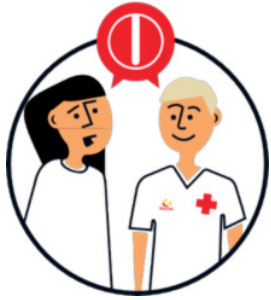


## مشارکت شما در فرآیند درمان

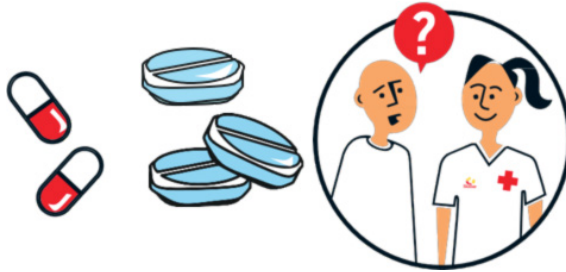
آنچه برای شما مهم است - برای ما نیز مهم است! اینکه در درمان خود مشارکت دارید، در مورد وضعیت خود توضیح دهید و سوالهایی دارید به ارائه خدمات درمانی ایمنتر کمک می کند. اگر نسبت به چیزی مانند داروها یا مواد غذایی حساس هستید یا آلرژی دارید، حتماً اطلاع دهید. برای جلوگیری از انجام معاینات یا درمان‌هایی که برای شما غیرضروری هستند، می‌توانید سوالهای زیر را مطرح کنید:

- آیا من به این درمان یا اقدام نیاز دارم؟
- آیا گزینه‌های دیگری وجود دارد؟
- چه خطرات و ریسک‌هایی وجود دارد؟
- اگر تصمیم بگیرم که از انجام آن معاینه یا درمان خودداری کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟



## داروهای شما

برای ما بگویید چه داروهایی و برای چه مصرف می کنید. اگر نمی دانید که یک داروی بخصوص را برای چه موردی مصرف می کنید، به ما بگویید. اگر در مورد داروهای خود سوالی دارید با یک دکتر، پرستار یا کارکنان داروخانه صحبت کنید.



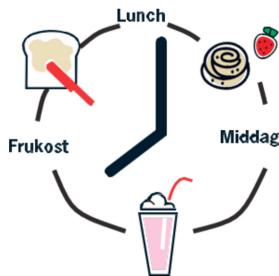
## از خود و دیگران در برابر سرایت بیماری ها محافظت کنید

قبل از خوردن دستهای خود را بشویید و ضدعفونی کنید. فقط از توالتی که به شما نشان داده شده استفاده کنید. بعد از رفتن به توالت دستهای خود را بشویید و ضدعفونی کنید. اگر استفراغ کرده اید یا اسهال دارید به ما بگویید. در تای آرنج دست خود عطسه یا سرفه کنید. وقتی فین می کنید از دستمال کاغذی استفاده کنید و بعد از آن دستهای خود را ضدعفونی کنید. تردید نکنید و از کارکنان قبل از آنکه به شما دست بزنند پرسید آیا دستهایشان تمیز است یا نه.



## غذای مهم

اگر غذای رژیمی می خورید از کارکنان توصیه و راهنمایی بگیرید. هنگام بیماری آرم براحتهی وزن کم می کند و عضلات تحلیل می روند. در اینصورت خطر افتادن بیشتر می شود و شما آسانتر دچار عفونت می شوید. بیشتر غذای پر پروتئین بخورید. مثلاً می توانید بگویید روی نان ساندویچ دو عدد کالباس بگذارند و با صبحانه تخم مرغ بخورید. فرآورده های لبنیاتی چرب را انتخاب کنید و بگویید روی ساندویچ شما کره اضافی بمانند. به دفعات مختلف غذا بخورید و وعده های بین غذا را فراموش نکنید. یک دسر یا یک شیرینی کمی انرژی بیشتر می دهد.



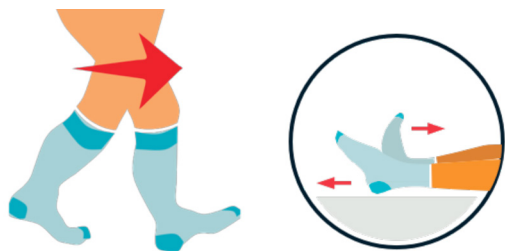
## از حوادث افتادن و پرت شدن جلوگیری کنید



از کفشهای با ثبات که خوب به پا می نشینند یا از کفشهای ضد لغزش استفاده کنید . هنگام برخاستن و راه رفتن اگر احساس می کنید سرگیجه دارید یا بی ثبات هستید از کارکنان کمک بگیرید. اگر راحتی دچار سرگیجه می شوید قدری لبه تخت بنشینید، با پاهای خود پای دوچرخه بزنید و قبل از برخاستن کمی آب بنوشید.



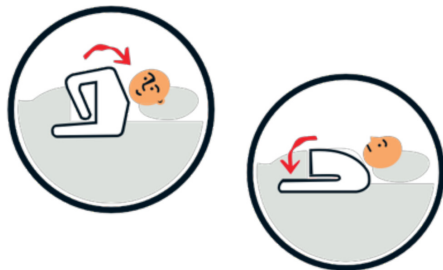
## از بروز لخته خون جلوگیری کنید



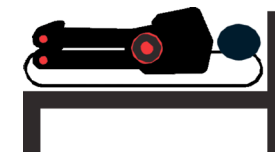
تا آنجا که می توانید حرکت داشته باشید. اگر جوراب طبی دارید آنها را بپوشید. سعی کنید تمرینات ساده کف و مچ پا را انجام دهید. مطابق توصیه های کارکنان مایعات بنوشید.



## از بروز زخم ناشی از فشار جلوگیری کنید



اگر می توانید سعی کنید در تخت تکان بخورید و به دفعات وضعیت دراز کشیدن خود را تغییر داده و پهلو به پهلو شوید. حتی تغییرات جزئی در وضعیت دراز کشیدن می توانند بسیار مفید باشند. اگر ناراحت دراز کشیده اید یا مثلاً پاشنه های پایتان درد می کند به کارکنان بگویید. کارکنان برای جابجا شدن در تخت یا صندلی به شما کمک می کنند.



## هنگام رفتن از بیمارستان



قبل از رفتن از بیمارستان دقت کنید که موارد زیر انجام شده باشد:

- داروها و درمان شما برایتان تعریف شده باشد
- بدانید که اگر سوالی دارید با چه کسب بایستی تماس بگیرید
- اطلاعات احتمالی در مورد ادامه درمان و مراقبت خود را دریافت کرده باشید

