



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص
(اختلال کمبود توجه و بیش فعالی)

شماره پرونده: Unit No:

Attending Physician: پزشک معالج:	Ward: بخش	Name: نام:	Family Name: نام خانوادگی:
Date of Admission: تاریخ پذیرش:	Room: اتاق:	Date of Birth: تاریخ تولد:	Father Name: نام پدر:
	Bed: تخت:		

تشخیص نهایی: تاریخ ترخیص: تلفن بخش: کدرگیری دارو و آزمایشات نسخه شده: وضعیت بیمار هنگام ترخیص: بهبودی بهبودی نسبی ترخیص با میل شخصی پیگیری غیره

مددجوی گرامی: لطفا مطالب این فرم را با دقت مطالعه نمایید و تهیه داروهای نسخه شده و یا انجام آزمایشات درخواستی را فراموش نکنید.

نام دارو	میزان مصرف در روز	زمان مصرف (ساعت)	نحوه صحیح مصرف دارو
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>

پیگیری های پس از ترخیص
یک ماه بعد از ترخیص کودک شما نیاز به ویزیت توسط پزشک معالج خود دارد، بنابراین توصیه می شود که مراجعه منظم و دوره ای به پزشک معالج داشته باشید. در صورت درخواست آزمایشات دوره ای توسط پزشک معالج حتما آن را انجام داده و به رویت پزشک برسانید. داروهای کودک شما به اندازه مصرف یکماه تجویز شده است، حتما برای تمدید دارو از یک هفته قبل اقدام بفرمایید.

تغذیه
۱- گوشت قرمز بهتر است در هفته دو بار مصرف شوند.
۲- مصرف شیر و ماست را روزانه در برنامه خود داشته باشید.
۳- بهتر است روزانه دو عدد میوه و مقداری سبزی جهت پیشگیری از یبوست مصرف نمایید.
۴- نوشیدن قهوه باعث تحریک پذیری و کاهش خواب می شود، بهتر است حداکثر هفته ای دوبار آن هم در نوبت صبح مصرف شوند.
۵- ماهی، روغن زیتون و زیتون سبز برای شما مفید است.
۶- چای را جایگزین آب ننمایید و حتما روزانه شش لیوان آب مصرف نمایید.
۷- مصرف مکمل ها بهتر است تحت نظر پزشک مصرف گردد.

نحوه صحیح مصرف دارو
داروهای کودک مهمترین علت در بهبودی و افزایش عملکرد کودک هستند، لذا در صورت کاهش علائم به هیچ عنوان داروی کودک را خودسرانه کم و یا قطع نکنید، در صورت مشاهده علائمی مثل سفت شدن فک و زبان، تب، ضایعات پوستی، لرزش دستها، آبریزش از دهان، عدم تعادل هنگام راه رفتن، خواب بیش از حد حتما به پزشک معالج خود اطلاع دهید، زیرا بسیاری از این علائم می توانند برطرف شوند و یا حتی ممکن است خطرناک باشند. بهتر است یک نفر از اعضای خانواده بر مصرف داروها نظارت داشته باشد.

علائم خطر
بی قراری و بیش فعالی مشخص با انرژی زیاد، نا آرامی و اشکال در آرام نشستن، اشکال در توجه، فراموش کاری و گم کردن وسایل، اشکال در انجام کارهای روز مره و انجام تکالیف مدرسه، پاسخ دادن بدون مقدمه و مداخله مکرر در کارهای شخصی دیگران، مشکلات انضباطی شدید در مدرسه

استحمام
در زمانی که کودک خسته است، از استحمام کودک خودداری کنید، چون ممکن است باعث بروز پرخاشگری در کودک بشود. در هنگام استحمام کودک رفتار قاطعانه با کودک داشته باشید و مرحله به مرحله آن را انجام دهید. اشیاء خطرناک را از دسترس کودک دور نگه دارید.

فعالیت و استراحت	<p>جهت تخلیه انرژی این کودکان فعالیت هایی مانند دو، ورزش و پیاده روی روزانه فراهم کنید. زمانی که آب و هوا نامناسب است مکانی با حداقل محدودیت جهت بازی مورد نیاز می باشد. خستگی بیش از حد باعث کاهش خود کنترلی کودک می شود. در صورت فعالیت بیش از حد کودک، سعی کنید این رفتارها را کاهش دهید. در صورت گرسنگی و کم خوابی علایم آنها بدتر می شود، مطمئن شوید کودک به اندازه کافی استراحت کرده و صبحانه را کامل خورده است.</p>
مراقبت از زخم، محل جراحی و عضو آسیب دیده	<p>فشار زیاد ناشی از نشستن یا خابیدن طولانی مدت باعث آسیب سطح پوست می گردد که زخم فشار هم نامیده می شود. زخم بستر در مناطقی مثل باسن مچ پا و دنبالچه اتفاق می افتد. برای پیشگیری باید بیمار را به فعالیت و تحرک واداشت و یا در صورت عدم توانایی بیمار در حرکت کردن، وضعیت بیمار را هر دو ساعت تغییر داد. در مرحله ابتدایی زخم بستر، پوست قرمز رنگ می گردد. سپس زخم به صورت تاول در می آید. در مرحله بعد زخم دهانه باز می شود و ترشحات زرد زنگ خارج می گردد. در مرحله آخر زخم دچار بوی بد همراه با ترشحات فراوان سبز میشود. در صورت بروز زخم فشاری، حتماً به پزشک مراجعه نمایید و از درمانهای خانگی بپرهیزید، مصرف ویتامین ث که در پرتقال، آناناس، لیمو ترش وجود دارد توصیه می گردد.</p>
سایر موارد آموزشی	<p>بیش فعالی با علائم رفتاری خاصی در کودک همراه است و نشانه های جسمانی ندارد. این کودکان معمولاً زیاد حرف می زنند، سهل انگار هستند، توجه کمی داشته و فراموش کار هستند. از دیگر علایم این اختلال مشکلات انضباطی و درگیری های خانوادگی، نافرمانی، حاضر جوابی و ... می باشد، در خانه نمی توانند برای لحظه ای خاموش باشند و اغلب انفجاری و تحریک پذیر اند. برای تشخیص بیش فعالی در کودکان باید علائم رفتاری کودک، حداقل ۶ ماه در مکان هایی مثل مدرسه، خانه، مهد کودک، مهمانی و ... مورد ارزیابی قرار گیرند. بروز علائم بیش فعالی معمولاً قبل از هفت سالگی رخ می دهد. برای این کودکان یک الگوی رفتاری متعادل و صبورانه همراه با تقویت رفتارهای مطلوب و محروم سازی در مقابل رفتارهای مناسب از سوی والدین و معلمان کمک کننده است.</p>
	<p>نوبت های کلینیک ویژه (عصر) فقط بصورت اینترنتی از سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد از ۲۴ ساعت قبل قابل اخذ می باشد. نوبت دهی درمانگاه صبح به صورت <u>حضور</u> از هفت تا ده صبح و یا اینترنتی از روز قبل می باشد.</p> <p>تلفن درمانگاه جهت پاسخ گویی به سوالات آموزشی: ۰۵۱۳۷۰۰۲۲۲۹ کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۰۵۱۳۷۰۰۲۳۹۸</p> <p>پس از مطالعه مطالب این فرم هرگونه سوال یا ابهام احتمالی را یادداشت نموده و تا قبل از خروج از بیمارستان از پرستار خود سوال بفرمایید. جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان ابن سینا می شوید.</p> <div data-bbox="140 1339 335 1496" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ابن سینا: https://sina.mums.ac.ir</p> <p style="text-align: center;">آدرس فضای مجازی آموزش به بیمار بیمارستان ابن سینا: https://gap.im/nursingclinic</p> <p>در صورت وجود هرگونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (بجز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۳ شیفت صبح با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید. تلفن تماس: ۰۵۱۳۷۰۰۲۳۹۸</p> <p>در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.</p> <p style="text-align: center;">امضا / اثر انگشت بیمار یا همراهی بیمار مهر و امضا پزشک مهر و امضا پرستار</p>