

## راهنمای آموزشی بیمار (آموزش پس از ترخیص و مراقبت در منزل)

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

هنگام تغذیه محیطی آرام و ساکت فراهم کنید. برای پیشگیری از سوختگی، غذاها و مایعات ولرم مصرف کنید. جهت پیشگیری از خفگی، غذا را به صورت قطعات کوچک در اختیار بیمار قرار دهید. هر بار فقط یک ظرف در اختیار بیمار قرار دهید و در صورت اختلال در بلع، غذا را به صورت مایع غلیظ یا پوره در آورید. افزایش فیبر خوراکی، سبزیجات و مایعات برای جلوگیری از یبوست و مواد غذایی در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف شود. از دادن غذاهای محرک مثل قهوه، چای، کولا و شکلات به بیمار خودداری کنید. از ۲ ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را برای بیمار محدود کنید. از خواب روزانه و طولانی بیمار جلوگیری کنید تا خواب راحت در طول شب داشته باشد. استفاده از موسیقی، شیر گرم و ماساژ پشت برای خوابیدن و فرصت کافی برای ورزش روزانه و افزایش زمان خواب شبانه موثر می باشد. جهت حفظ ایمنی بیمار باید محیطی امن برای حرکت آزادانه بیمار فراهم شود و استفاده از دستگیره در قسمت‌های مختلف خانه راه حل خوبی است. رانندگی ممنوع می باشد. بیمار در فعالیت‌های روزانه مثل شانه کردن مو مشکل ندارد ولی در فعالیت‌هایی که نیاز به برنامه‌ریزی دارند دچار مشکل می شود. محکم کردن درهای منزل و داشتن دستنبد و یا گردنبنند شناسایی که نشان دهنده بیماری وی است توصیه می شود. بیمار را محدود نکنید، چون ممکن است باعث افزایش بیثباتی و اضطراب وی شود. محیط آشنا برای وی حفظ شود و محیط ساده و بدون سرو صدا با محدود کردن تغییرات فراهم شود. (از تغییر محیط زندگی اجتناب شود) حتی اگر بیمار بی قرار است آرام باشید. جهت ارتقای ارتباط با بیمار با کاهش صداها و عواملی که سبب انحراف حواس می شوند، از جملات ساده در صحبت کردن با بیمار استفاده کنید. بیمار را به نوشتن نامه، تلفن، ملاقات، مشارکت در فعالیت های ساده، حل جدول روزنامه و سرگرمی ها تشویق کنید. بیمار را تشویق کنید که تا حد امکان حق انتخاب داشته باشد و در فعالیت‌ها و مراقبت از خود شرکت کند. داروها را دور از دسترس بیمار نگهدارید. قالیچه های سبک را جمع آوری کنید. کلید و دگمه های وسایل خانگی را جدا کنند. جلوی پلکان را ببندید. در طی روز و شب از نور کافی استفاده کنید. از تحرک زیاد بیمار قبل از خواب جلوگیری کنید. ممکن است بیمار دچار شبگردی شود لذا در و پنجره ها را قفل کنید. قبل از دادن داروهای بدون نسخه به بیمار با پزشک مشورت کنید زیرا ممکن است اثرات داروهای بیمار را افزایش دهد. داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم به بیمار بدهید و از قطع خود سرانه داروها بدون مشورت با پزشک خودداری کنید. در صورت بروز بی خوابی از مصرف خودسرانه داروی خواب آور اجتناب شود.

**در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**  
تب (علائم عفونت)، سردرد، تشنج و تشدید آلزایمر

