

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

..... SHEET

نام خانوادگی: Family Name:		نام: Name:		پزشک معالج: Attending Physician:	
نام پدر: Father Name:		تاریخ تولد: Date of Birth:		تاریخ پذیرش: Date of Admission:	
		اتاق: Ward:		Room:	
		تخت: Bed:			
آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف 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 □
تغذیه	• مصرف رژیم کم چرب و کم نمک و مصرف بیشتر منابع سرشار از امگا-۳ (تخم مرغ ، ماهی و...) توصیه می شود. غذا در حجم کم ولی در دفعات بیشتر خورده شود. • در صورت وجود بیوست یا پیشگیری از آن توصیه می شود مصرف مایعات میوه جات و سبزیجات افزایش یابد. • مصرف رژیم غذایی حاوی ویتامین B (برنج ، گندم و حبوبات) و C (میوه ها، گوجه فرنگی، آناناس، هندوانه و... توصیه می شود. • برای پیشگیری از خطر خفگی در هنگام مصرف غذا ممدجو در وضعیت نشسته قرار بگیرد و تا نیم ساعت پس از مصرف غذا در حالت نشسته باشد.				
	زخم	• توصیه می شود مددجو ، جهت جلوگیری از زخم بستر و تجمع ترشحات ریه ، هر ۲ ساعت در تخت جابجا شود و از تشک مواج استفاده شود .			
نشانه های خطر		در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائم عفونت ادراری مثل سوزش ادرار، ادرار تیره رنگ و خونی، تب و لرز و علائم اختلال در بینایی و تشدید علائم به پزشک مراجعه کنید.			
	سایر موارد آموزشی	• توصیه می شود که از انجام کار در محیط گرم و زیر نور آفتاب اجتناب شود و مددجو بین فعالیت ها و قبل از شروع خستگی استراحت نماید. • تمرینات ورزشی منظم جهت به حداقل رساندن سفتی و گرفتگی عضلات توصیه می شود. برای شل کردن و درمان سفتی عضلات، ماساژ و استفاده از کمپرس گرم و ورزش های کششی و پیاده روی انجام دهید. • برای کاهش خطر احتمالی سقوط توصیه می شود که اگر تعادل در راه رفتن دارید ، هنگام راه رفتن پاهایتان را از هم باز کنید تا سطح حمایت افزایش یابد و اگر اختلال در حس موقعیت دارید به پاهایتان در زمان راه رفتن نگاه کنید. • توصیه می شود تا حد امکان ، فعالیت های روزانه توسط مددجو انجام شودو زمان منظمی برای دفع ادرار در نظر گرفته شود. • جهت جلوگیری از عفونت ادراری، رعایت بهداشت ناحیه تناسلی و مصرف ۸ لیوان مایعات در روز توصیه می شود. • برای تقویت عملکرد حسی و درکی مددجو به انجام فعالیت های مورد علاقه اش ، تفریح و سرگرمی تشویق شود. • در صورت اختلال حسی، از تماس با اجسام داغ یا خیلی سرد ، حمام با آب داغ اجتناب شود. • در صورت تصمیم به بارداری حتما با پزشک مشورت نمایید و از عوامل تشدید کننده بیماری مثل استرس جسمی و روحی و عصبانیت اجتناب شود.			
سوالات بیمار:.....					
زمان مراجعه مجدد به پزشک:		پیگیری جواب آزمایشات:			
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 یز شک:

مهر و امضاء پرستار: