



# کارت ترخیص



✳ خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به آلزایمر و دمانسی (Alzheimer's & Dementia Care)

## ⚠ علائم خطر و هشدارهای اورژانسی

سقوط یا بی‌تعادلی ناگهانی ⚡ ⚠ زمین خوردن می‌تواند باعث شکستگی یا آسیب شدید شود. محیط خانه امن باشد، کفپوش لغزنده نداشته باشید و دستگیره‌ها نصب شوند.

افزایش ناگهانی گیجی یا عدم تشخیص اطرافیان ? 🧠 ممکن است نشانه عفونت، اثر دارو یا پیشرفت بیماری باشد. مراقب تغییرات ناگهانی باشید و ثبت کنید.

تغییر رفتار شدید یا خشونت ناگهانی 🚫 نیاز به بررسی پزشکی دارد.

عدم توانایی در خوردن یا نوشیدن 💧 خطر خفگی یا کم‌آبی وجود دارد.

تب، سرفه یا علائم عفونت 🦠 عفونت می‌تواند باعث تشدید گیجی شود.

📞 در صورت مشاهده هر یک از این علائم، فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید 📞

## 📌 مدیریت داروها (Medication Management)

داروهای کاهش پیشرفت بیماری 📌

> شامل مهارکننده‌های کولین استراز (Donepezil, Rivastigmine, Galantamine) و داروهای ضد NMDA (Memantine).

ثبت دقیق دوز و زمان مصرف 📅 ⌚

> این داروها اثرات بیشتری دارند اگر سر ساعت و طبق نسخه مصرف شوند.

عدم قطع یا تغییر دوز دارو بدون مشورت پزشک !

> تغییر ناگهانی می‌تواند منجر به تشدید اختلال حافظه و رفتار شود.

داروهای کنترل علائم ثانویه 📌

داروهای خواب، ضد اضطراب یا ضد افسردگی ممکن است تجویز شوند.

اطلاع به پزشک درباره داروهای جدید یا مکمل‌ها 📌

برخی داروها و مکمل‌ها می‌توانند تداخل داشته باشند و علائم گیجی را افزایش دهند.

## ⚠ تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions)

پرهیز از الکل 🚫 📌

مصرف وعده‌های غذایی منظم و مایعات کافی 💧 📌

داروها را با غذا یا بدون غذا طبق دستور مصرف کنید

ثبت هر تغییر یا مشکل دارویی 📌

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای (Nutrition & Dietary Care)

- رژیم غذایی سالم و متعادل 🍏
- نوشیدن آب کافی 💧
- وعده‌های کوچک و متعدد برای کنترل بلع و هضم بهتر 🍴
- کنترل قند و چربی برای حفظ سلامت عمومی 🏥
- استفاده از غذاهای نرم و آسان برای جویدن در صورت اختلال بلع 🍲

## استراحت و محیط امن (Rest & Safe Environment)

- محیط خانه امن باشد: کفپوش غیر لغزنده، دستگیره‌ها، روشنایی مناسب 🏠💡
- خواب کافی و منظم 🌙
- تغییر وضعیت مرتب هنگام نشستن یا خوابیدن 🛏️

## فعالیت بدنی و ذهنی (Physical & Cognitive Activity)

- تمرینات سبک هوازی و کششی 🚶🏃
- تمرین حافظه و فعالیت‌های ذهنی 🧠
- پازل، صحبت کردن و یادداشت خاطرات کوتاه کاردرمانی برای مهارت‌های روزمره 🧩
- یادداشت پیشرفت و تغییرات رفتار 📊

## حمایت روانی و اجتماعی (Psychological & Social Support)

- مدیریت استرس و اضطراب 😊
- حضور خانواده و مراقب همیشگی ❤️👨👩
- شرکت در گروه‌های حمایتی دمانس 🤝
- مشاوره روانشناسی در صورت اضطراب یا افسردگی 🧠💙

## مراقبت روزانه (Daily Care)

- کمک در پوشیدن لباس و حمام 🛁👕
- بررسی پوست و پیشگیری از زخم‌ها 🩹
- کمک در غذا خوردن و نوشیدن 💧🍴
- یادآوری داروها و وعده‌های غذایی 🕒🍲

## پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

- ویزیت منظم نورولوژیست یا پزشک خانوادگی 🏥
- آزمایش‌های دوره‌ای و بررسی اثربخشی داروها 📋
- اصلاح برنامه دارویی در صورت تشدید علائم ⚠️
- ثبت تغییرات حافظه، رفتار و توانایی‌های روزمره 📝

## راه‌های تماس ضروری (Emergency Contacts)

- پزشک معالج 🏥
- پرستار پیگیر 🧑🏻
- مرکز درمانی 🏥
- اورژانس 📞 ۱۱۵

کد آموزش: PDC-NEU-02



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد