



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر
فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص شکستگی لگن

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص شکستگی لگن	تاریخ و ساعت 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

مراقبتهای پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>تا مدتی پس از عمل جراحی ممکن است درد مختصری در محل جراحی احساس کنید که به تدریج طی یک تا دو هفته پس از عمل از بین می رود . برای کاهش درد خود داروهای مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید .</p> <p>آنتی بیوتیک های خوراکی تجویز شده توسط پزشک را به منظور پیشگیری از ایجاد عفونت های احتمالی در محل جراحی طبق دستور و سر ساعت معین مصرف کنید . یک سری داروها برای جلوگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام های تحتانی داده می شوند که ممکن است تزریقی یا خوراکی باشند که این داروها را تا زمانی که پزشک معالج مشخص کرده است مصرف کنید . در چند هفته اول بعد از شکستگی باید بطور مرتب مچ هر دو پای خود را به بالا و پائین حرکت دهید که این کار باعث افزایش جریان خون در ساق پا شده و از ایجاد لخته در وریدهای عمقی ساق پا پیشگیری می شود .</p> <p>پانسمان ناحیه عمل باید روزانه به روش استریل و توسط فرد آموزش دیده تعویض شود . ممکن است ترشحات مختصری در اطراف زخم طی یک الی دو هفته وجود داشته باشد ولی بعد از دو هفته ترشح زخم قطع شده و دیگر نیازی به پانسمان روزانه نیست . بخیه ها هم معمولاً دو هفته بعد از جراحی کشیده می شوند .</p> <p>هنگام استراحت در تخت و خوابیدن به پشت یک بالش را زیر زانوی های خود قرار دهید و وقتی هم که به طرف پهلو می خوابید بهتر است یک بالش را بین ساق های خود قرار دهید . به علت عدم وزن گذاری روی پای جراحی شده طی سه ماه عضلات اندامهای تحتانی تا حدودی ضعیف شده و بیمار تامدتی موقع راه رفتن ممکن است لنگش داشته باشد که جای نگرانی نیست . با انجام ورزش و نرمش هایی که طبق دستور پزشک و فیزیوتراپ انجام می دهید به مرور راه رفتن شما به حالت عادی خواهد شد .</p> <p>در تاریخ تعیین شده جهت ویزیت مجدد به پزشک معالج مراجعه نمایید .</p>
--------------------	--

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

در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب و لرز ، قرمزی ، حساسیت در لمس و خروج ترشحات چرکی از ناحیه عمل شده سریعاً به پزشک معالج اطلاع داده شود .

<p>فعالیت</p> <p>باید حرکاتی که توسط پزشک یا فیزیوتراپ به شما آموزش داده شده است را به طور مرتب انجام دهید تا دچار خشکی مفاصل نشوید .</p> <p>می توانید با عصا یا واکر راه بروید ولی به هیچ وجه اندام جراحی شده را روی زمین نگذارید چون پا جوش نخورده است و وزن شما به محل شکستگی اعمال شده و ممکن است فشار وارده به محل شکستگی باعث جابجا شدن پیچ و پلاک ها شده و در نتیجه قطعات شکسته هم جابجا شود .</p> <p>اگر دستورات را به درستی انجام دهید بعد از حدود ۴-۶ ماه بعد از عمل جراحی می توانید به راحتی راه رفته و کارهای روزمره خود را انجام دهید. البته برگشت به فعالیت های شدیدتر ورزشی که نیاز به قدرت و هماهنگی بیشتری دارد ممکن است یک سال طول بکشد .</p>	
<p>تغذیه</p> <p>باید از غذاهای حاوی پروتئین و کلسیم کافی برای کمک به جوش خوردن شکستگی استفاده کنید .</p> <p>لینیات مهم ترین موادی هستند که در این امر به شما کمک می کنند .</p> <p>مواد غذایی حاوی فیبر از جمله میوه ها و سبزیجات تازه و غلات و همچنین آب و مایعات کافی جهت جلوگیری از ایجاد یبوست مصرف کنید .</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</p> <p>داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸): سوزش ادرار , تکرر ادرار , وجود خون در ادرار , درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی , 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</p> <p>داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس</p> <p>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.ir>

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

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

۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

تلفن مستقیم واحد پیگیری بیماران پس از ترخیص: ۰۹۳۳۱۰۹۳۴۷۰

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