



		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
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"> - از رژیم غذایی سالم و متعادل استفاده کنید. - از مصرف نوشیدنی‌ها یا غذاهای حاوی کافئین مانند چای، کولا، قهوه و شکلات اجتناب کنید زیرا این موارد می‌توانند محرکی برای شروع لرزش باشند. - از فنجان‌ها یا لیوان‌هایی که نیمه پر هستند استفاده کنید. همچنین می‌توانید از نی استفاده کنید. - از مصرف نوشیدنی‌های الکلی اجتناب کنید. - از استرس، فشار روحی، عصبانیت و تنش دوری کنید و از روش‌های آرام‌سازی خود مانند مدیتیشن استفاده کنید. - از انجام فعالیت‌های شدید که باعث خستگی بیش از حد می‌شوند، اجتناب کنید. - به منظور کمک به کاهش لرزش دست، از دستبند یا ساعت سنگین استفاده کنید. - راه‌هایی برای جلوگیری از نوشتن با دست خط در شرایط لرزش پیدا کنید. مانند استفاده از کارت‌های بانکی به جای نوشتن چک. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات ملاقات با پزشک خود را دنبال کنید. <p style="text-align: center;">در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - بدتر شدن لرزش - عدم توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره به دلیل لرزش - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

واحد آموزش سلامت