



			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - در مورد رژیم غذایی مناسب برای بهبود بیماری تان با پزشک مشورت کنید. - وعده‌های غذایی را در ساعات منظم بخورید و از میل کردن غذا قبل از خواب اجتناب کنید. - مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا، شکلات را محدود کنید. - از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید. - قبل از خواب حمام آب گرم یا سرد می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. همچنین استفاده از کیسه گرم یا سرد روی پاها می‌تواند کمک کننده باشد. - سعی کنید ورزش روزانه را در برنامه زندگی خود قرار دهید. البته حداقل تا 3 ساعت قبل از خواب ورزش نکنید. - پاهایتان را قبل از خواب و یا در شروع ناراحتی، ماساژ دهید. - از نشستن طولانی مدت اجتناب کنید و به طور متناوب کمی قدم بزنید. - از استعمال دخانیات (سیگار و قلیان و ...) اجتناب کنید. - از انجام فعالیت‌های هیجان انگیز در شب و قبل از خواب اجتناب کنید. - اتاق خواب خود را ساکت، تاریک و دمای آن را مناسب نگه دارید. - سعی کنید از چشم بند و گوش بند برای خوابیدن استفاده کنید. - از مصرف مایعات زیاد در شب که ممکن است باعث نیاز به ادرار کردن را ایجاد کنند، خودداری کنید. - زمانی که در رختخواب هستید از تماشای تلویزیون، کار با موبایل و وسایل الکترونیکی اجتناب کنید. - پزشک ممکن است توصیه کند از بند پا استفاده کنید تا باعث تسکین علائم شما شود. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را مطابق دستورالعمل و به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات ملاقات با پزشکتان را دنبال کنید. <p>در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - وضعیت خواب شما با رعایت نکات فوق بهتر نشده است. - علائم بیماری شما بدتر شده است. - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

مرکز آموزش، پژوهش و درمانی رازی
واحد آموزش سلامت