

1/ پیشگیری از سقوط

- جوراب مخصوص، دمپایی و کفش مناسب و اندازه خودتان را بپوشید
- در بیمارستان حتی الامکان از عصای خودتان استفاده نکنید، و در صورتیکه دچار محدودیت حرکتی در اندام تحتانی هستید به هیچ وجه به تنهایی از تخت خارج نشوید، اولین راه اندازی بامتخصص فیزیوتراپ و به وسیله واکر در بخش صورت میگیرد و اگر نیاز به کمک داشتید با زنگ احضار پرستار ما را مطلع کنید
- جهت جلوگیری از افت فشار خون وضعیتی و کاهش احتمال سقوط از تخت، حتما قبل از خارج شدن از تخت ابتدا پاهایتان را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه به کمک همراه خود و یا کادر درمانی اقدام به خروج از تخت نمایید
- در صورت نیاز به کمک و یا تصمیم گرفتن به خروج از تخت حتما از زنگ احضار پرستار استفاده نمایید



2/ پیشگیری از لخته شدن خون

- جوراب ویژه به پا کنید و تا حد امکان پیاده روی کنید
- به اندازه کافی مایعات بنوشید
- پوست و ملحفه بیمار را همواره تمیز و خشک نگه دارید

با نظر پزشک داروهای مناسب مصرف کنید در بیماران با محدودیت حرکتی در اندام تحتانی و در صورتی که سابقه ایجاد آمبولی در گذشته داشته اید، وزن بسیار بالا دارید و در منزل سطح فعالیتتان کم است، حتما آنرا با ما درمیان بگذارید



3/ جلوگیری از عفونت

- قبل و بعد از رفتن به دستشویی و خوردن غذا دستهای خود را بشویید
- توجه نمایید که بعد از 5 بار استفاده از هندراب، حتما یک نوبت باید دست های خود را بشویید.
- حتی الامکان در طی مدت بستری از مصرف مواد آلرژی زا، فست فود و سبزیجاتی که به خوبی شسته نمیشوند پرهیز نمایید و در صورت بروز اسهال و استفراغ حتما پرستاران را مطلع نمایید



4/ داروهای شما

- اگر حساسیت دارویی دارید یا نمی دانید داروهای تجویزی برای شما چه کاربردی دارند به ما بگویید تا از آن مطلع شوید
- اگر دربارہ داروهای خودتان نگرانی دارید با پزشک یا پرستار در میان بگذارید، در رابطه با اثرات جانبی داروها بپرسید و مراقبت های خاص مربوط به هریک را فراگیرید
- در رابطه با تعویض پانسمان و نحوه انجان آن، میزان فعالیت و استفاده از عضو مبتلا و بررسی علائم و خطرات احتمالی بپرسید و از آنها مطلع باشید



5/ زخم بستر

- سعی کنید در حد تحمل و متناوب فعالیت داشته باشید و روی تخت خودتان جا به جا شوید و اگر راحت نیستید به ما بگویید، ما خوشحال میشویم برای تغییر وضعیت در تخت کمکتان کنیم
- توجه به تغییر پوزیشن هر 3 ساعت و ماساژ نواحی تحت فشار و مستعد ایجاد زخم بستر از جمله: پاشنه و مچ پاها، آرنج، شانه ها، پشت سر، دنبالچه، لگن و... و کنترل مکرر این نواحی بسیار حائز اهمیت است
- در صورتی که هر جایی از بدن بیمار زخم یا سوختگی ای از منزل دارد حتما آنرا به اطلاع و رویت کادر درمان رسانده و از آنها کمک بخواهید

8/ خروج از بیمارستان

قبل از ترك کردن بیمارستان مطمئن شوید که:
نامه ترخیص خودتان را گرفته اید



• داروهای خودتان را تحویل گرفته اید و توضیحات مصرف آنها را میدانید

• در رابطه با تعویض پانسمان و مراقبت از زخم و شکستگی اطلاع دقیقی کسب نمایید

• بدانید در صورت نیاز به كمك و راهنمایی با چه شماره ای باید تماس بگیرید

• بدانید که قرار ویزیت بعدی شما در درمانگاه چه موقع است

• در صورتی که نیاز به پیگیری جواب آزمایش، کشت، نمونه پاتولوژی دارید از روند پیگیری و جوابدهی آن مطلع باشید

در صورت لزوم انجام فیزیوتراپی طبق دستور پزشك نسبت به زمان و تعداد جلسات آن اطلاعات دقیق پیدا کنید و روند آنرا منظم پیگیری نمایید

6/ شناسایی درست

• توجه داشته باشید حتما بیمار بستری باید دستبند شناسایی داشته باشد و اگر در اطلاعات شخصی شما (نام و نام خانوادگی، نام پزشك، نام پدر و بخش بستری) اشتباه وجود دارد به ما اطلاع دهید اگر حساسیت خاصی دارید یا ما در میان بگذارید تا بتوانیم با قرمز کردن رنگ دستبند شناسایی آنرا مشخص نماییم



7 سوالات و نگرانیها

ما برای كمك به شما در کنارتان هستیم اگر نگرانی درباره درمان یا روند بهبودی خودتان دارید با ما درمیان بگذارید در رابطه با عوامل و خطرات احتمالی و نحوه تشخیص به موقع آنها و انجام واکنش درست در رابطه با هریک پیروید و مطلع باشید

نکات مهمی که قبل از بستری و در واحد پیش پذیرش درمانگاه حائز اهمیت هستند و باید پرسنل درمانی را از وجود آنها مطلع سازید:

۱- وجود لاک، کاشت ناخن، ژلش،

زیورآلات و پیرسینگ در هر نقطه از بدن ممنوع بوده و باید در صورت وجود هریک به واحد پیش پذیرش درمانگاه اطلاع داده شود.

۲- در صورت داشتن ارتودنسی حتما باید به واحد پیش پذیرش درمانگاه اطلاع داده شود.

۳- وزن کمتر از 10 کیلوگرم و بیشتر از 100 کیلوگرم حتما به واحد پیش پذیرش اطلاع داده شود.

۴- شب قبل از عمل اصلاح ناحیه جراحی انجام و استحمام صورت گیرد و بیمار از ساعت 12 شب قبل از جراحی، ناشتا شده (عدم مصرف مواد غذایی و آب) و حتما قبل از ساعت 11 صبح جهت بستری، در واحد پیش پذیرش درمانگاه حضور داشته باشند.

۵- هرگونه بیماری اعم از هیپاتیت، ایدز و وجود سابقه حساسیت غذایی و دارویی به پرسنل درمانی اطلاع داده شود.

تهیه و تنظیم: واحد اعتبار بخشی و ایمنی بیمار

تاریخ تهیه: اردیبهشت ۱۴۰۵

AKH-QM-IM-05-0۲