

توصیه های مهم ما به شما، که لازم است در منزل رعایت کنید

برای پیشگیری از **حوادث دارویی**، در مورد دانستن جواب این ۵ سوال از پزشک و پرستاران، کنجکاو باشید

اسم این دارو چی هست و برای چی استفاده میشه؟
خطرات و عوارض جانبی احتمالی این دارو چی
هست؟

شروع دارو



چه زمان هایی باید این دارو را مصرف کنم و هر بار
چقدر باید مصرف کنم؟
در صورت داشتن عوارض جانبی چه باید بکنم؟

نحوه مصرف
دارو



آیا واقعاً به داروی دیگری نیاز دارم؟
آیا این دارو با داروهای دیگر من تداخل دارد؟

اضافه شدن
داروی جدید



هر دارو را چه مدت باید مصرف کنم؟
آیا داروهایی مصرف می کنم که دیگر نیازی به آن
ندارم؟

بررسی داروهای
مصرفی



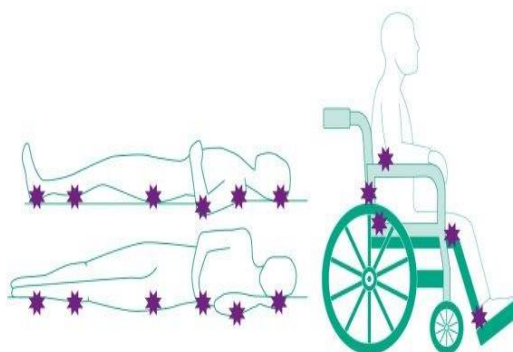
چه زمانی باید هر دارو را قطع کنم؟
اگر مجبور شوم داروی خود را به دلیل اثر ناخواسته
قطع کنم، به چه کسی باید اطلاع دهم؟

قطع داروها



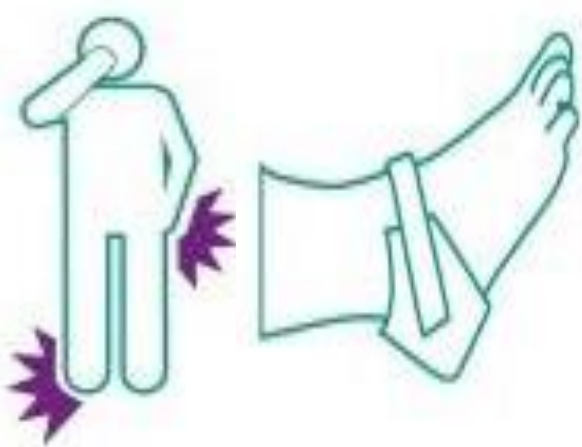
زخم های فشاری می تواند در طی یک ساعت ایجاد شوند و

هزینه های درمان زخم فشاری ۲۰۵ برابر بیشتر از هزینه های پیشگیری است



زخم فشاری آسیبی به پوست یا بافتی است که گردش خون آن به دلیل فشار به یک ناحیه خاص کاهش می یابد. در ابتدا قرمزی جزئی ناحیه قابل تشخیص است. به این علامت اولیه آسیب بافتی گفته می شود.

به طور منظم و روزانه پوست را از نظر علائم اولیه آسیب بافتی (قرمزی پوست که بیشتر از نیم ساعت طول کشیده و محو نمی شود) ارزیابی کنید

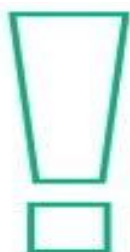


یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از زخم فشاری، تغییر وضعیت خوابیدن بیمار، تا حد امکان است. به شدت توصیه می شود که حداقل هر دو ساعت یکبار وضعیت بیمار را از خوابیدن به پشت، به خوابیدن به پهلو راست و چپ تغییر دهید. برای بیمارانی وابسته به ویلچر توصیه می شود هر ۱۵ دقیقه یکبار تغییر وزن را روی ناحیه نشیمنگاه انجام دهند. در نهایت فشار و اصطکاک پوست روی برآمدگی های استخوانی کاهش دهید

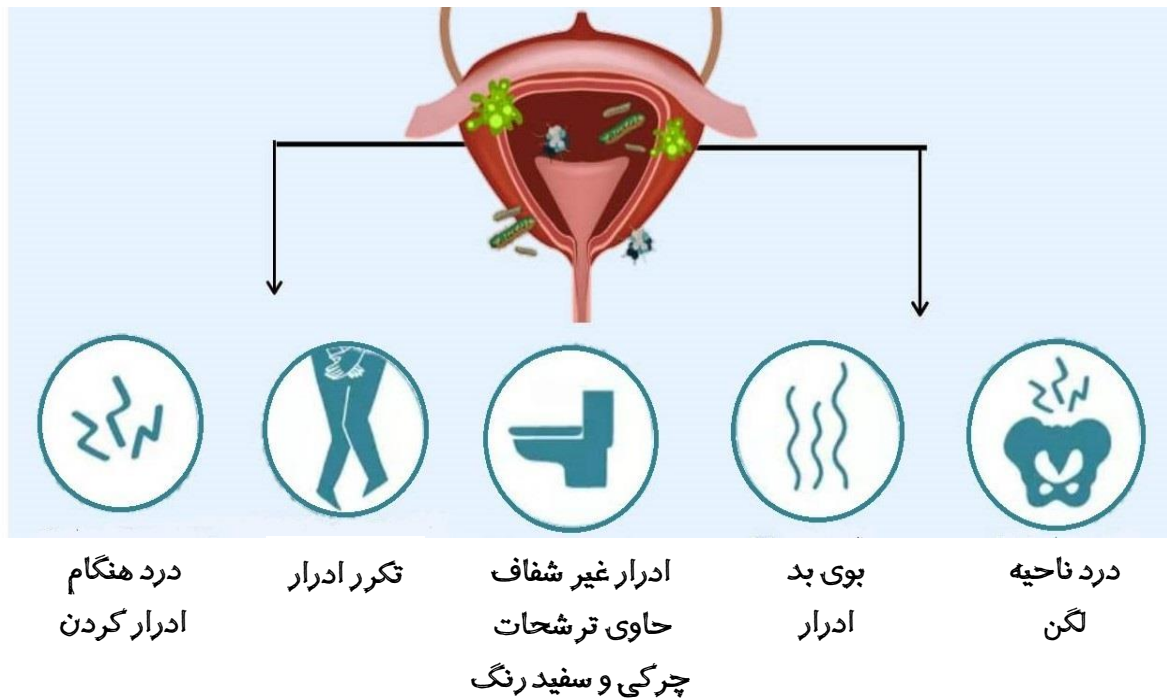
به منظور کاهش خطر تخریب پوست از مرطوب کننده های پوست برای آبرسانی به پوست خشک و به منظور محافظت از پوست در برابر قرار گرفتن در معرض رطوبت بیش از حد، از کرم های محافظ پوست (Barrier) استفاده کنید. پوست نه بیش از حد مرطوب / چرب و نه بیش از حد خشک باشد



در صورتی که در حال حاضر زخم داشته و یا ناحیه زخم شما جراحی شده، سعی نمایید به هیچ عنوان روی زخم خود فشار وارد نکنید و هر گونه تغییر در بو و میزان ترشحات زخم را به پزشک خود اطلاع دهید

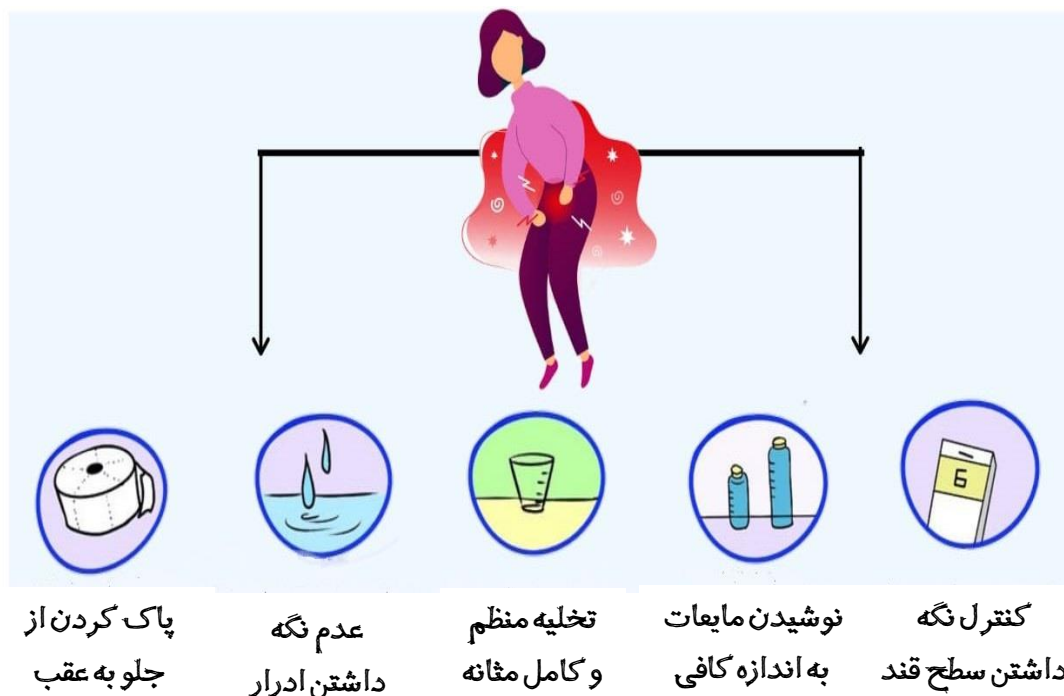


علائم عفونت ادراری را بشناسید و به آن ها حساس باشید



از دیگر علائم عفونت ادراری افزایش اسپاسم (انقباض) اندام ها، دیدن لکه های خون در ادرار و ریزش ادرار از کنار سوند دائمی و بین فواصلی که سوند گذاری موقت (CIC) می باشد، **در صورت مشاهده هر کدام از علائم به پزشک مراجعه نمایید.**

پیشگیری از عفونت ادراری



یکی از نکات مهم در پیشگیری از عفونت ادراری **رعایت بهداشت دست** در حین سوند گذاری متناوب تمیز هست. در منزل می توانید **یک سوند نلاتون را در طی یک هفته مصرف کنید.** به این منظور سوند نلاتون خود را بعد از هر بار استفاده، با آب جوشیده سرد شده و صابون ملایم بشوید و به طور کامل آبکشی نموده تا آثار صابون کاملاً پاک شود. انتهای نوک سوند را در جهت بالا قرار داده تا سوند کاملاً خشک شود. (از لمس انتهایی که به مجرای ادرار شما وارد می شود، خودداری کنید) و تا استفاده بعدی در ظرف تمیز، خشک و در بسته نگهداری کنید. همچنین در طی این یک هفته، دوبار می توانید به مدت یک ساعت سوند را در سرکه سفید غوطه ور کنید. همچنین لازم است ظرف نگهداری سوند را هفته ای یکبار تعویض یا تمیز کنید.

توانبخشی در منزل

از کار درمانگر، فیزیوتراپیست و گفتار درمان خود
تمریناتی را که می توانید در منزل انجام دهید،
بپرسید و در صورتی که فراموش می کنید از مراقب
خود بخواهید از شما در حین انجام صحیح آن در
بیمارستان فیلم بگیرد



تماس با شما بعد از ترخیص



بعد از ترخیص پرستار مسئول آموزش با شما تماس خواهد گرفت،
در صورت داشتن مشکل یا نگرانی این موارد را با ایشان مطرح
نمایید. در زمان ترخیص یک فرم تکمیل شده به نام فرم "آموزش
حین ترخیص" به شما تحویل داده می شود در این فرم زمان مراجعه
بعدی، پیگیری های لازم در مورد آزمایشات و تست های تشخیصی و
**نیز نام پرستاری که قرار است با شما تماس بگیرد، یادداشت می
شود. در حفظ و نگهداری این فرم کوشا باشید.**

نشانه های عفونت پس از جراحی

ترشحات زرد یا سبز رنگ، تغییر بوی و حجم ترشحات محل جراحی، قرمزی یا سفت شدن
اطراف برش جراحی، تب، افزایش درد، افزایش خونریزی و ترشحات زیاد که پانسمان را
خیس کند. **در صورت مشاهده علائم عفونت تا سه ماه بعد از جراحی، به کلینیک بیمارستان
مراجعه نمایید.**

من برایت دعای کرم کل های وجود نازنینت بیج گاه پرمرده نشوند

برای شایرک بانچه خانه ات دعای کرم که بال هایشان هرگز محتاج مرهم نباشد

و برایت صبر زیبا و امید آرزو مندم و شقای عاجل از آن یگانه مهربان