



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران با ضعف و بی حالی (Fatigue & General Weakness)

## علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

- ضعف ناگهانی و شدید یا ناتوانی در حرکت ⚡
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه ❤️ 😞
- سرگیجه، غش یا گیجی شدید ⚠️
- تب بالا، تعریق شدید یا کاهش سطح هوشیاری 🌡️ 🩹
- علائم اورژانسی: سقوط، آسیب فیزیکی، شوک
- > اقدام: در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق، فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

## داروها و مدیریت آنها

- مصرف داروهای تجویز شده دقیقاً طبق دستور پزشک 💊
- ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخل دارویی ⌚
- اجتناب از داروهای غیر ضروری یا بدون تجویز که ممکن است ضعف را تشدید کنند ⚠️
- گزارش هر گونه خستگی غیر معمول، سرگیجه یا تپش قلب

## تغذیه و مایعات

- مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه 🍏 🥬
- مصرف پروتئین کافی (گوشت، ماهی، تخم مرغ) 🍗 🍳
- مصرف مایعات کافی برای حفظ هیدراتاسیون 💧
- وعده‌های غذایی کوچک و مکرر
- اجتناب از الکل و غذاهای بسیار چرب یا سنگین 🍷 🍔
- ثبت وعده‌ها و حجم مایعات روزانه 📅

## فعالیت بدنی و استراحت

- فعالیت سبک و قدم زدن کوتاه
- افزایش تدریجی فعالیت با تایید پزشک
- استراحت کافی و خواب منظم و با کیفیت 🌙
- حفظ پوزیشن مناسب هنگام استراحت 🛌

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## مراقبت از بدن و علائم جانبی

پایش سطح انرژی و توانایی انجام کارهای روزانه

بررسی علائم کم آبی، ضعف عضلانی یا تپش قلب

گزارش فوری به پزشک در صورت تشدید بی حالی یا علائم اورژانسی

## حمام و مراقبت شخصی

حمام کوتاه و با آب ولرم

شستشوی دست‌ها قبل و بعد از دارو گرفتن

اجتناب از حرکات سریع یا شدید که ممکن است موجب سرگیجه شود

## پیگیری و مراجعات پزشکی

ویزیت منظم پزشک برای بررسی علت ضعف و کم‌خونی یا سایر مشکلات زمینه‌ای

پیگیری آزمایش‌های خون، الکتروولیت‌ها و عملکرد اندام‌ها

## مراجعه فوری در صورت:

ضعف شدید یا ناتوانی در حرکت

سرگیجه، غش یا تپش قلب غیر معمول

تب بالا، تعریق شدید یا کاهش سطح هوشیاری

## ✓ چک‌لیست روزانه بیماران با ضعف و بی‌حالی

✓ ثبت دقیق داروها و زمان مصرف

✓ ثبت علائم: ضعف، سرگیجه، تپش قلب، سطح انرژی

✓ تغذیه و مایعات کافی

✓ فعالیت سبک و استراحت کافی

✓ مراقبت از بدن و پایش علائم جانبی

✓ حمام و بهداشت شخصی

✓ حمایت روانی و حضور خانواده

✓ پیگیری آزمایش‌ها و مراجعات پزشکی

کد آموزش: PDC-IM-21



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد