

## ❖ قسمت اول :

قبل از هر اقدام - اطلاعات شما، نجات بخش شماست

### ۱. سوابق پزشکی و دارویی شما



اطلاعات سلامت شما کلید پیشگیری از خطاهای پزشکی است. لطفاً موارد زیر را دقیقاً به تیم درمانگاه اطلاع دهید:

- تمام داروهای مصرفی (حتی ویتامین‌ها، داروهای گیاهی و مکمل‌ها).
- سوابق بیماری‌های گذشته و فعلی.
- هرگونه عمل جراحی قبلی.
- هرگونه آلرژی (به دارو، غذا، لاتکس و غیره).

### ۲. شناسایی صحیح قبل از دریافت هر دارو یا انجام اقدام درمانی:



- مطمئن شوید پرستار یا پزشک نام کامل و تاریخ تولد شما را می‌پرسد.

- بند شناسایی (دست‌بند) باید همیشه به مچ شما بسته باشد و اطلاعات آن خوانا باشد.

## ❖ قسمت دوم :

در طول بستری - چگونه در مراقبت از خود مشارکت کنید؟

### ۱. شستشوی دست‌ها؛ مهم‌ترین خط دفاعی!



دست‌های تمیز، اصلی‌ترین راه پیشگیری از عفونت هستند.

- شما و همراهان می‌توانید از پرسنل بخواهید قبل از تماس با شما دست‌هایشان را بشویند.
- خود شما نیز:

✚ قبل از خوردن غذا دست‌ها را بشویند.

✚ پس از استفاده از سرویس بهداشتی حتماً دست‌ها را بشویند.

✚ پس از سرفه یا عطسه، دست‌ها را ضدعفونی کنید.

### ۲. پیشگیری از افتادن



- قبل از بلند شدن از تخت، از پرستار کمک بخواهید.
- در صورت سرگیجه یا ضعف، فوراً زنگ پرستار را فشار دهید.
- با کفش یا دمپایی جلوبسته و غیرلغزنده راه بروید.
- از نرده‌های کنار تخت و دیوار برای گرفتن کمک استفاده کنید.

### ۳. ایمنی داروها



هر بار که دارویی دریافت می‌کنید، این ۵ سؤال را بپرسید:

۱. نام دارو چیست؟
۲. برای چه شرایطی تجویز شده؟
۳. چه مقدار (دوز) باید مصرف کنم؟
۴. چه عوارض جانبی ممکن است داشته باشد؟
۵. آیا با داروهای دیگرم تداخل دارد؟

### ۴. زخم‌های فشاری (زخم بستر)

- اگر توانایی حرکت دارید، هر چند وقت یکبار در تخت جابه‌جا شوید.



بیمارستان سینا

## راهنمای ایمنی شما در دوران بستری



تهیه کننده: واحد ایمنی و آموزش به بیمار

S-H/ED-510

ویرایش اول/ شهریورماه ۱۴۰۴

<https://semnansinahospital.com>

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰



### ۲. پیگیری قرار ملاقات‌ها

- تاریخ و زمان ملاقات بعدی با پزشک را بدانید.
- در صورت نیاز به آزمایش یا تصویربرداری، دستورالعمل آن را دریافت کنید.

### ۳. یک نقطه‌ی تماس مشخص کنید

بدانید در صورت مشکل پس از ترخیص با چه کسی تماس بگیرید (مثلاً کلینیک پزشک یا شماره بیمارستان).

### ۴. همراه خود را در جریان بگذارید

مطمئن شوید فردی که شما را به خانه می‌برد، تمام دستورات ترخیص را می‌داند و می‌تواند کمک کند.

### هشدار در زمان ترخیص:

گذشته از اطلاعاتی که مستقیماً به بیماری شما مربوط می‌شود و در زمان ترخیص به شما داده می‌شود، در صورت مشاهده‌ی هر یک از موارد زیر هم، فوراً با پزشک یا مرکز درمانی خود تماس بگیرید:

- تب بالای ۳۸ درجه
- افزایش قرمزی، درد یا ترشح از محل زخم
- مشکل در تنفس
- درد قفسه سینه جدید یا غیرعادی
- سرگیجه شدید یا غش کردن
- حالت تهوع و استفراغ شدید و عدم توانایی در خوردن داروها

- به پرستار کمک کنید تا هر ۲ ساعت شما را تغییر وضعیت دهد.
- پوست خود را همیشه تمیز و خشک نگه دارید.

### ۵. سؤال پرسید!

## سؤال پرسید

اگر چیزی را متوجه نمی‌شوید یا برایتان عجیب است، بلافاصله پرسید. سؤال پرسیدن حق شماست.

### ❖ قسمت سوم

زمان ترخیص - آماده‌ای برای رفتن به خانه؟

### ۱. دستورات ترخیص را کاملاً درک کنید

از پزشک یا پرستار بخواهید دستورات را به زبان ساده توضیح دهد. مطمئن شوید پاسخ این سؤالات را می‌دانید:

- تشخیص نهایی من چیست؟
- هدف از درمان من چیست؟
- چه داروهای جدیدی باید مصرف کنم و چگونه؟
- چه داروهای قدیمی را باید قطع کنم؟
- چه محدودیت‌های فعالیتی دارم؟
- رژیم غذایی من چگونه باید باشد؟