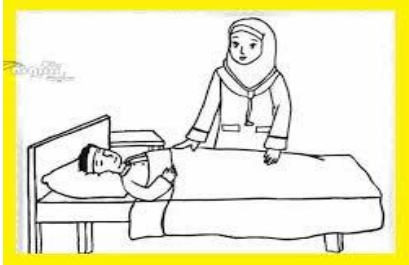


خود مراقبتی در زمان بدو ورود به بخش

خود مراقبتی یعنی با در اختیار داشتن اطلاعات لازم و کافی، از توان و مهارت به عنوان یک منبع استفاده کرده تا بتوانید به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کنید.

	۱ به هنگام پذیرش در بخش پرستار شما مشخص می شود. پرستار شما در بدو ورود به بخش اطلاعات لازم در خصوص مراقبت از خود را به شما آموزش می دهد به تمامی موارد به دقت گوش دهید و اگر مطلبی را متوجه نشدید از پرستار خود پرسید. (پرستار خود را در هر شیفت بشناسید)	۱
	۲ در دو طرف تخت شما نرده هایی وجود دارد که بایستی موقع استراحت در تخت بالا باشد که از سقوط شما جلوگیری کند.	۲
	۳ در بدو ورود به بخش دستبند شناسایی به مچ دست شما بسته خواهد شد. به مشخصات دستبند دقت فرمایید که با مشخصات شما مطابقت داشته باشد. در نگهداری آن دقت فرمایید. در صورت خیس و کثیف شدن و یا پاره شدن به پرستار خود اطلاع دهید.	۳
 من معتقدم بعد از هر شادی شادمانی بزرگتری تو راهه	۴ روحیه خود را شاد نگهدارید. استرس را از خودتان دور کنید. به افکار خوب و اتفاقات خوشایند در زندگیتان فکر کنید. در صورت امکان مطالعه و یا تلویزیون تماشا کنید.	۴
 	۵ در صورتی به بیماری خاصی (به عنوان مثال دیابت ، فشارخون ، بیماری قلبی بیماری تنفسی ، کلیوی و) مبتلا هستید و داروی خاصی (گیاهی یا شیمیایی) مصرف می کنید به پرستار خود اطلاع دهید تا با اجازه پزشک معالج مصرف داروها ادامه پیدا کند.	۵

*مددجوی گرامی بارکد ذیل را جهت استفاده از مطالب آموزشی و معرفی واحد پیگیری و آموزش بیمارپس از ترخیص، با گوشی موبایل خود اسکن نمایید.



واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی - ۱۴۰۴