



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص بیماران HT (ضربه به سر)

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص HT	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>در صورتی که شما به علت ضربه به سر خفیف برای مراقبت در خانه مرخص شده اید ، نخستین روز یعنی ۲۴ ساعت اول پس از ضربه مهم ترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتماً باید توسط یکی از افراد خانواده و یا نزدیکان مراقبت شوید . در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۳ ساعت یک بار از خواب بیدار شوید تا در صورت بروز هر گونه خواب آلودگی و یا دشواری در بیدار شدن مشخص شود . ضمناً در صورت احتمال وجود تشنج ، کلیه احتیاط های مربوط به تشنج باید توسط همراه شما انجام گردد . (مانند محافظت و حمایت از سر ، جلوگیری از سقوط و ...) . توجه داشته باشید که بعضی از اثرات بیماری (سندرم پس از ضربه) مانند سرگیجه ، سردرد و یا از دست دادن حافظه ممکن است برای ۳ تا ۴ ماه پس از ضربه باقی بماند .</p> <p>استراحت کافی داشته باشید و هنگام استراحت بهتر است زاویه سر و بدن با سطح افق ۳۰ درجه باشد تا فشار داخل جمجمه کاهش یابد . از انجام مانور والسالوا مانند فشار زیاد هنگام دفع مدفوع و سرفه ، عطسه و فین کردن شدید خودداری کنید .</p> <p>داروهای خود بخصوص آنتی بیوتیک ها را طور منظم و سرساعت مصرف نمایید و در صورت نیاز به مصرف طولانی مدت دارو ها ، قبل از اتمام دارو ها به پزشک معالج مراجعه نمایید .</p> <p>از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیادی دارند خودداری کنید .</p> <p>از شرکت در مکان هایی که نور و صدای زیادی دارند و باعث تحریک سردرد می شود ، خودداری کنید .</p> <p>در صورتی که روی سر بخیه دارید ، طبق دستور پزشک پانسمان آن را به روش استریل تعویض کنید و در زمان تعیین شده جهت کشیدن بخیه ها به پزشک 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 وجود هر گونه سردرد و سرگیجه و یا تاری دید و گیجی ، تشنج ، افت سطح هوشیاری ، نشت مایع مغزی نخاعی و... سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید .

<p>فعالیت</p> <p>می توانید فعالیت های خود را در حد تحمل انجام دهید . ولی از انجام ورزش های سنگین و فعالیت هایی که احتمال ضربه سر را افزایش می دهد به مدت دو هفته پرهیز نمائید . از بلند کردن , تکان دادن , حمل کردن و کشیدن بارهای سنگین و یا انجام حرکات سریع تا ۴ هفته خودداری کنید .</p>	
<p>تغذیه</p> <p>بهتر است در چند روز اول از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود . توصیه می شود برای خوردن غذا ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل و عدم تهوع و استفراغ غذای معمولی مصرف شود .</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 لگنی , ضعف و بی حالی , تب و لرز علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز 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 .