



شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ 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: - از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید. - بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید. - برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید. - از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنید. محصولات از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها دیگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فراورده شده را کاهش دهید. - در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید. با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل 30 دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید. - خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید. - برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید. - پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند. - بهداشت پوست را رعایت کنید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده کنید. - به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید. - اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود. - مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود. - از لیوان های کوچک دارای درجه بندی استفاده کنید. - در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید. - عملکرد تنفسی بیمار را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند. - تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند. - اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند. - از مصرف خودسرانه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید: - کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - کوتاهی تنفس - تب، لرز، سردرد یا درد عضلانی - علائم جدیدی که نگران کننده باشد. - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		



دانشگاه پزشکی، زنان، بهداشت و باروری
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص