیه پس از عمل را بداند.
- 4-مددجو از مورد فعالیت های بعد از عمل آموزش دیده باشد.
- 5-مددجو در مورد اهمیت پیاده روی پس از عمل آگاه باشد.
- 6-مددجو در مورد نحوه کاهش تورم پابعد از عمل آموزش دیده باشد.
- 7-مددجو در مورد بهبود وضعیت خواب بعد از جراحی آگاه باشد.
- 8-مددجو در مورد مدت زمانی که بعد از عمل قادر به رانندگی میباشد مطلع باشد
- 9-در مورد سفرهای هوایی بعد از عمل آگاه باشد.
- 10-مددجو در مورد زمان مراجعه به پزشک بعد از ترخیص از بیمارستان مطلع باشد.
- 11-مددجو در زمان خارج کردن بخیه های پا و قفسه سینه آموزش دیده باشد.
- 12-مددجو در مورد اهمیت سرفه و انجام تنفس عمیق آگاه باشد.
- 13-مددجو در مورد زمان بهبود بعد از عمل آگاه باشد.
- 14-مددجو در مورد کاهش درد پس از عمل آگاهی باشد.

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768



شماره پرونده:

نام بیمار

کارت ترخیص آنژیوپلاستی

کد: 6

تایید کننده: واحد آموزش

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

- 1- در مورد استحمام و مراقبت از ناحیه پانچ آموزش دیده باشید.
- 2- در مورد فعالیت بعد از آنژیوگرافی آموزش دیده باشید.
- 3- در مود مصرف داروها آموزش دیده باشید.
- 4- در مورد علائم حساسیت به ماده حاجب آموزش دیده باشید.
- 5- در مورد نحوه برخورد با هماتوم محل پانچ آموزش دیده باشد.
- 6- در مورد رعایت رژیم غذایی آموزش دیده باشید.
- 7- در مورد مراجعه مجدد بیمار ، آموزش دیده باشید.
- 8- در مورد تهیه و اهمیت تهیه داروی پلاویکس آموزش دیده باشید.
- 9- **CD** و ریپورت آنژیو گرافی و آنژیو پلاستی را گرفته باشید.

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768



شماره پرونده:

نام بیمار

کد: 7

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص بیماران تنگی نفس

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

- 1- در مورد عدم مصرف دخانیات اطلاع دارید.
- 2- در مورد اجتناب از آلاینده ها و مواد آروماتیک و حساسیت زا آگاهی دارید.
- 3- در مورد مصرف رژیم غذایی مناسب (کم نمک، کم چرب و عدم مصرف مواد محرک) می دانید.
- 4- در مورد مصرف داروها و نحوه استفاده از اسپری ها آموزش دیده باشید.
- 5- در مورد فعالیت های بدنی می دانید.
- 6- در مورد روش های تنفسی موثر آموزش دیده باشید.
- 7- در مورد نحوه نشست و برخاست و دراز کشیدن آگاهی داشته باشید.
- 8- باید در مورد دوری از افراد مبتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی اطلاع داشته باشید.
- 9- اهمیت مصرف اکسیژن و مقدار آن در موارد ضروری را بدانید.

شماره تماس: 01734337672

بخش

کد: 8

تایید کننده: واحد آموزش

شماره پرونده:

نام بیمار

کارت ترخیص بیماران التهاب و خونریزی معده

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

- 1- از نحوه تغذیه مناسب خود اطلاع داشته باشید.
- 2- در مورد عدم غذاهای محرک مثل ادویه ها، ترشی ها، نوشابه های گازدار، انواع شکلات و قهوه و غذاهای نفاخ و چرب می دانید.
- 3- در مورد خطرات مصرف دخانیات اطلاع داشته باشید.
- 4- در مورد خطرات مصرف مشروبات الکلی اطلاع داشته باشید.
- 5- در مورد مقدار و مدت مصرف داروهای خود آموزش دیده باشید.
- 6- در مورد عدم مصرف برخی داروها آگاهی دارید.
- 7- اثرات استرس روی معده را می دانید.
- 8- در مورد زمانی که باید به پزشک جهت معاینات لازم مراجعه کنید آگاهی دارید.

شماره تماس: 01734337672

بخش



شماره پرونده:

نام بیمار

کارت ترخیص بیماران دیابتی

کد: 9

تایید کننده: واحد آموزش

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

- 1- در مورد رژیم غذایی و وضعیت تغذیه در حالت های قند خون بالا و قند خون پایین اطلاع داشته باشید.
- 2- زمان و چگونگی مصرف دارو ها را آموزش دیده باشید.
- 3- از در دسترس بودن انسولین و لوازم آزمایش قند خون اطمینان حاصل کنید.
- 4- علائم مربوط به افت قند خون را بدانید.
- 5- از نوع فعالیت های بدنی مورد نیاز اطلاع داشته باشید.
- 6- از نحوه مراقبت از پاهای خود آگاه باشید.
- 7- از نحوه مراقبت و شستشوی پای دیابتی اطلاع داشته باشید.
- 8- باید در مورد نحوه صحیح کوتاه کردن ناخن ها اطلاع داشته باشید.
- 9- در مورد کفش مناسب پایتان آگاه باشید.
- 10- در مورد آسیب هایی که دیابت به بدنتان می زند (کلیه، چشم، قلب، پوست) اطلاع داشته باشید.
- 11- باید برنامه مراجعه منظم به پزشک جهت معاینات لازم داشته باشید

شماره تماس: 01734337672

بخش داخلی



کد: 10

تایید کننده: واحد آموزش

شماره پرونده:

نام بیمار

کارت ترخیص تب و تشنج

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های پس از ترخیص:

والدین گرامی، لازم است در هنگام ترخیص نکات زیر را بدانید:

- ❖ نحوه ی کنترل درجه ی حرارت فرزندتان را بدانید. (تن شویه با آب ولرم، کم کردن پوشش کودک، استفاده از شیاف استامینوفن)
- ❖ در هنگام تشنج خونسردی خود را حفظ کنید.
- ❖ اهمیت کنترل سر کودک را، در هنگام تشنج بدانید.
- ❖ کودک را به پهلو خوابانیده و چنانچه در دهان او ماده ی غذایی و یا ترشحات وجود دارد، به آهستگی خارج نمایید.
- ❖ به هیچ عنوان سعی در باز کردن دهان کودک نکنید، ولی در صورت امکان یک شی پلاستیکی نرم در بین دندان ها قرار دهید تا از گاز گرفتگی زبان جلوگیری شود.
- ❖ در انجام کارهای حساس مانند شنا یا استحمام، حتما از نزدیک مراقب کودکان باشید.
- ❖ اگر کودکان تمایل به بالا رفتن از بلندی ها، درخت یا وسایل بازی دارد، نزد او بمانید.
- ❖ در صورت استفاده از داروهای ضد تشنج، اهمیت مصرف دارو را بدانید.
- ❖ از قطع ناگهانی دارو خودداری کنید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی روز افزون

شماره ی تماس بخش:

01734327604



کد: 11

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص سزارین

شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های پس از ترخیص:

بیمار گرامی، لازم است در هنگام ترخیص نکات زیر را بدانید:

- ❖ باید از نحوه ی استحمام و مراقبت از زخم سزارین، آموزش دیده باشید.
- ❖ باید در مورد علایم و نشانه های عفونت محل عمل آموزش دیده باشید.
- ❖ زمان و مکان مراجعه جهت کشیدن بخیه های زخم سزارین را بدانید.
- ❖ در مورد نحوه ی فعالیت و استراحت در منزل، آگاهی داشته باشید.
- ❖ در مورد رژیم غذایی بعد از سزارین آگاهی داشته باشید.
- ❖ در مورد مصرف داروهای منزل، آموزش دیده باشید.
- ❖ باید در مورد نحوه ی شیر دادن به نوزاد آموزش دیده باشید.
- ❖ علایم خطر نوزادی را بشناسید.
- ❖ زمان و مکان مراجعه جهت انجام تست تیروئیدی نوزادان را بدانید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی روز افزون

شماره ی تماس بخش

01734327604



شماره پرونده:

نام بیمار

کد: 12

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص جراحی برداشتن کیسه صفرا

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های پس از ترخیص:

بیمار گرامی، لازم است در هنگام ترخیص نکات زیر را بدانید:

- ❖ باید از نحوه ی استحمام و مراقبت از زخم جراحی، آموزش دیده باشید.
- ❖ باید در مورد علائم و نشانه های عفونت محل عمل آموزش دیده باشید.
- ❖ زمان و مکان مراجعه جهت کشیدن بخیه های زخم جراحی را بدانید.
- ❖ در مورد نحوه ی فعالیت و استراحت در منزل آگاهی داشته باشید.
- ❖ در مورد رژیم غذایی بعد از برداشتن کیسه صفرا آگاهی داشته باشید.
- ❖ در مورد مصرف داروهای منزل آموزش دیده باشید.
- ❖ در مورد علائم خطر که نیاز به مراجعه به پزشک دارد، آموزش دیده باشید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی روزافزون

شماره ی تماس

01734327604



کد: 13

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص بیماران با اکسیژن درمانی

شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج:

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم

1. در مورد انواع ماسک در منزل آموزش دیده باشید.
2. در مورد میزان حجم و فشار مصرفی اکسیژن در منزل آموزش دیده باشید.
3. در مورد مراقبت از نواحی تحت فشار رابط ماسک های اکسیژن آموزش دیده باشید.
4. در مورد عوارض مصرف بیش از حد اذکسیژن آموزش دیده باشید.
5. در مورد علائم هشدار دهنده کمبود اکسیژن آموزش دیده باشید.
6. در مورد شرایط استفاده از کپسول اکسیژن و رعایت موارد ایمنی آموزش دیده باشید.
7. در مورد مراجعه مجدد بیمار آموزش دیده باشید.

(شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش



کد: 14

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص بیماران با لوله بینی_ معده

شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم:

1. در مورد مراقبت از ناحیه ی لوله گذاری آموزش دیده باشید.
2. در مورد عوارض احتمالی مدت میزان استفاده از لوله بینی_ معده آموزش دیده باشید.
3. در مورد حجم و نوع انواع غذاها و نحوه ی گاوژ آموزش دیده باشید.
4. در مورد انواع لوله بینی_ معده و تایم تعویض آن آموزش دیده باشید.
5. در مورد پوزیشن هنگام کاواژ و طرز گاوژ کردن آموزش دیده باشید
6. در مورد مراجعه مجدد بیمار آموزش دیده باشید

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش



کد: 15

تایید کننده: واحد آموزش

شماره پرونده:

نام بیمار

کارت ترخیص بیماران با زخم بستر

نام و نام خانوادگی همراه بیمار

نام بیمار

تاریخ بستری:..... تاریخ ترخیص:..... تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

توصیه های بعد از ترخیص:

نکات مهم :

1. در مورد استحمام و مراقبت از ناحیه ی زخم آموزش دیده باشید.
2. در مورد مصرف و انواع پماد های مربوط به زخم بستر آموزش دیده باشید.
3. در مورد انواع پوزیشن های مربوط به بیمار و نواحی تحت فشار آموزش دیده باشید.
4. در مورد نحوه ی برخورد با گسترش و خونریزی محل زخم آموزش دیده باشید.
5. در مورد میزان جابجایی و ماساژ و فعالیت و تغییر پوزیشن بیمار آموزش دیده باشید
6. در مورد مراجعه مجدد بیمار آموزش دیده باشید.

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش

کارت ترخیص تب و تشنج در اطفال

کد: 16

تایید کننده: واحد آموزش

شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار : نام و نام خانوادگی همراه بیمار :

تاریخ بستری:.....تاریخ ترخیص:.....تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

والدین گرامی لازم است در هنگام ترخیص نکات زیر را بدانید :

- * نحوه کنترل درجه حرارت فرزندتان را بدانید (تن شویه با آب ولرم ، کم کردن پوشش کودک ، استفاده از شیاف استامینوفن)
- * در هنگام تشنج خونسردی خود را حفظ کنید .
- * اهمیت کنترل سر کودک را در هنگام تشنج بدانید .
- * کودک را به پهلو خوابانیده و چنانچه در دهان او ماده غذایی و یا ترشحاتی وجود دارد به آهستگی خارج نمایید .
- * به هیچ عنوان سعی در باز کردن دهان کودک نکنید ولی در صورت امکان یک شی پلاستیکی نرم در بین دندان ها قرار دهید تا از گاز گرفتگی زبان جلوگیری شود .
- * در انجام کارهای حساس مانند شنا یا استحمام ، حتماً از نزدیک مراقب کودکتان باشید .
- * اگر کودکتان تمایل به بالا رفتن از بلندی ها ، درخت یا وسایل بازی دارد ، نزد او بمانید .
- * در صورت استفاده از داروهای ضد تشنج ، اهمیت مصرف دارو را بدانید .
- * از قطع ناگهانی دارو خودداری کنید .

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش

کد: 17

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص سنگ های ادراری

شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

توصیه های پس از ترخیص:

بیمار (همراه بیمار) گرمی لازم است در هنگام ترخیص نکات زیر را بدانید:

- * بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک ، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کنید .
- * در صورت تشدید درد ، از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر 3 عدد روزانه)
- * در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده و گشاد کننده حالب مثل تامسولوسین (مدالوسین) تجویز شده است طبق دستور مصرف کنید .
- * توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک / بروفن / ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود و چنان چه سابقه ابتلا به زخم معده دارید از مصرف آنها پرهیز کنید . همچنین ممکن است باعث تشدید آسم و فشار خون شوند .
- * اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است ، برگه جواب آن را دور نیندازید و حتماً در مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک ، تا زمان رفع سنگ ، آن را همراه داشته باشید .
- * مایعات زیاد مصرف کنید ، روزانه حداقل 3 - 2/5 لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد . میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل 2 لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید . (در طول شب حداقل یک یا دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد روشن یا بی رنگ باشد .
- * از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید .
- * هیچ ماده غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید ، بدن به همه انواع مواد غذایی نیاز دارد .
- * از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه مناسب داشته باشید این کار به دفع سریع تر سنگ کمک می کند .

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش



کد: 18

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص مراقبت از زخم

شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری:..... تاریخ ترخیص:..... تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

توصیه های پس از ترخیص:

بیمار (همراه بیمار) گرمی لازم است در هنگام ترخیص نکات زیر را بدانید:

- * بخیه ها را تا 24 ساعت کاملاً خشک نگاه دارید این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت .
- * به هیچ وجه از الکل ، بتادین ، آب اکسیژنه ، محلول های ضد عفونی کننده ، کرم های آرایشی یا نرم کننده ، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید . این مواد باعث تحریک پوست ، بروز حساسیت ، عفونت و تأخیر ترمیم زخم خواهند شد .
- * از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول 1 - 2 هفته آینده خودداری کنید .
- * ممکن است تا مدتی دچار بی حسی یا گزگز شدن یا احساس فشار و کشیده شدن اطراف محل زخم باشید که طبیعی بوده و با ترمیم کامل محل زخم از بین خواهد رفت .
- * خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است . در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید .
- * ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ ، رقیق و آبکی در روزهای اول از زخم طبیعی است .
- * در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید .
- * در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید .
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانی یا پزشک مراجعه کنید :
- آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم
- درد شدید در محل زخم - تورم یا قرمزی محل زخم

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768



شماره پرونده:

نام بیمار

کد: 19

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص ضربه و آسیب به سر

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

توصیه های پس از ترخیص:

بیمار (همراه بیمار) گرامی لازم است در هنگام ترخیص نکات زیر را بداند:

- * نخستین روز (24 ساعت) پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتماً توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید .
- * می توانید هر مقدار میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید ، بهتر است در ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کنید .
- * استراحت زیاد جسمی – ذهنی و خواب کافی داشته باشید .
- * تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملاً بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیت هایی مانند حمام رفتن بپردازید .
- * از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی ، ورزش ، نرمش و خانه داری تا 4 هفته خودداری کنید .
- * از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی های ویدیویی خودداری کنید
- * در صورت بروز تشنج ، هرگز بدون اجازه پزشک رانندگی نکنید .
- * از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید .
- * در صورت تجویز انتی بیوتیک ، حتماً دوره درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید .
- * در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت 15 – 20 دقیقه ای تکرار کنید .
- * در صورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که به بخیه غیر قابل جذب ترمیم شده است ، طبق دستور هنگام ترخیص جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید .



* در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا 24 ساعت زخم را خیس نکنید .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از 3 نوبت در 6 - 4 ساعت)

- حالات تشنجی

- بی اختیاری ادرار یا مدفوع

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768

بخش



شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار:

نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

کد: 20

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص اسهال و استفراغ

تاریخ بستری:..... تاریخ ترخیص:..... تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

توصیه های پس از ترخیص:

* این بیماری در اغلب موارد نیاز به درمان تخصصی و ویژه نداشته و خودبخود بهبود می یابد و هدف اصلی درمان ، تنها کنترل علائم و رفع کم آبی بدن است .

* این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود .

* علائم معمولاً 5 - 3 روز بعد بهبود می یابند اما ممکن است بهبودی کامل 10 ت 7 روز طول بکشد .

* از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شوند .

* مصرف آنتی بیوتیک تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد . در صورت تجویز آنتی بیوتیک آن را به طور دقیق و در زمان مناسب مصرف کرده و دوره درمان را به طور کامل به پایان برسانید .

* جهت کنترل تهوع / استفراغ می توانید (ترجیحاً با نظر پزشک) از داروهای ضد تهوع مثل متوکلوپرامید یا اندانسترون (دمیترون) استفاده کنید . (حداکثر سه بار در روز)

* اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید ، پزشک معالج خود را در جریان بگذارید .

* جهت پیشگیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های آماده مانند اوآراس (ORS) استفاده کنید ، این دارو به شکل پودر به فروش می رسد . هر بسته پودر را در 4 لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید .

* از مصرف شیر ، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری نمایید .

* استفاده از آبمیوه های بسته بندی شده و انواع نوشابه های گازدار و نوشیدنی های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال خواهد شد .

* از مصرف آب هایی با منبع غیر مطمئن یا نامشخص خودداری کنید .

* در صورتی که در مسافرت هستید تنها از آب های بسته بندی شده استفاده کنید .

* تا زمان بهبودی از تماس نزدیک با دیگران به خصوص کودکان (مثلاً دست دادن ، در آغوش گرفتن یا بوسیدن) خودداری نمایید

شماره تماس بیمارستان امیرالمومنین (ع)

01734325768



کارت ترخیص بیماران دارای فیستول و رگ مصنوعی

کد: 21

تایید کننده: واحد آموزش

شماره پرونده:

نام بیمار

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری:.....تاریخ ترخیص:.....تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

توصیه های لازم جهت مراقبت از فیستول و رگ مصنوعی:

- 1-در صورت متورم بودن محل فیستول یا رگ مصنوعی دست را بالاتر قرار دهید
- 2-محل جراحی فیستول یا رگ مصنوعی بایستی دارای پوشش پانسمان باشد
- 3-در صورت داشتن درد محل می توانید از قرص استامینوفن ساده استفاده نمایید
- 4-در صورت التهاب و قرمزی شدید، درد شدید، تورم زیاد، خروج ترشحات حتما به پزشک و پرستار اطلاع دهید
- 5-تعویض پانسمان توسط پرستاران واحد دیالیز انجام شده لذا از دستکاری و تعویض پانسمان در منزل خودداری کنید
- 6-ورزشهای توصیه شده توسط پزشک و پرستار را به دقت انجام دهید
- 7-محل فیستول یا رگ مصنوعی را از نظر ضربان و لرزش چک نمایید
- 8-در صورت نداشتن ضربان و لرزش سریعاً به پزشک و پرستار اطلاع دهید
- 9-جهت استفاده از فیستول یا رگ مصنوعی قبل از مراجعه به بخش با آب ولرم و شامپو شستشو دهید
- 10-در صورت آسیب به رگ ناشی از تزریق نیدل در 12 تا 15 ساعت اول بصورت متناوب کمپرس سرد سپس کمپرس گرم نمایید
- 11-در روز انجام همودیالیز استحمام نکرده چرا که امکان خونریزی وجود دارد لذا روز پس از دیالیز استحمام انجام دهید

در صورت داشتن هرگونه سوال میتوانید با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

01734325768

بخش



شماره پرونده:

نام بیمار

کد: 22

تایید کننده: واحد آموزش

کارت ترخیص بیماران دارای کاتتر شالدون

نام بیمار: نام و نام خانوادگی همراه بیمار:

تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج

توصیه های لازم جهت مراقبت از کاتتر شالدون:

1- ناحیه شالدن بایستی دارای پوشش پانسمان باشد

2- از کشیدن ناحیه شالدون پرهیزید

3- از خوابیدن روی شالدون پرهیزید

4- از دستکاری و پانسمان نمودن ناحیه کاتتر در منزل خودداری نموده، پانسمان بایستی توسط پرستار واحد همودیالیز انجام گردد

5- در بخش پانسمان حتما بایستی توسط سرم نرماسالین و پماد آنتی باکتریال موپیروسین انجام گردد

6- هنگام پانسمان پرستار و بیمار بایستی از ماسک استفاده نمایند

7- هنگام استحمام مراقب باشید آب آلوده و کف آلود وارد قسمت بخیه نشود چرا که سبب آلودگی و عفونت می گردد

8- در صورت خروج خون و ترشحات از محل کاتتر شالدون سریعا به پزشک و پرستار اطلاع دهید

9- در صورت داشتن تب ولرز حتما به پزشک و پرستار اطلاع دهید

در صورت داشتن هرگونه سوال میتوانید با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

017-34325768