



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص شکستگی مچ پا

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص شکستگی مچ پا	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>پانسمان خود را در منزل طبق دستور پزشک و به روش استریل انجام داده و همیشه بخیه ها و پانسمان را تمیز و خشک نگهدارید .</p> <p>سه روز پس از ترخیص می توانید به حمام بروید ولی بهتر است تا کشیدن بخیه ها ناحیه زخم و بخیه ها خیس نشود . معمولاً دو هفته پس از ترخیص جهت ویزیت مجدد و کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید .</p> <p>داروهای خود به خصوص آنتی بیوتیک ها ی تجویز شده توسط پزشک را در ساعت معین مصرف کنید و از قطع کردن آنها بدون دستور پزشک خودداری نمایید .</p> <p>انگشتان پا را مرتب حرکت داده و خم و راست کنید . پای عمل شده توسط بالش بالاتر قرار داده شود . راه رفتن با عصا انجام شود ولی وزن روی پا گذاشته نشود .</p> <p>در صورت وجود آتل در پا تا زمانی که پزشک صلاح بداند باید آتل پا برقرار باشد .</p> <p>از استعمال دخانیات و مصرف الکل خودداری کنید زیرا روند بهبودی شما را به تاخیر می اندازد .</p>
--------------------	---

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

در صورت تغییر رنگ اندام ، بی حسی و گز گز انگشتان و یا داشتن علائم عفونت از جمله تب و لرز ، قرمزی ، حساسیت در لمس و خروج ترشحات چرکی از ناحیه عمل شده سریعاً به پزشک معالج خود مراجعه نمایید .

<p><b>فعالیت</b></p> <p>بهتر است هر چه سریع تر حرکت و فعالیت خود را شروع کنید . برای شروع فعالیت بهتر است با عصا راه بروید ولی دقت کنید که به هیچ وجه وزن روی پا گذاشته نشود . هنگام استراحت بهتر است پای عمل شده را توسط پالاش بالاتر قرار دهید تا از ورم احتمالی اندام مبتلا پیشگیری شود .</p>	
<p><b>تغذیه</b></p> <p>بیوست یکی از عوارض بعد از عمل است که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد ایجاد می شود و توصیه می شود با مصرف آب و مایعات کافی ، حرکت سریع تر و استفاده از مواد غذایی پر فیبر برطرف شود . از جمله مواد غذایی پر فیبر شامل سبزیجات و میوه های تازه و غلات می باشد . رژیم غذایی باید سرشار از گلوکز ، چربی ، پروتئین ، کلسیم و ویتامین ها بخصوص ویتامین ث باشد . مواد غذایی حاوی ویتامین ث شامل گوجه فرنگی ، پرتقال و کیوی و ... می باشد .</p>	
<p><b>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</b></p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p><b>بیماران محترم ، در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</b></p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p><b>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸):</b> سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، وجود خون در ادرار ، درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی ، ضعف و بی حالی ، تب و لرز</p> <p><b>علائم عفونت زخم محل جراحی:</b> قرمزی ، تورم ، گرمی ، درد ، ترشح ، باز شدن بعضی از بخیه ها ، تب و لرز</p> <p><b>علائم عفونت تنفسی:</b> 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

**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 .