



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص COPD (بیماری مزمن انسدادی ریه)

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص بیماری مزمن انسدادی ریه	تاریخ وساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای : ندارد بیماری قلبی عروقی دیابت سرطان کلیوی سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبت های پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>کلیه عوامل استرس زا را از خود دور کرده و برنامه خواب و استراحت منظمی داشته باشید . لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد . برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید . برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو (یعنی تنفس لب غنچه ای) انجام دهید . از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد اجتناب کنید زیرا می تواند باعث افزایش خلط و تنگی نفس شما گردد . از قرار گرفتن در محیط های شلوغ و سر بسته خصوصاً در فصل هایی که آنفلوآنزا شیوع بالایی دارد پرهیز کنید .</p> <p>از مواد محرک تنفسی مانند سیگار پرهیز کنید و حتی به محیط هایی که آلوده به دود هستند وارد نشوید . از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت بخصوص عفونت های تنفسی فاصله بگیرید . چنانچه در محیط سرد قرار می گیرید از ماسک صورت و یا شال گردن استفاده کنید . در هوای گرم از تصفیه کننده های هوا استفاده کنید .</p> <p>در اول پائیز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا و پنومونی مشورت کنید . اسپری های خود را به نحو صحیح و در زمان صحیح استفاده کنید ولی در صورتی که تنگی نفس با اسپری برطرف نشد سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید .</p> <p>به علت احتمال بروز تنگی نفس توصیه می شود اکسیژن بخصوص در شب در دسترس باشد .</p>
--------------------	---

علائم هشدار دهنده : در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید :

در صورت بروز هر گونه تغییر در رنگ و مقدار خلط ، افزایش سرفه ، تنگی نفس و خستگی و یا افزایش وزن و ورم اندام ها سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید .

<p>فعالیت</p> <p>فعالیت های روزانه خود را انجام دهید و سعی کنید که به تدریج این فعالیت ها را افزایش دهید . روزانه ورزش کنید . ورزش را با تمرینات ورزشی ساده شروع کنید تا عضلات تنفسی شما قوی شود . انجام فیزیوتراپی و کار درمانی توصیه می شود .</p>	
<p>تغذیه</p> <p>رژیم غذایی شما پرکالری و پر پروتئین می باشد و توصیه می شود مایعات و میوه ها و سبزیجات بیشتر مصرف کنید . تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید . غذاهای نفاخ مانند کلم ، بادمجان و ... مصرف نکنید . از مصرف قهوه ، چای ، الکل ، نوشابه ، ادویه ، نمک ، سیگار و قلیان خودداری نمایید . رژیم غذایی شما باید سرشار از ویتامین های گروه ب ، ویتامین کا ، ویتامین ث ، ویتامین آ و اسید فولیک باشد . در افرادی که مدفوع چرب دارند ، توصیه می شود ویتامین های آ ، د و ای مصرف کنند . رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است .</p>	
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم ، در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸): سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، وجود خون در ادرار ، درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگن ، ضعف و بی حالی ، تب و لرز</p> <p>علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی ، تورم ، گرمی ، درد ، ترشح ، باز شدن بعضی از بخیه ها ، تب و لرز</p> <p>علائم عفونت تنفسی: تب و لرز ، تعریق ، سرفه خشک و خلط دار ، وجود خلط خونی ، تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>	<p>نام ، مهر و امضای آموزش دهنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱- آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹)

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲- انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴- ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.i r>

۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۷-۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود .