



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص در بیماری پارکینسون (Parkinson's Disease – PD Care)

علائم خطر و هشدارهای اورژانسی (Red Flags)

- سقوط ناگهانی یا عدم تعادل شدید ⚠️
 - ضعف ناگهانی یا بی‌حسی یک طرفه 🖐️
 - اختلال ناگهانی در بلع یا صحبت 🗣️
 - تب، عفونت ادراری یا تنفسی 🌡️
 - تشدید شدید لرزش یا سفتی عضلانی ⚡️
 - گیجی یا خواب‌آلودگی شدید 😴
- ❖ در صورت مشاهده هر یک از این علائم، فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید 📞

مدیریت داروها (Medication Management)

مصرف دقیق داروهای ضد پارکینسون

داروهای اصلی مانند لوودوپا و آگونیست‌های دوپامینی باید سر ساعت و طبق دستور پزشک مصرف شوند. تغییر زمان یا دوز ممکن است باعث تشدید لرزش، سفتی یا کندی حرکت شود.

ثبت دقیق دوز و ساعت مصرف 🕒

عدم قطع یا تغییر دارو بدون مشورت پزشک !

قطع ناگهانی دارو می‌تواند علائم را شدیدتر کند و عوارض خطرناکی ایجاد نماید.

پیگیری داروهای کنترل علائم ثانویه 🏠

داروهای ضد اسپاسم، ضد درد یا داروهای کمک‌کننده به خواب نیز باید طبق برنامه مصرف شوند.

یادآوری زمان مصرف دارو ⌚

استفاده از زنگ هشدار، اپلیکیشن تلفن همراه یا تقویم دیواری به منظم ماندن کمک می‌کند.

تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions)

پرهیز از الکل و داروهای بدون نسخه > 🚫 الکل می‌تواند اثر داروها را کاهش دهد و لرزش و تعادل را بدتر کند.

برخی غذاها و مکمل‌ها تداخل دارند > سبزیجات سبز و مکمل‌های ویتامین K ممکن است با داروهای شما تداخل داشته باشند؛ قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

رعایت وعده‌های غذایی منظم > 🕒 ناهماهنگی زمان غذا و دارو ممکن است جذب دارو را کاهش دهد.

تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای (Nutrition & Dietary Care)

- رژیم متعادل با فیبر کافی 🥗 مصرف میوه و سبزیجات تازه 🍏 مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی 💧
- وعده‌های کوچک و متعدد برای کنترل بلع > 🥄 غذا خوردن آهسته و تکه‌تکه از خفگی جلوگیری می‌کند.
- کاهش مصرف غذاهای پرچرب و فرآوری شده 🚫 🥤

واحد آموزش به بیمار





مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد






استراحت و پوزیشن (Rest & Positioning)

خواب کافی و منظم  استفاده از بالش‌ها و پشته مناسب  تغییر وضعیت مرتب برای جلوگیری از درد یا اسپاسم 
محیط خواب امن >  استفاده از چراغ شب و کفیوش غیرلغزنده برای کاهش خطر سقوط.





فعالیت بدنی و بازتوانی (Physical Activity & Rehabilitation)

تمرینات هوازی سبک >  پیاده‌روی کوتاه، شنا آرام یا دوچرخه ثابت باعث حفظ توانایی قلبی و عضلانی می‌شود.
تمرینات قدرتی و تعادلی >  تمرینات ساده مثل نشستن و ایستادن یا بلند کردن وزنه سبک به حفظ استقلال کمک می‌کند.
فیزیوتراپی منظم  کاردرمانی برای مهارت‌های روزمره  استفاده از ابزار کمکی مثل دسته‌های بزرگتر قاشق، دستگیره‌ها و صندلی‌های با ارتفاع مناسب.

توان بخشی گفتار و بلع (Speech & Swallowing Care)

تمرینات گفتاردرمانی >  تمرین جملات کوتاه، آهسته و با تکرار برای حفظ وضوح صدا.
تکنیک‌های بلع ایمن >  غذا را کوچک خرد کنید، آهسته بجوید و به طور نشسته بخورید.
رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای برای کاهش خطر خفگی >  از نوشیدنی غلیظ و غذای نرم استفاده کنید.


مراقبت از پوست و پیشگیری از زخم (Skin & Pressure Ulcer Prevention)

تغییر وضعیت هر ۲-۳ ساعت >  جلوگیری از ایجاد زخم در نواحی فشار مثل پشت و باسن. *بررسی پوست برای قرمزی یا زخم
>  هر گونه تغییر پوست را یادداشت و فوراً به پزشک اطلاع دهید. *استفاده از تشک‌های حمایتی و بالش‌های مواج >  فشار
نقاط حساس بدن کاهش می‌یابد. *خشک نگه داشتن پوست و جلوگیری از تعریق بیش از حد >  رطوبت می‌تواند باعث آسیب پوست شود.

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

ویزیت منظم نورولوژیست  آزمایش‌های دوره‌ای برای کنترل دارو و علائم  ارزیابی اثربخشی داروها و تنظیم دوز  مراجعه فوری در صورت تشدید علائم 

راه‌های تماس ضروری (Emergency Contacts)

پزشک معالج  پرستار پیگیر  مرکز درمانی  اورژانس  ۱۱۵

کد آموزش: PDC-NEU-06



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد