



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پزشکی آموزشی، پژوهشی و درمانی / مرکز آموزشی، درمانی:

Unit No: شماره پرونده:

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص یبوست)

..... SHEET

Attending Physician:	پزشک معالج:	Ward:	Name:	نام خانوادگی:		Family Name:	
Date of Admission:	تاریخ پذیرش:			Room:	اتاق:	Date of Birth:	تاریخ تولد:
		Bed:	تخت:				

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
نحوه صحیح مصرف دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نام دارو	آموزش دارو
	صبح	ظهر	شب		
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □					
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □					
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □					
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □					
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □					
- افزایش مصرف غلات کامل مانند نان های سبوس دار و مصرف سبوس گندم - افزایش مصرف حبوبات ، سبزیجات، و میوه ها به خصوص آنهایی که می توان با پوست و دانه مصرف کرد. - افزایش مصرف مایعات به مقدار ۲ لیتر (حدود ۸ لیوان در روز) - توصیه به مصرف غذا در وعده های زیاد و با حجم کم و در فواصل زمانی منظم					
زخم در بیمارانی که مجبور به استراحت در بستر هستند ، توصیه می شود که حرکات ورزشی در محدوده دامنه حرکتی و تغییر وضعیت را هر دو ساعت یکبار جهت جلوگیری از زخم انجام دهد.					
نشانه های خطر در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت افزایش فشارخون (سردرد - سرگیجه و...) - هموروئید و شقاق (خونریزی از مقعد) به پزشک مراجعه نمایید.					
سایر موارد آموزشی - توصیه به انجام ورزش های منظم مثل پیاده روی، نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شوند. - توصیه می شود که در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام شده و احساس دفع نادیده گرفته نشود. - در صورتیکه علت یبوست استرس باشد، توصیه به اجتناب از استرس و ناراحتی - توصیه به اجتناب از مصرف بی رویه ملین ها - سوالات بیمار:					
زمان مراجعه مجدد به پزشک: در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید .					

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: