



شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
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:

- با مشورت پزشک و به منظور پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی سرشار از فیبر، استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی محرک مثانه مانند غذاهای اسیدی یا نوشیدنی های حاوی کافئین اجتناب کنید.
- وزن خود را در محدوده ایده آل حفظ کنید.
- از استعمال سیگار و مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید.
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به شکل منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و انجام معاینات لازم را پیگیری کنید.
- نشت ادرار، نیاز به مراقبت بیشتری دارد تا از تحریک پوست جلوگیری شود:
- از یک لیف حمام تمیز استفاده شود.
- اجازه دهید تا پوست خود به خود خشک شود.
- اجتناب از شستن مکرر و انجام دوش واژینال. زیرا عوامل دفاعی طبیعی در برابر عفونت مثانه را از بین می برد.
- استفاده از یک کرم مرطوب کننده، مانند وازلین و یا کره کاکائو، برای محافظت از پوست در مقابل ادرار.
- در بی اختیاری فوریتی ناگهانی و یا بی اختیاری شبانه، ادرار کردن را می توان راحت تر کرد:
- از سر راه برداشتن فرش و یا مبلمانی که مانع رسیدن به موقع به توالت است.
- استفاده از شبتاب برای روشن کردن مسیر و کاهش خطر سقوط.
- در بی اختیاری عملکردی:
- داشتن یک لگن در اتاق خواب
- نصب توالت فرنگی
- بزرگ تر کردن چهارچوب و در حمام
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار
- درجه حرارت بالاتر از 38
- سرگیجه، کاهش فشارخون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید
- به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی