

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- ❖ از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- ❖ بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید.
- ❖ برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
- ❖ از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنید. محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها دیگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فرآورده شده را کاهش دهید.
- ❖ در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید. با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- ❖ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ❖ برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.
- ❖ پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجبات راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- ❖ بهداشت پوست را رعایت کنید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده کنید.
- ❖ به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخرانید.
- ❖ اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.
- ❖ مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.
- ❖ از لیوان های کوچک دارای درجه بندی استفاده کنید.
- ❖ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- ❖ عملکرد تنفسی بیمار را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
- ❖ تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند.

- ❖ اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
 - ❖ از مصرف خودسرانه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
 - ❖ جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید :
 - ❖ کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- ❖ کوتاهی تنفس
 - ❖ تب، لرز، سردرد یا درد عضلانی
 - ❖ علائم جدیدی که نگران کننده باشد.
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی