



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: آنمی آپلاستیک 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی و تغذیه</p> <p>پزشک و متخصص تغذیه می توانند در مورد روش های حفظ تغذیه سالم توصیه های لازم را داشته باشند. در صورت حالت تهوع و استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید و سپس در صورت بهتر شدن حال عمومی و اجازه پزشک ابتدا رژیم مایعات و سپس در صورت توانایی بدن به جذب مایعات معمولی شروع شود. کلسیم جذب آهن را مشکل می کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی، باید با پزشک متخصص مشورت کرد.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <p>در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید. به آرامی تغییر وضعیت دهید. (از وضعیت ایستاده به نشسته یا خوابیده و بالعکس) تا دچار سرگیجه نشوید. در صورت خارج شدن از تخت ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <p>از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید. داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد. وجود خون درادرار، تهوع و استفراغ، خونریزی از اندام ها و ... را به پزشک اطلاع دهید. در هنگام گرفتن خط وریدی از کوچکترین آنژیوکت موجود استفاده گردد. تا 5 دقیقه بعد از کشیدن آنژیوکت، روی محل با فشار مستقیم، فشرده شود تا خون کاملا بند آید. در اطراف بیمار، در صورت نیاز از نرده محافظ کنار تخت استفاده گردد. بطور مرتب دستانتان را با آب و صابون بشوئید. افرادی که دارای عفونت های تنفسی و ... می باشند به ملاقات بیمار نروند. اتاق بیمار شلوغ و پر از ملاقات کنندگان نباشد. ممکن است هر روز نیاز به خونگیری داشته باشید.</p>		

حین بستری ۶

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام و نام خانوادگی بیمار:	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: آنمی آپلاستیک 2/2
❖ رژیم غذایی و تغذیه		
<p>غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه‌های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله‌های حاوی آهن غنی شده مصرف نمایید.</p> <p>مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد مانند آب پرتقال، توت فرنگی، کلم و یاسایر میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C مصرف نمایید.</p> <p>از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده‌های غذایی به علت دشوار کردن فرآیند جذب آهن، خودداری کنید.</p> <p>از مصرف گوشت، ماهی و تخم مرغ خام خودداری کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> پزشک و متخصص تغذیه می‌توانند در مورد روش‌های حفظ تغذیه سالم توصیه‌های لازم را داشته باشند. 		
❖ فعالیت		
<p>✓ در طول روز به میزان کافی استراحت کنید.</p> <p>✓ شبها به میزان کافی بخوابید.</p> <p>✓ ورزش‌های سبک در فضای باز مثل قدم زدن و دوچرخه سواری برای شما مفید می‌باشد.</p> <p>✓ از فعالیت‌های فیزیکی سنگین که موجب آسیب به اندام‌ها می‌گردد، خودداری کنید.</p>		
❖ مراقبت		
<p>از پزشک تان بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد.</p> <p>با پزشک خود در مورد ادامه درمان همکاری لازم را داشته باشید و درمان خود را تکمیل نمایید.</p> <p>✓ از افرادی که دچار بیماری‌های عفونی هستند دوری کنید.</p> <p>✓ روزانه استحمام کنید. زخم‌های بدن‌تان را تمیز نگه دارید و بطور استریل پانسمان نمایید.</p> <p>✓ از کسانی که به تازگی واکسینه شده‌اند دوری کنید.</p> <p>✓ بهداشت دهان و دندان را به دقت رعایت کنید.</p> <p>✓ از ماشین ریش تراش به جای تیغ استفاده نمایید.</p> <p>✓ از انما و دماسنج مقعدی استفاده نکنید.</p> <p>✓ با پزشک در مورد استفاده از نخ دندان مشورت کنید.</p> <p>✓ در صورت راه رفتن، حتماً از یک نفر کمک بگیرید.</p> <p>برای جلوگیری از یبوست، از داروهای ملین و نرم کننده استفاده کنید.</p> <p>در صورت خونریزی، روی محل خونریزی به صورت مستقیم فشار وارد کنید.</p> <p>در صورت خونریزی از بینی، در وضعیت کاملاً نشسته قرار بگیرید و در پشت گردن قطعات یخ گذاشته و بینی خود را فشار دهید.</p> <p>در صورتی که خونریزی بعد از 10 دقیقه متوقف نشد، به پزشک خود اطلاع دهید.</p> <p>در کارها و امور روزمره از دیگران کمک بگیرید.</p> <p>✓ داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.</p>		
❖ زمان مراجعه بعدی		
<p>✓ در فواصل منظم و تعیین شده به پزشک مراجعه نمایید.</p> <p>✓ در صورت مشاهده علائم عفونت مانند تب در زمان ابتلا به این بیماری به پزشک مراجعه نمایید.</p> <p>✓ اگر در طی درمان علائم جدید و غیر قابل توجه مشاهده شد. حتماً به پزشک مراجعه کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> در صورت مشاهده علائم کم خونی در خود و یا بستگان به پزشک مراجعه نمایید. 		
توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:		
نام پزشک معالج		ادرس مطب:
تلفن مطب:		
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف
		ارتباط با غذا
		توجهات ویژه
		صبح
		قبل از غذا
		بعد از غذا
		همراه غذا
		هنگام خواب
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می‌شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید		
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء	مهر و امضاء پرستار	مهر و امضاء پزشک

دکتر حسن نورمحمدی فوق تخصص خون و سرطان ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب : میدان 22 بهمن	دکتر علی رضا اسماعیلی فوق تخصص خون و سرطان ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب : چهارراه سعدی
--	---

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص