



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

تست ورزش

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
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:		
- 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		