



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص بیماران تروما یا ضربه به پشت و کمر

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص تروما به پشت و کمر	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

مراقبت های پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب یک بالش زیر سر گذاشته و زانوهای خود را کمی بلند کنید زیرا در این حالت عضلات پشت کمر در حالت استراحت قرار می گیرند .</p> <p>در حالت طاقباز بالشی زیر زانو بگذارید تا گودی کمر کمتر شود .</p> <p>در حالت خوابیده به پهلو مفاصل زانو و ران را خم کرده و بالشی زیر سر و بین زانوها قرار دهید . دقت کنید که از خم کردن بیش از حد زانو خودداری شود . در صورت امکان تخته محکمی زیر تشک خود بگذارید .</p> <p>جهت تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر ، ابتدا صاف به پشت خوابیده و یک بالش بین زانوها قرار داده و سپس تمام بدن با هم چرخیده و در یک امتداد قرار گیرد .</p> <p>جهت خارج شدن از بستر هم ابتدا به یک پهلو خوابیده و در همین حالت بنشینید و به آهستگی تغییر وضعیت دهید .</p> <p>از چرخاندن تنه ، بلند کردن و کشیدن اشیاء اکیدا" خودداری کنید و برای بلند کردن اشیاء پشت خود را راست کرده و شی را هر چه نزدیک تر به بدن نگهداشته و برای بلند کردن اشیاء بیشتر از عضلات جلوی ران استفاده کنید .</p> <p>از ایستادن و یا راه رفتن و نشستن به مدت طولانی خودداری کرده و برای نشستن از صندلی های دارای پشتی استفاده کنید از ایستادن و یا راه رفتن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید و در هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهار پایه ای کوتاه قرار دهید و در هنگام نشستن باسن را کاملا" در صندلی عقب بگذارید تا فضای خالی بین نواحی پشت و کمر و پشت صندلی وجود نداشته باشد ، دقت کنید که استرس روی پشت و کمر در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده بیشتر است .</p>
--------------------	---

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

در صورت وجود هر گونه ضعف عضلانی ، مورمور شدن و بی حسی اندام ها و یا وجود هر گونه قرمزی و تورم و تشدید درد و حساسیت و تب یا وجود ترشح و بوی بد در ناحیه زخم پشت سریعا" به پزشک معالج اطلاع داده شود

<p>توصیه می شود که فعالیت های جسمی و تمرینات ورزشی خود را در حد تحمل انجام داده و به تدریج مقدار و سرعت راه رفتن را افزایش دهید .          بطور کلی ورزش روزانه در جلوگیری از گرفتاری های نواحی پشت و کمر اهمیت زیادی دارد بخصوص ورزش های مخصوص پشت که روزی ۲ بار انجام داده و به تدریج افزایش دهید .          مرتباً روی سطح صاف راه رفته و بطور متناوب بنشینید و استراحت کنید چون خستگی باعث گرفتگی عضلات پشت و کمر می شود .          از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید .          در هنگام رانندگی برای راحتی بیشتر صندلی اتومبیل را تا حد امکان جلو ببرید .</p>	<p><b>فعالیت</b></p>
<p>محدودیت غذایی خاصی وجود ندارد .          از هرگونه چاقی و افزایش وزن خودداری کرده و با تغییر در عادات غذا خوردن به وزن مطلوب برسید چون چاقی با وارد کردن استرس به عضلات نسبتاً ضعیف باعث کشیدگی نواحی پشت و کمر و ایجاد درد در نواحی پشت و کمر می شود .</p>	<p><b>تغذیه</b></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 (۴۸-۲۴):</b> سوزش ادرار , تکرر ادرار , وجود خون در ادرار , درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی , ضعف و بی حالی , تب و لرز  <b>علائم عفونت زخم محل جراحی:</b> قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز  <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 از مایشگاه:</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 , مهر و امضای آموزش دهنده :</p>	<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</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 : ۷-۰۱-۶۶۳۳۲۳۶۴

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