



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

ام اس

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:
	جنس: ☐ زن ☐ مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

پذیرش بیماری: پیوستن به گروه های حمایتی و روان شناسی برای مدیریت استرس.

ورزش: توصیه به انجام ورزش های ملایم مانند شنا یا فیزیوتراپی در منزل برای حفظ قدرت عضلانی.

تزریقات: در صورت نیاز به داروهای تزریقی، آموزش نحوه صحیح تزریق زیرجلدی و چرخش محل تزریق به همراه یا بیمار.

پرهیز از گرما: گرما می تواند علائم شما را موقتاً بدتر کند. از دوش گرفتن با آب داغ، نشستن در سونای گرم یا ماندن زیر آفتاب شدید پرهیز کنید. سعی کنید محیط زندگی تان همیشه خنک باشد

قانون خستگی: خستگی در ام اس با خستگی معمولی فرق دارد. فعالیت های خود را به بازه های زمانی کوتاه تقسیم کنید. بین هر فعالیت (مثلاً بعد از حمام کردن) حتماً ۱۵ تا ۳۰ دقیقه استراحت مطلق داشته باشید تا انرژی تان تخلیه نشود.

ایمنی در حرکت: به دلیل احتمال اختلال در تعادل یا تاری دید، حتماً هنگام راه رفتن از وسایل کمکی (واکر یا عصا) استفاده کنید. محیط اتاق باید خلوت و بدون فرش های لیز باشد.

رژیم ضدالتهاب: مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ (ماهی، گردو) و ویتامین D را تحت نظر پزشک افزایش دهید. این مواد به سلامت اعصاب کمک می کنند.

پیشگیری از یبوست: به دلیل درگیری اعصاب روده، یبوست در ام اس شایع است. مصرف فیبر (میوه و سبزیجات) و آب را بالا ببرید تا نیاز به زور زدن نباشد.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- تاری دید ناگهانی یا دوبینی.
- ضعف شدید یا بی حسی در یک سمت بدن.
- اختلال ناگهانی در تعادل و راه رفتن.
- تغییرات خلقی شدید یا افسردگی.