



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

تست ورزش

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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:

- مدتی استراحت کنید و سپس می توانید فعالیت های معمول خود را از سر بگیرید.
 - از حمام داغ صرف نظر کنید زیرا باعث افت فشار خون می شود.
 - ممکن است نیاز به انجام آزمایش های بیشتری با توجه به جواب تست ورزش خود داشته باشید حتماً پیگیری کنید.
 - ممکن است در ناحیه پاها کمی درد داشته باشید، نگران نباشید بعد از چند ساعت برطرف می شود.
 - داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید. در صورتی که دارویی با نظر پزشک قطع شده بود مجدداً مصرف آن را از پزشک خود قبل از انجام تست ورزش سوال کنید و آن را مصرف کنید.
 - در حفظ و نگهداری جواب تست خود کوشا باشید.
 - جواب تست ورزش را در اولین فرصت نزد پزشک ببرید تا اقدامات لازم را انجام دهد.
 - از افرادی که تجربه ای در زمینه جواب تست ورزش ندارند کمک نخواهید.
 - اگر در حین انجام تست ورزش دچار درد قفسه سینه شدید بهتر است رانندگی نکنید و تا زمان مراجعه به پزشک استراحت کنید.
 - به پزشک خود اطمینان کنید و در صورت وجود مشکل در جواب تست ورزش، در مورد راه های درمان با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- احساس درد قفسه سینه
 - درد بازوها
 - سرگیجه
 - خستگی
 - تنگی نفس و تپش قلب
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی